

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

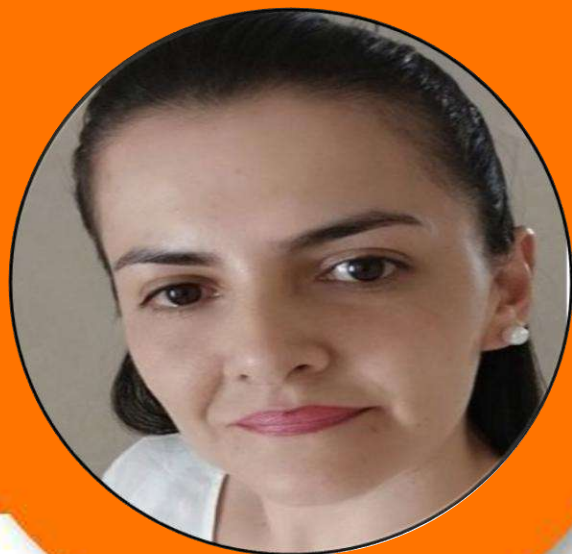
EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de conocimiento en

Salud Psicosocial - Positivamente Más

Fórmulas para la vida
Valores + Emociones + Competencias
Responsabilidad + Alegría + Gestión del tiempo

SESIÓN 5: TRANSFORMACIÓN ORGANIZACIONAL RESILIENTE Y PRODUCTIVA



SANDRA MILEIDY GARZÓN GUTIERREZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN SALUD
PSICOSOCIAL - POSITIVAMENTE MÁS



sandramileidy@hotmail.com

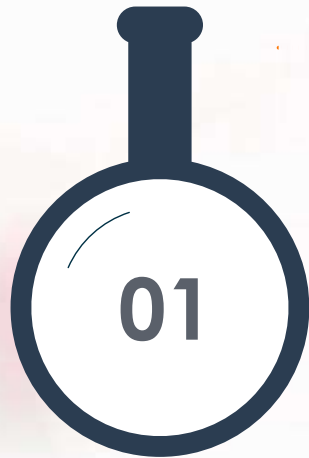


3133892030

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
ESPECIALISTA EN GERENCIA DE RECURSOS HUMANOS
LIDER ESTRATEGIA POSITIVAMENTE MÁS



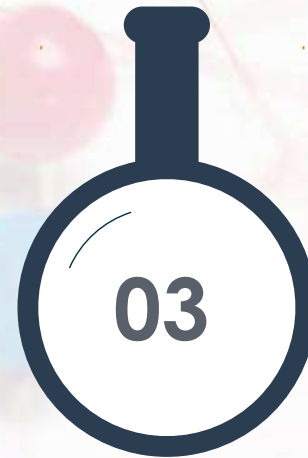
Ruta de conocimiento



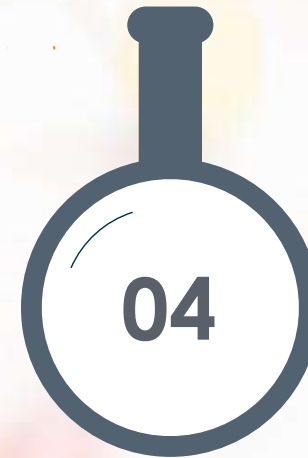
SESIÓN 1:
SALUD PSICOSOCIAL -
PRIORIDAD MUNDIAL EN EL
MUNDO DEL TRABAJO



SESIÓN 2:
SALUD MENTAL EN SITUACIONES
EMERGENTES: CONTEXTO DE LA
FIEBRE AMARILLA "TEMOR AL
CONTAGIO"

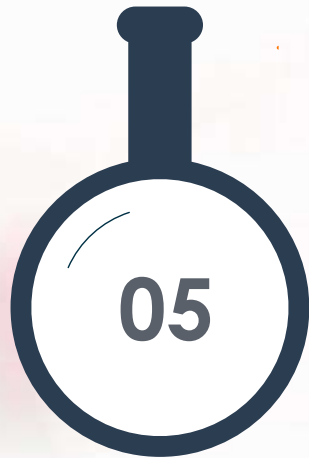


SESIÓN 3:
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES
HACIA EMPRESAS CERO
VIOLENCIA



SESIÓN 4:
HACIA LA EQUIDAD Y LA
IGUALDAD CON ENFOQUE
DE GÉNERO

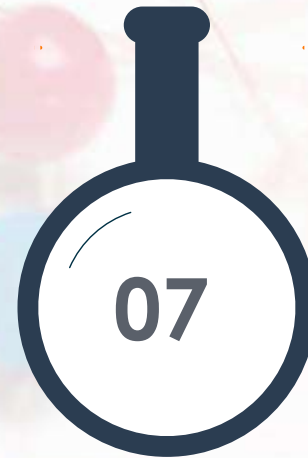
Ruta de conocimiento



SESIÓN 5:
TRANSFORMACIÓN
ORGANIZACIONAL
RESILIENTE Y PRODUCTIVA



SESIÓN 6:
LIDERAZGO INSPIRADOR LA
NUEVA TENDENCIA
EMPRESARIAL



SESIÓN 7:
PREVENCIÓN DEL BURNOUT
Y SU IMPACTO EN LA SALUD
MENTAL



SESIÓN 8:
PREVENCIÓN DEL
CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS (SPA) EN EL
ÁMBITO EMPRESARIAL

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“Transformar no es adaptarse al cambio, es anticiparlo con personas que creen en sí mismas y en su equipo.”

AUTOR : Anónimo

CONTENIDO



01

Normatividad.



02

Palabras claves



03

Transformación
organizacional resiliente



04

Fuentes de resiliencia



05

Autoevaluación de
resiliencia



06

Como entrenar la
resiliencia



07

Microacciones prácticas



08

Estrategias POSITIVAMENTE
MÁS



OBJETIVOS

01

Socializar normatividad colombiana vigente

02

Socializar estrategias para fortalecer la resiliencia

03

Dar a conocer estrategias Para la promoción de la resiliencia a través de recursos de ARL

Objetivos especificos:



Proveer técnicas y herramientas prácticas para fortalecer la resiliencia organizacional de manera efectiva



Implementar programas y capacitaciones que ayuden a adaptarse rápidamente a cambios organizacionales y del mercado, mejorando la resiliencia y la flexibilidad.



Fortalecer la comunicación y la cooperación, creando un ambiente de apoyo mutuo y colaboración que facilite la resolución de problemas y el logro de objetivos comunes.



Ofrecer recursos y apoyo continuo para la salud mental y el bienestar, asegurando que los empleados tengan acceso a la ayuda necesaria para mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

OPTIMIZACIÓN DE LA CAPACIDAD LABORAL Y LA RESILIENCIA ORGANIZACIONAL



RUTA LEGISLATIVA EN EL TIEMPO

Resiliencia laboral



Capacidad laboral

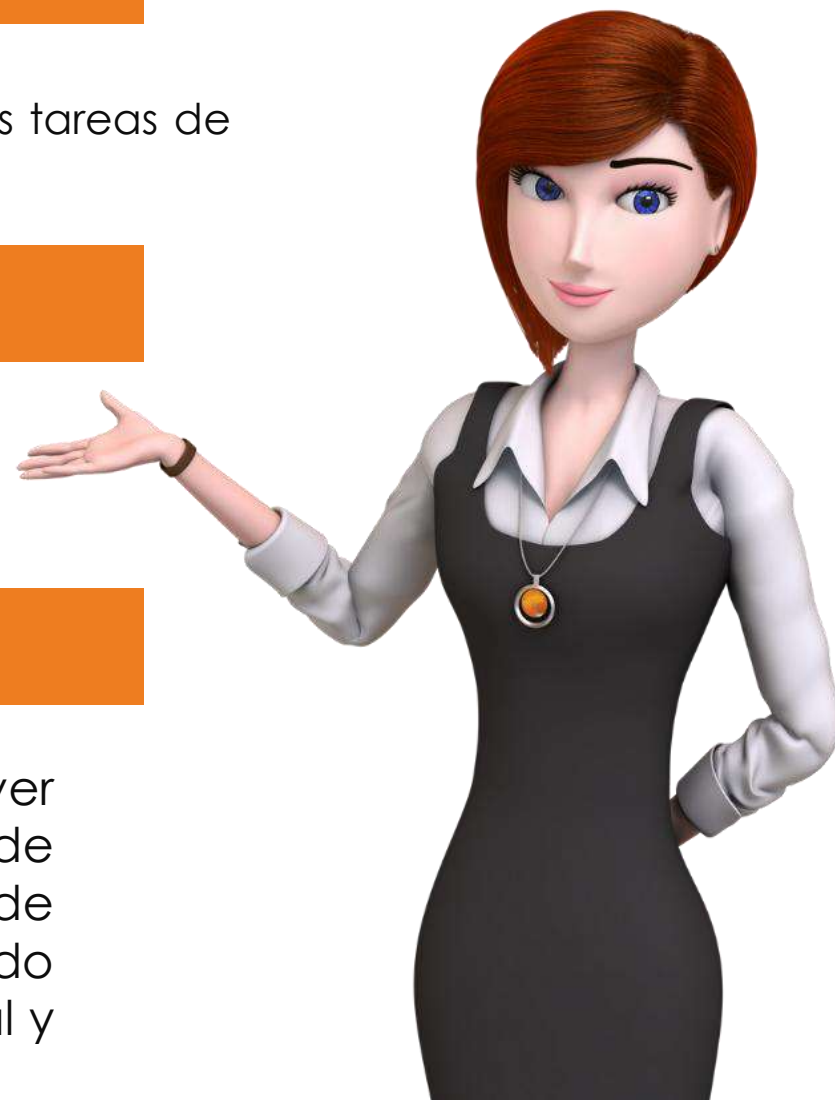
Se refiere a la habilidad de los empleados para realizar sus tareas de manera eficiente y efectiva.

Resiliencia

Habilidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado por ellas.

Resiliencia organizacional

Capacidad de las organizaciones para promover cambios en respuesta a los desafíos del entorno, de responder y superar situaciones, como fuente de fortalecimiento y aprendizaje ante un mundo cambiante y exigente que asegure un futuro social y empresarial sostenible. (Grotberg 2003)



Un dato

Estos días atrás recibí whatsapp...

Si no puedes reír de un mismo chiste de nuevo una y otra vez, entonces...

¿por qué lloras varias veces por una misma preocupación o problema?



~~¿POR QUÉ~~
ME ESTA
~~ENSEÑANDO~~
~~PASANDO~~
ESTO?

La persona resiliente...



Cómo podemos hacer frente
a un futuro incierto



CREÁNDOLO

Aceptar ... no podemos
predecirlo, pero...

...si podemos crearlo



Ante el
acontecimiento
estresor hay **3 tipos**
de reacción que
afectan a...

	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA
Se rechaza	Negativo, esto no es bueno	Rabia frustración	Bloqueo
Se acepta con abnegación	Cambio, amenaza	Ansiedad, depresión	Victimización
Se afronta	Afrontamiento positivo	Lucha, aceptación	Adaptación Resiliencia

**¿QUE TIPO DE REACCIÓN
SUELES TENER ANTE LOS
ACONTECIMIENTOS DIFICILES?**

La resiliencia defiende un cambio de paradigma que nos invita a que no hay cuestiones absolutas

Que **tras la adversidad** somos capaces de **recuperar** el bienestar para **proseguir** con una vida productiva

Crecer en la crisis



¿Qué es la transformación organizacional resiliente y productiva?

1 Transformación organizacional

Es el proceso por el cual una organización **cambia profundamente su forma de operar** para adaptarse a nuevos desafíos, tecnologías, mercados o contextos. No es solo mejorar procesos: implica **cambiar mentalidades, estructuras, cultura y estrategias** para ser más competitivos y sostenibles.



¿Qué es la transformación organizacional resiliente y productiva?

2 Resiliencia organizacional

Es la **capacidad de una organización para resistir crisis, adaptarse rápidamente y salir fortalecida**. La resiliencia no solo responde a emergencias; implica **prever riesgos, aprender de la incertidumbre y sostener el bienestar de su gente** mientras sigue funcionando.

3 Productividad organizacional

Es la habilidad de lograr **resultados de alto impacto con eficiencia**, optimizando recursos, personas y procesos para **generar valor constante**.

👉 **Entonces, la transformación organizacional resiliente y productiva es:**

Un cambio profundo y planificado que **hace a la organización flexible ante cambios, fuerte ante crisis y enfocada en mantener (o mejorar) su rendimiento**, cuidando tanto a las personas como a los resultados.



Herido pero no vencido

¿cómo...?

Aceptando que somos **VULNERABLES**

Dando valor a la **IMPERFECCIÓN**

SI TE EQUIVOCAS.....



FUENTES DE RESILIENCIA

YO TENGO

YO SOY

YO PUEDO

YO ESTOY

AUTOEVALUACIÓN CAPACIDAD DE REFERENCIA



YO TENGO APOYO EXTERNO

- Personas cercanas en quien puedo confiar
- Buenos modelos a imitar
- Buen lugar de trabajo
- Entorno social estable

YO PUEDO (CAPACIDADES Y POSIBILIDADES)

- Creativa
- Persistente
- Encuentro un propósito
- Expresar a los demás pensamientos y sentimientos
- Resolución de conflictos
- Autocontrol
- Pedir ayuda cuando necesito

YO SOY (FUERZA INTERIOR)

- Esperanzadora, afectuosa, confiada.
- Tranquila, y bien dispuesta ante las dificultades
- Planifica el futuro y que logra lo que se propone
- Empática

YO ESTOY DISPUESTO A

- A entender que la vida no es una competencia y que siempre vamos a necesitar los unos de los otros, a nivel personal y a nivel laboral.
- A entender que soy vulnerable y cuando necesite ayuda voy a poder contar con mi familia, compañeros y amigos.

- Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- Seguro de que todo saldrá bien, y aun aunque no salga bien estoy dispuesto a reconocer mis esfuerzos y aprender de mis errores.
- Estoy comprometido con mi futuro y trabajo para ello

Locus de control

Locus de Control *Casual*

- **ESTAMOS EN MANOS DEL DESTINO**

Locus de Control *Externo*

- **ESTAMOS EN MANOS DE LOS DEMÁS**

Locus de Control *Interno*

- **ESTOY EN MIS MANOS**

En tu trabajo TU QUE LOCUS DE CONTROL TIENES

Cuando hay oportunidades de mejora en tu equipo de trabajo, te haces responsable

¿Qué emoción te acompañan ante la adversidad?

Pensemos...

El principio 10/90 de Stephen Covey

El **10%** de la vida está
relacionado con **lo que nos**
pasa,

10

y el **90%** de la vida está
relacionado con la forma en
cómo reaccionamos

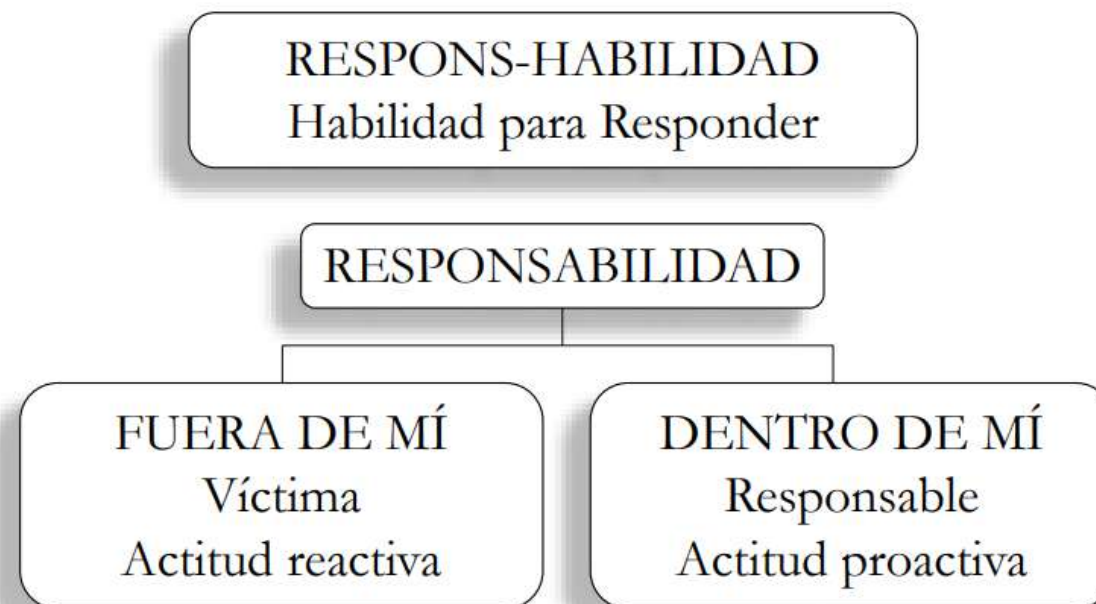
90

Desarrollo de la proactividad, autoconfianza para tomar las riendas

¿Estas cogiendo las riendas de tu realidad?

¿Estas haciendo todo lo que puedes?

¿Estas siendo víctima o responsable?



Víctima vs Responsable

✓ Excluirse de la situación

✓ Considerarse incompetente, incapaz de cambiar

✓ Declararse víctima

✓ Creer que no puede hacer nada ante la situación

✓ Cerrar puertas a posibilidades

✓ **Incluirse** en la situación

✓ Considerarse **competente**, capaz de cambiar

✓ Declararse **protagonista**

✓ Tener **responsabilidad** y sentirse capaz de aprovechar la experiencia de alguna manera

✓ **Abrir puertas** para las posibilidades



¿ CÓMO ENTRENAR LA RESILIENCIA?

Recuerde que no hay afrontamientos buenos o malos, pero fortalecen más nuestros recursos resilientes aquellos que protegen nuestra salud mental, son aquellos que se centran en **a. la acción, b. en las emociones, c. en la búsqueda de espiritualidad, d. en la búsqueda de apoyo social**



Autoestima y Confianza en sí mismo

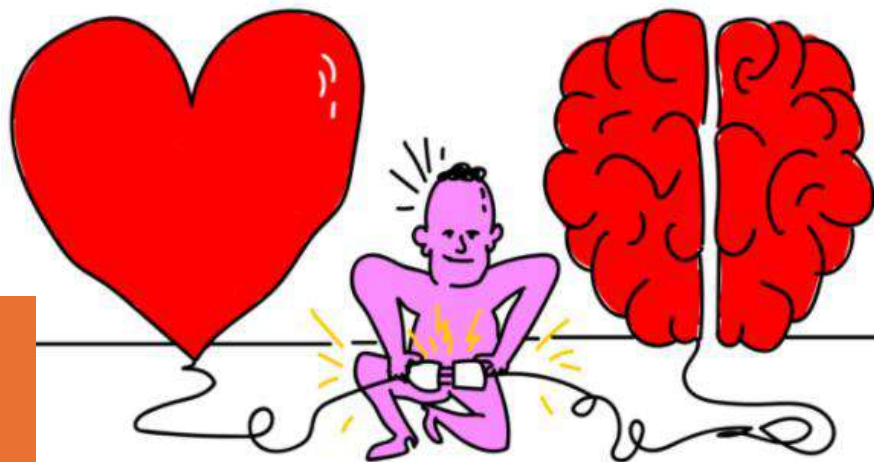


Ser consciente de las propias capacidades y saber distinguir entre las consecuencias de lo que uno hace y lo que no. Valorarse a sí mismo, a sus áreas de competencia, es saber identificar los propios puntos fuertes, experimentar el éxito y el fracaso.

Saber reconocer tus éxitos, tus pequeñas victorias en el día a día, es importante para construir tu confianza en ti mismo y adquirir poco a poco una mejor autoestima. No establezca objetivos inalcanzables, sino que apunte a metas concretas y alcanzables. Hay varias formas de ayudar a fomentar la confianza en uno mismo.

Autodeterminación





EN CONCLUSION LA
RESILIENCIA HAY QUE
ENTRENARLA TODOS LOS
DIAS DE TU VIDA

CLAVE:
¡ESTRATEGIAS DE
CONTROL
EMOCIONAL

1. AUTOCONOCIMIENTO:

Dedica tiempo a conocerte: Al hacerlo identificarás necesidades y motivaciones. Lo que te impulsa y tus miedos, lo que te paraliza. Al aumentar el AUTOCONOCIMIENTO serás mas fuerte a las críticas, sabrás situarlas donde corresponde.

2. DESCUBRE TU TALENTO

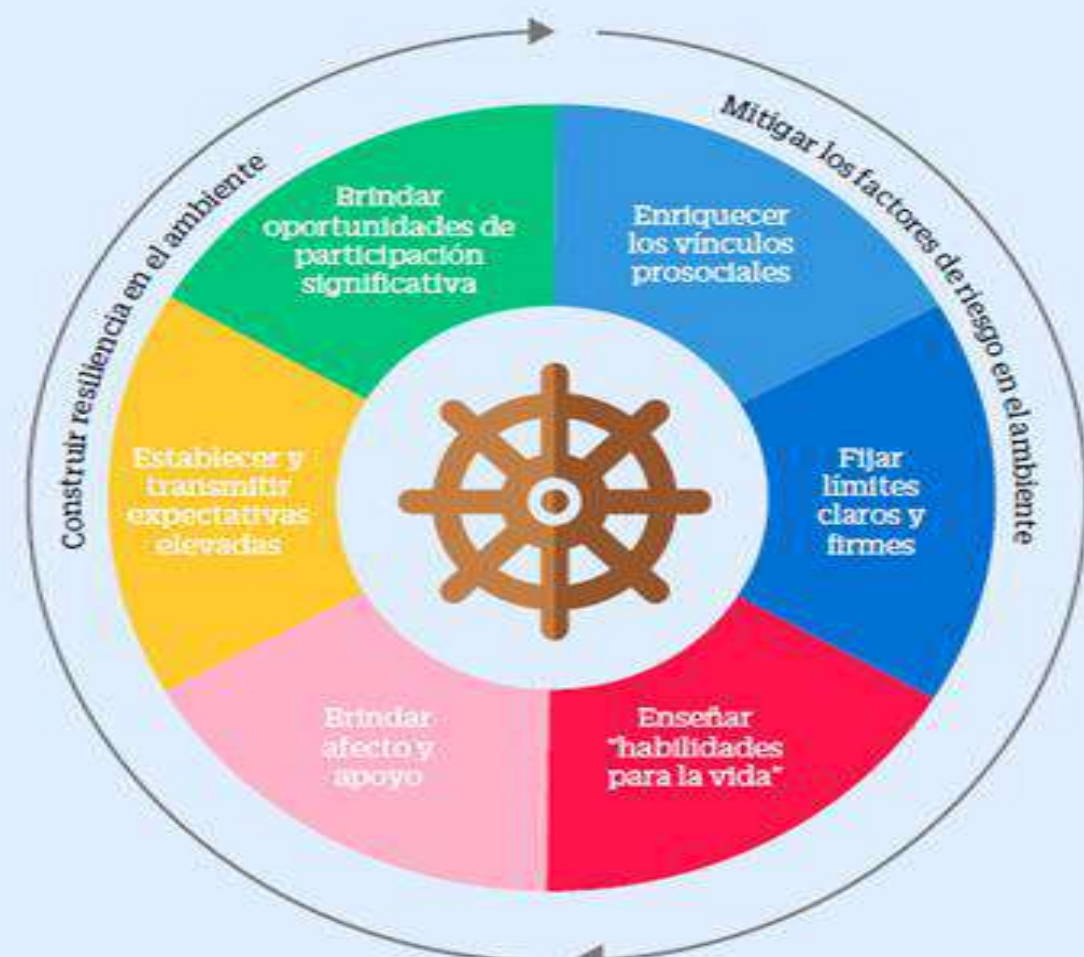
Todos tenemos un talento, descubre el tuyo. En vez de centrarte en tus carencias, potencia tus virtudes, así trabajarás AUTOESTIMA.

5. NO EERES UNA ISLA, NO ACTÚES COMO TAL
Presta interés por lo que acontece a tu alrededor, comprométete y ayuda a las personas que te rodean. Dedícale un tiempo a tejer tu red emocional, amigos, pareja y familia.

4. NO TE QUEDES EN EL PROBLEMA, INTENTA SER FEXIBLE
Observa el obstáculo o la situaciones estresante, piensa que parte puedes abordar y actúa. Deja de lado o para otro momento lo no puedas solucionar por tus medios. Avanza, aprende a ser fexible, las rigideces puedan quebrarte

3.. APRENDE A REIRTE DE TI MISMO
Aprende a reírte de ti misma. A veces es necesario reflexionar, aprender de los errores y darle buenas dosis de humor a la vida

LA RUEDA DE LA RESILIENCIA LABORAL: SEAMOS MÁS FUERTES COMO EQUIPO



NOSOTROS TENEMOS



APOYO TÉCNICO

¿Cómo podemos apoyarnos para hacer el trabajo?

.....

NOSOTROS SOMOS



APOYO EMOCIONAL

¿Cómo podemos apoyarnos durante los momentos difíciles?

.....

NOSOTROS PODEMOS



CAPACIDADES INTERPERSONALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Cómo podemos hacer que nuestras diferencias nos enriquezcan?

.....

QUE PUEDE HACER UN LIDER PARA LAS CARGAS DE SU EQUIPO DE TRABAJO SEAN LLEVADERAS?

- Revisar periódicamente el volumen de trabajo que tiene el equipo a tu cargo, la forma en la que se están haciendo las tareas y recursos con los que cuentan para lograr las metas trazadas.
- Escucha a los miembros de tu equipo y debatan juntos sobre las posibles propuestas de mejora, procurando que las actividades se desarrollen de manera razonable y que ninguna persona se sienta permanentemente sobrecargada.
- Cuando detectes señales de alarma, haz uso del conducto regular de la organización, para solicitar un análisis e intervención de la situación, en lo que pueda ser pertinente y viable.
- Conoce y fomenta el derecho a la desconexión laboral, promoviendo que las personas de tu equipo y tú, puedan cuidar de su salud periódicamente el volumen de trabajo que tiene el equipo a tu cargo, la forma en la que se están haciendo las tareas y recursos con los que cuentan para lograr las metas trazadas.

MICROACCIONES PRACTICAS PARA FORTALECER LA RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

1. Micro-acción: Revisar prioridades semanalmente

- Hacer una reunión breve para alinear tareas y prioridades.
- Identificar qué se puede delegar o simplificar.

2. Microacción: Pausas activas intencionales

- Incluir 5-10 minutos de estiramientos o respiración consciente cada 2-3 horas.
- Promover que todos se levanten de sus puestos

3. Microacción: Reconocer logros pequeños

- Felicitar a un compañero por un aporte diario.
- Hacer visible el progreso en reuniones.

4. **Microacción: Espacios de retroalimentación rápida**

- Dedicar 10 minutos al final de cada semana para preguntar:
 - ¿Qué hicimos bien?
 - ¿Qué podemos mejorar?
- Fomentar la mejora continua.

5. **Microacción: Escucha activa**

- Aplicar una reunión sin interrupciones: cada uno habla, los demás escuchan.
- Preguntar antes de opinar.

6. **Microacción: Cuidar la energía del equipo**

- Recordar que las metas deben equilibrarse con pausas y tiempos de desconexión.
- Promover el respeto de horarios.

7. **Microacción: Compartir aprendizajes**

- Reservar 5 minutos en reuniones para que alguien comparta algo que aprendió y pueda servir al equipo.

Transformación empresarial

Las exigencias de hoy buscan dinamizar las acciones especialmente en salud psicosocial y salud mental, teniendo en cuenta que el capital humano representa el valor más importante de las empresas.

Las cifras del mundo en el capítulo mental, representa una oportunidad más para seguir gestionando proyectos que orienten el mejoramiento e intervención prioritaria de las condiciones psicosociales y generar así un impacto positivo sobre la salud integral de las organizaciones.



Importancia



- ✓ **Mejora del desempeño:** Optimizar la capacidad laboral y la resiliencia organizacional resulta en un mejor desempeño individual y colectivo.
- ✓ **Reducción del estrés:** Promueve un ambiente de trabajo más saludable, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar de los empleados.
- ✓ **Adaptabilidad al cambio:** Aumenta la habilidad de la empresa para adaptarse rápidamente a cambios en el mercado y en la estructura organizacional.

Estrategias de implementación

1. Capacitación y Desarrollo

- Programas de formación en gestión del estrés, adaptabilidad y trabajo en equipo.
- Seminarios y talleres sobre resiliencia y salud mental.
- Habilidades de planeación y organización

2. Políticas y Procedimientos

- Implementar políticas que favorezcan la flexibilidad laboral (teletrabajo, horarios flexibles).
- Crear procedimientos para la gestión del cambio y la adaptación organizacional.

3. Evaluación y Seguimiento

- Establecer métricas para medir la capacidad laboral y la resiliencia organizacional.
- Realizar encuestas y evaluaciones periódicas para identificar áreas de mejora.

4. Apoyo Continuo

- Facilitar acceso a recursos de salud mental y bienestar.
- Crear canales de comunicación para el feedback continuo y el apoyo mutuo.



Estrategia POSITIVAMENTE MÁS

Programas de intervención: Un proyecto que busca fortalecer estrategias de acciones organizacionales y competencias humanas, promoviendo la participación de todos los actores en el cambio de transformación de cultura a empresas psicosocialmente saludables. El programa de intervención de resiliencia organizacional cuenta con microciclos de gestión para el fortalecimiento de acciones organizacionales (para la alta dirección), y fortalecimiento de competencias humanas (para los trabajadores).



Estrategia POSITIVAMENTE MÁS



2H Plan de Transformación Cultural

Acciones organizacionales

- ★ **Identificación** de dimensiones estratégicas para fortalecer la gestión psicosocial



Generación de **Hipótesis de Negocio**

+POSITIVAMENTE MÁS+

Planteamiento de acciones organizacionales que impacten en Políticas, procesos y procedimientos

- ★ **Mesas Ejecutivas** Para el ajuste del plan de transformación cultural de acuerdo con las necesidades de la empresa



Estrategia POSITIVAMENTE MÁS

2^H Plan de Transformación Cultural

Competencias humanas

Identificación
competencias
Humanas

Desarrollo de
competencias
Humanas a través de
fortalecimiento de
hábitos, escenarios
experienciales y
actividades lúdicas

★ **EMOCIONES**

★ **PENSAMIENTOS**

Acompañamiento
para la Aplicación
de las competencias
desarrolladas

★ **COMPORTAMIENTOS**

Mesas Ejecutivas
Para el ajuste del plan
de transformación
cultural de acuerdo

Impactar través de **MicroCICLOS** de
gestión, los tres elementos más
profundos para la gestión humana

Estrategia POSITIVAMENTE MÁS



+POSITIVAMENTE MÁS+

CICLO 1 PLANEAR: DIAGNÓSTICO

Ingreso al módulo: Ingresar al módulo de Resiliencia organizacional, por Aplicación, medidas de prevención, control y Resiliencia organizacional.



Estrategia POSITIVAMENTE MÁS

CICLO 1 PLANEAR: DIAGNÓSTICO


Inicio
Herramientas de gestión ▾
Promoción y Prevención ▾
Vigilancia Epidemiológica ▾
+
SANDRA MILEIDY GARZON G... ▾

Antes



POSITIVAMENTE MÁS

UNA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL A TU MEDIDA

Programa para el Fortalecimiento de la Resiliencia Organizacional

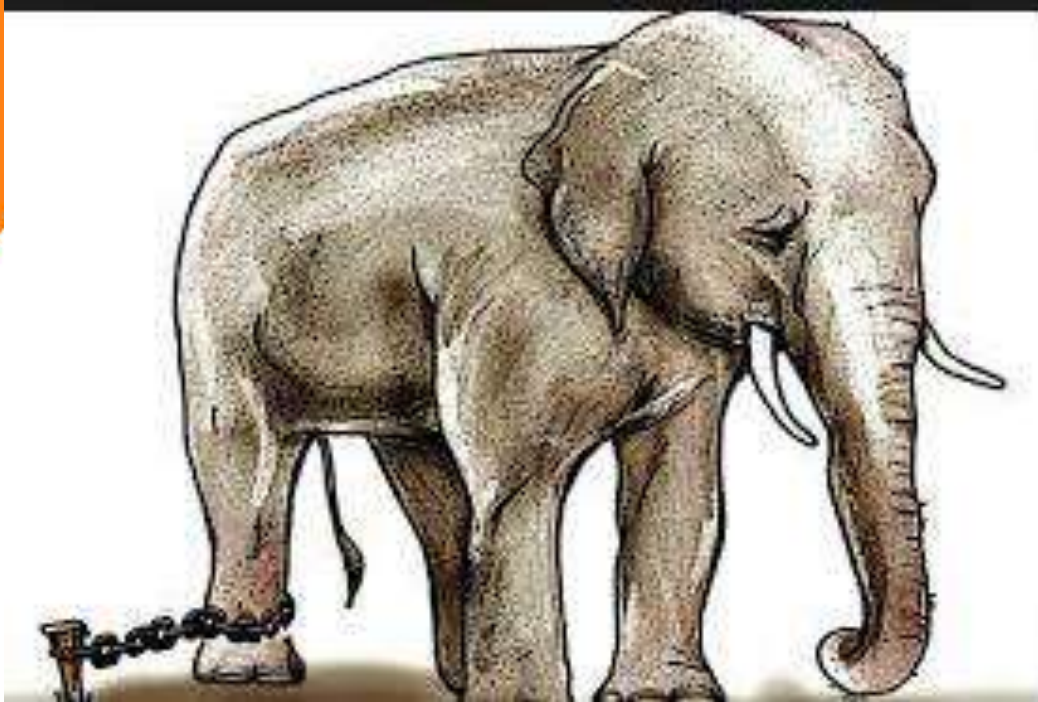
¿Cómo manejar los cambios y la incertidumbre en el trabajo?

El Programa de Resiliencia Organizacional está a punto de comenzar, y te invitamos a ser parte de él. A través de una serie de actividades y capacitaciones, aprenderás a enfrentar los retos organizacionales con una mentalidad positiva y resiliente. Participar te permitirá desarrollar habilidades clave para manejar la presión y los cambios en tu jornada laboral.



 **Contáctenos**

IMPACTO DE LOS MIEDOS ANTE EL CAMBIO



Un niño va al circo y ve que un enorme elefante está atado a una pequeña estaca con una cadena muy fina. El niño se pregunta por qué un animal tan fuerte no se libera. Un adulto le explica que cuando el elefante era bebé, lo ataron a la misma estaca. Como era pequeño y débil, no podía liberarse. Intentó una y otra vez, pero no pudo. Con el tiempo, dejó de intentarlo. Ahora, aunque es fuerte y podría arrancar la estaca sin problema, **cree que no puede** porque sigue atado a la creencia de su pasado.

Reflexión: La historia simboliza los **miedos, creencias limitantes y la resistencia al cambio.**

Muchas personas y organizaciones se comportan como ese elefante: tienen recursos, capacidades y poder para cambiar, pero se quedan “atados” a costumbres, hábitos o ideas del pasado que ya no son reales.

**NO ES VALIENTE QUIEN NO TIENE MIEDO, SINO QUIEN
SABE COMO CONQUISTARLO. “ Nelson Mandela”**

COMPROMISO: comprométete y cree en lo que haces, el compromiso es una energía de fuerza.

Hay tres clases de personas:

1. Las personas que mueren dejan el mundo peor de lo que encontraron.
2. Las que mueren y dejan el mundo tal cual como lo encontraron.
3. Las personas que mueren y dejan un mundo mucho mejor de cómo lo encontraron...



La pregunta es QUE TIPO DE PERSONA QUEREMOS SER NOSOTROS?

...CUANDO UNO SE COMPROMETE CON LO QUE CREE, existe miedo claro...pero no lo paraliza tanto, por eso encuentra argumentos de fuerza.

BIBLIOGRAFÍA

Resiliencia y Desempeño Organizacional. Extraído de:
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/201b8fab-80d1-40c3-bf15-17ce4a519429/content>

Vega Zambrano, Ricardo. Organizaciones resilientes: una mirada hacia su conformación.

Disponible en: <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/d95ff6a0-2ea6-46e6-bbb4-22805a6629ea/content>.

Ana Gonzales. Los Cuatro Componentes de la Autodeterminación. Disponible en: <https://www.bloghoptoys.es/discapacidad-4-componentes-de-la-autodeterminacion/>



PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02

Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar".

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03

Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:
Nombre:
Total horas: 205

Mostrar: 10 | Registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR U/POD NIVEL 1	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CENSO TECNICO ENTRENACION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ HAS POSITIVA	2024-10-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS (2023)	2024-04-25	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-25	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono