

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

33



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Gestión de Comités Técnicos del SG-SST

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Empatía + Amor + Comunicación asertiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 9: PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAPS) PARA LOS COMITÉS TÉCNICOS DEL SISTEMA DE GESTIÓN



ÁNDERSON PARRA HERNÁNDEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN GESTIÓN DE COMITÉS TÉCNICOS DEL SG-SST



anderson.parrarah@udea.edu.co



(604) 8515250

MÉDICO Y PSICÓLOGO, TECNÓLOGO EN SALUD OCUPACIONAL, ESPECIALISTA EN GERENCIA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, CANDIDATO A MAGÍSTER EN ADMINISTRACIÓN EN SALUD.

DOCENTE UNIVERSITARIO, INSTRUCTOR DE SIMULACIÓN Y ASESOR EMPRESARIAL EN GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, MEDICINA LABORAL Y READAPTACIÓN Y REINTEGRO LABORAL EN DIFERENTES SECTORES ECONÓMICOS.



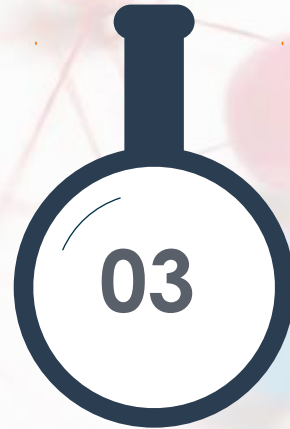
Ruta de conocimiento



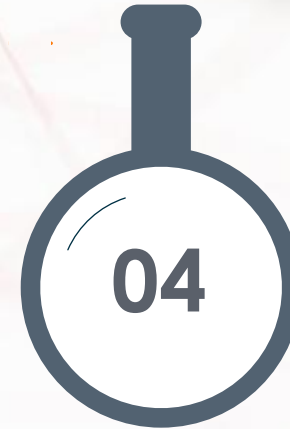
SESIÓN 1:
EL ACOSO LABORAL Y LA
GESTIÓN DEL RIESGO
PSICOSOCIAL: PAPEL DE
LOS COMITÉS TÉCNICOS
DEL SG-SST



SESIÓN 2:
PAPEL DE LOS COMITÉS
TÉCNICOS DEL SG-SST
FRENTE AL ACOSO SEXUAL



SESIÓN 3:
PLAN DE TRABAJO ANUAL
PARA LOS COMITÉS
TÉCNICOS DEL SG-SST



SESIÓN 4:
RELACIÓN ENTRE LOS COMITÉS
TÉCNICOS DEL SG-SST Y LOS
CONTRATISTAS DE LAS
ORGANIZACIONES



SESIÓN 5:
EVIDENCIAS DOCUMENTALES
(INFORMES Y ACTAS) DE LOS
COMITÉS TÉCNICOS DEL SG-SST

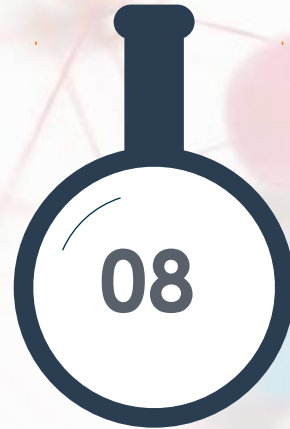
Ruta de conocimiento



SESIÓN 6:
**LOS COMITÉS TÉCNICOS EN EL SG-
SST COMO CANALES DE
COMUNICACIÓN CON LOS
TRABAJADORES**



**SESIÓN 7: LO QUE LOS
COMITÉS TÉCNICOS DEL
SG-SST DEBEN SABER A
2026**



SESIÓN 8:
**EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y
FUNCIONAL DEL COMITÉ
PARITARIO DE SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO
(COPASST)**



SESIÓN 9:
**PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLÓGICOS (PAPS)
PARA LOS COMITÉS
TÉCNICOS DEL SISTEMA DE
GESTIÓN**



SESIÓN 10:
**EL PAPEL DE LOS COMITÉS
TÉCNICOS EN LA
INDUCCIÓN Y
REINDUCCIÓN
ORGANIZACIONAL**

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

*“No se trata solo de
prever el futuro sino
de hacerlo posible”*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

OBJETIVOS

01

Comprender la nueva
responsabilidad normativa en
capacitación en Primeros
Auxilios Psicológicos (PAPs)

02

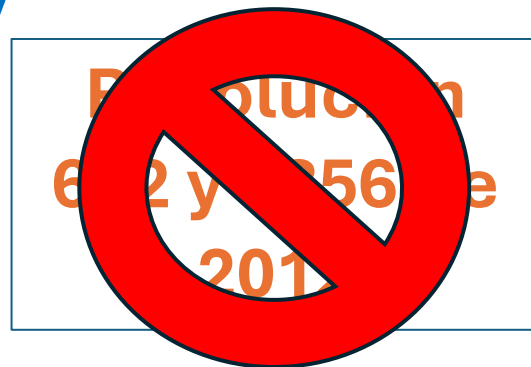
Explicar los principios y
generalidades de los
Primeros Auxilios Psicológicos
para las organizaciones

03

Proponer algunos TIPS y
recomendaciones para
implementar los PAPs en las
organizaciones afiliadas a
nuestra ARL Positiva

Resolución 3461 del 01 de Septiembre 2025 - Mintrabajo

“Por medio de la cual se derogan las Resoluciones 652 y 1356 de 2012, por las cuales se establecen lineamientos para la **conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral**, en entidades públicas y empresas privadas, y se dictan otras disposiciones.”



Cap. III. Responsabilidad en el desarrollo de las **medidas preventivas** y correctivas de acoso laboral

9. Conformar el Comité de Convivencia Laboral y establecer un procedimiento interno confidencial, conciliatorio y efectivo para prevenir las conductas de acoso.
10. Establecer el procedimiento para formular la queja a través del cual se puedan denunciar los hechos constitutivos de acoso laboral, garantizando la confidencialidad y el respeto por el trabajador.
11. Capacitar de forma conjunta con la ARL, a la brigada y los comités técnicos en Primeros Auxilios Psicológicos (PAPs).

Cap. III. Responsabilidad en el desarrollo de las medidas preventivas y **CORRECTIVAS** de acoso laboral

1. Implementar acciones de **Intervención y control**, específicas de factores de riesgo psicosocial relacionadas con **violencia en el trabajo**, fomentando una cultura de convivencia laboral.
2. Promover la participación de **todas y todos** los trabajadores en las estrategias de intervención frente al RPS que este generando **violencia en el trabajo**.
3. Facilitar el traslado (reubicación) de los trabajadores por recomendación médica o del comité de convivencia laboral, garantizando un **clima laboral positivo**.
4. Disponer un **espacio de atención**, presencial o no, de **ayuda, atención y/o soporte en crisis (PAPs)**.
5. **Socializar las rutas de atención en salud mental, garantizando el acceso.**
6. **Atender las recomendaciones del Comité de Convivencia Laboral.**

Es una obligación, ahora ¿Cómo implementarlo en las organizaciones?

Estudio de casos

Simulaciones

Simulacros

Práctico y resolutivo



¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAPs)?

“Es la ayuda **breve e inmediata** de apoyo a la persona en **crisis psicológica** para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social)”

(Slaikeu, 1996).

Intervención en **crisis** de primera instancia.



¿Qué es una Crisis psicológica o emocional?

Una crisis es un **estado temporal** de trastorno (desorganización), caracterizado por una **incapacidad del individuo** para manejar situaciones particulares de su vida, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y sus recursos (Slaikeu, 1996).

- Trastorno y/o desequilibrio emocional + fracaso en la solución de problemas (Caplan, 1964).



Crisis: weiji (chino), que significa tanto **peligro** como **oportunidad**.

Crisis: ¿Cómo se ve alguien en crisis?

Conflicto entre lo esperado y la realidad...



- “Marido enloquecido asesina a su mujer y se suicida”
- “Practicante muerto al arrojararse desde una torre”.
- “Trabajador enloquecido golpea a su jefe”
- “Universitario retiene a rehenes en salón de clase”.
- “Un empleado se suicida en su oficina”
- “Joven crea un grupo de wpp para planear suicidio colectivo”.

Se supera la capacidad de respuesta (reserva psicológica) de la persona...

Las crisis:

Suelen tener un **susceso precipitante**.
Circunstanciales vs del Desarrollo
(normativas).

Etapas:

1. **Elevación inicial de la tensión** > “habituales respuestas para solucionar problemas”.
2. **Falta de éxito de esas respuestas** > impacto continuado del suceso estimulante.
3. **Evolución por estímulo mantenido** > reducción de la amenaza, éxito de las nuevas estrategias, redefinición del problema o renuncia a propósitos fijos. ó
4. Si nada de ello ocurre, la tensión aumenta hasta un punto límite que da lugar a una **desorganización emocional grave**.



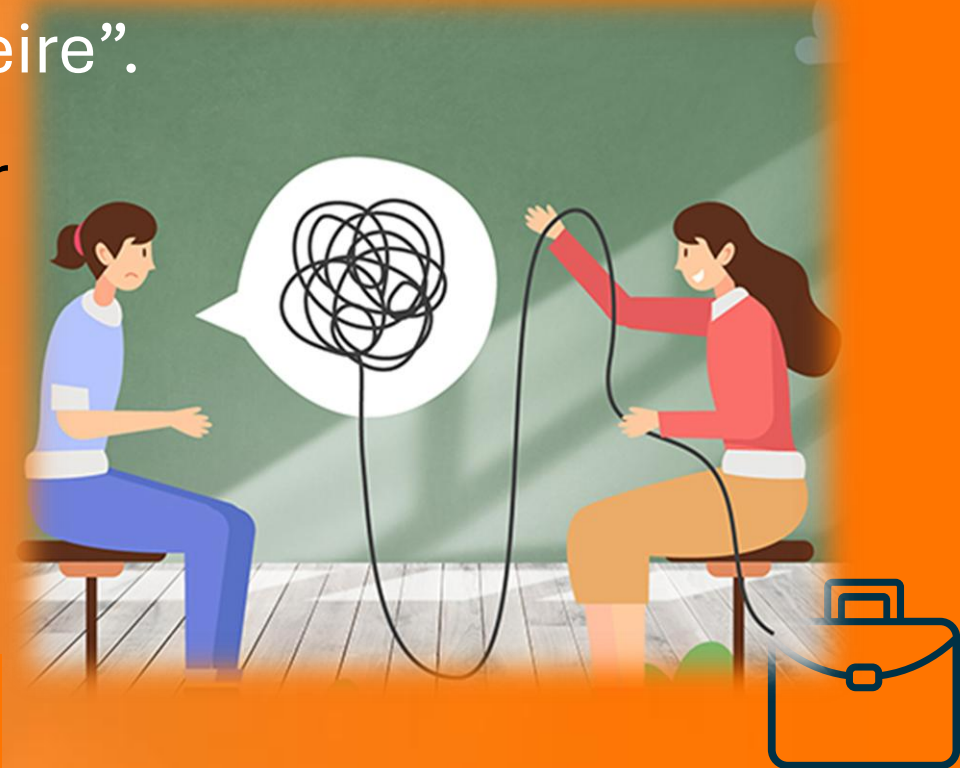
Objetivo... Lo que se busca...

“Ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de la crisis, la restauración del equilibrio emocional y una mejora en cuanto a la conceptualización de lo sucedido para apoyar en la activación de los recursos de afrontamiento que se requiere”.

La meta principal de los PAP es reestablecer el enfrentamiento inmediato.

- Proporcionar apoyo inicial a la persona en crisis.
- Reducir el riesgo de lesiones o trastornos.
- Brindar herramientas de afrontamiento.
- Conectar a la persona con recursos de ayuda o red de apoyo.

¿Quién debe brindar PAP?



Diferencias entre PAPs y terapia psicológica

	Intervención de 1ra instancia: Primeros Auxilios psicológicos	Intervención de 2da instancia: Terapia psicológica para la crisis
Tiempo / Duración	De minutos a horas	De semanas a meses
¿Quiénes?	Personas de primer contacto (padres, policías, clero, docentes, etc)	Psicólogos, psicoterapeutas y psicorientadores
¿Dónde?	En el lugar dónde se identifique la necesidad (escuelas, iglesias, etc)	Ambientes para terapia /orientación: clínicas, consultorios...
Metas	Restablecer el enfrentamiento inmediato: dar apoyo, reducir mortalidad, enlazar con recursos de ayuda.	Resolver la crisis: translaborar el incidente o suceso, integrar a la vida, establecer apertura/disposición.
Procedimiento	5 componentes de los primeros auxilios psicológicos	Terapia multimodal para la crisis

Antes

Durante

Después



Primeros Auxilios Psicológicos

Antes: Prestar ayuda responsable (OMS)

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
2. Adaptar la propia acción a la cultura de las personas.
3. Considerar otras medidas de respuesta a la emergencia.
4. Cuidarse a uno mismo.



Prestar la atención en un lugar calmado,
seguro >> propiciar un ambiente
que evite secuelas o daños secundarios.



“No hace falta ser un experto, pero sí se debe
que tener unos conocimientos mínimos sobre
su aplicación”.

Principios de Actuación



5 Pasos o componentes de los PAP (Slaikeu)

Realizar un contacto psicológico.

Analizar las dimensiones del problema.

Sondear posibles soluciones (análisis).

Asistir a la ejecución de pasos concretos (acción concreta).

Seguimientos para verificar el proceso.

1. Realizar un contacto psicológico:

Preguntar si la persona desea ser ayudada.

Escuchar los hechos y sentimientos: empatía y sintonización.

No presionar, permitir que la persona determine qué y cómo ayudarla.

Se hace no sólo a través de comunicaciones verbales.

El contacto físico puede servir: un abrazo, una mano sobre el hombro, ofrecer un pañuelo o abrigo, etc.

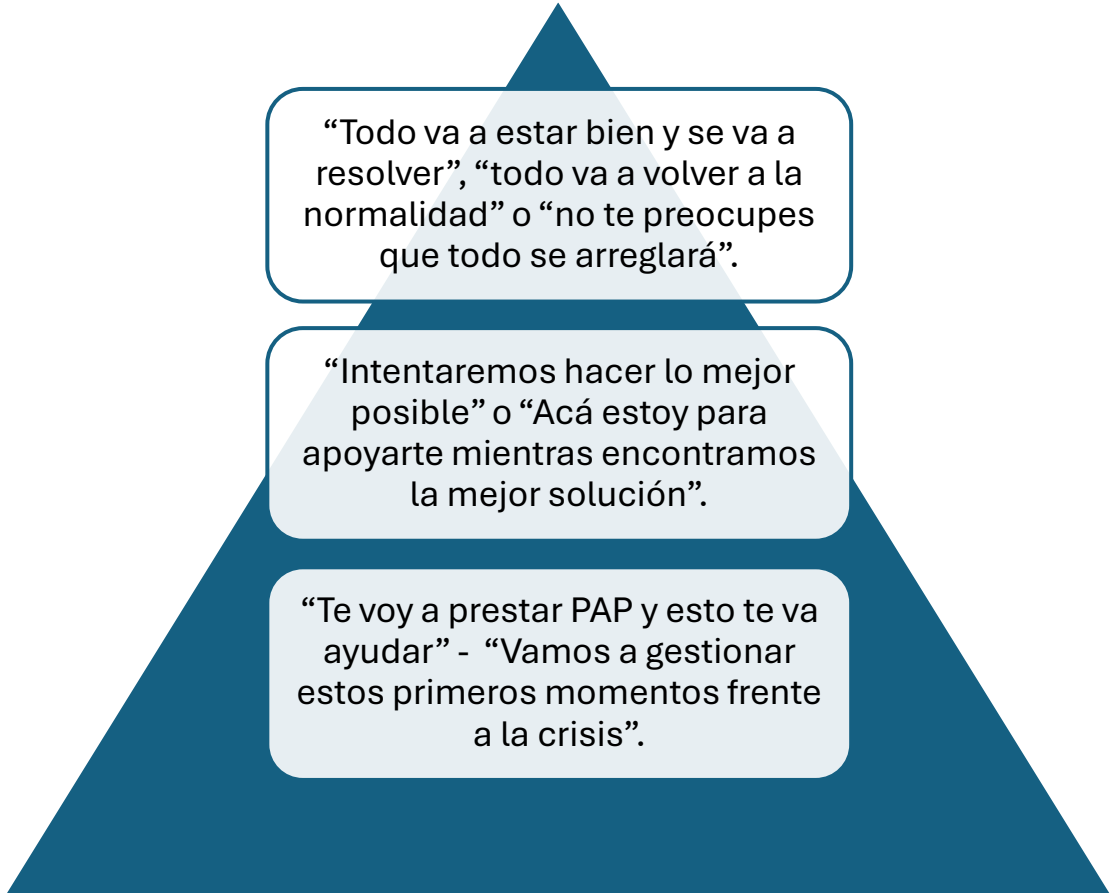
“Puedo sentir, por la manera en que me hablas y me miras, cuán perturbado te sientes frente a la situación”

“Parece que usted está muy enojado acerca de lo que ha pasado, cuénteme sobre la situación”.

La ayuda debe ofrecerse de forma no **intrusiva – requiere aceptación por la persona** (facilitada por el hablar).

1. Realizar un contacto psicológico:

- El objetivo es que la persona se sienta escuchada, aceptada, entendida y apoyada.
- Empatizar transmitiendo calma.
- Utilizar palabras esperanzadoras > No falsas promesas.
- Reconocer y legitimar los sentimientos > la energía puede reorientarse hacia hacer algo acerca de la situación.

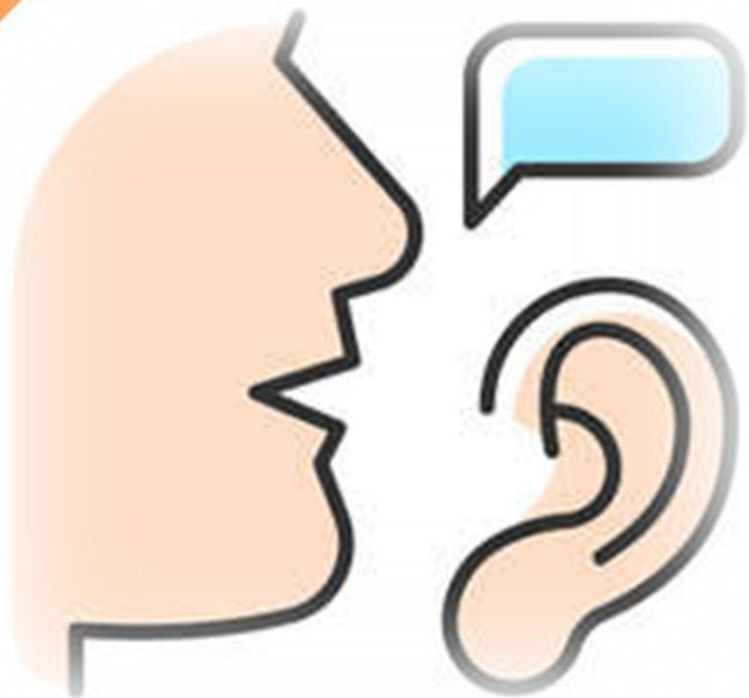


“Todo va a estar bien y se va a resolver”, “todo va a volver a la normalidad” o “no te preocupes que todo se arreglará”.

“Intentaremos hacer lo mejor posible” o “Acá estoy para apoyarte mientras encontramos la mejor solución”.

“Te voy a prestar PAP y esto te va ayudar” - “Vamos a gestionar estos primeros momentos frente a la crisis”.

2. Analizar las dimensiones del problema:



- Se centra en el pasado inmediato, presente y futuro inmediato del factor desencadenante.
- El objetivo primordial es “establecer prioridades con base en un criterio sólido”
- ¿Qué le preocupa y por qué?
- **Definir el Futuro inmediato.**

Ejemplo necesidades inmediatas: un lugar dónde pasar la noche, deseo inmediato de suicidarse, un plato de comida, protección por disputa y violencia intrafamiliar.

2. Determinar el riesgo de suicidio



Riesgo bajo (ideas vagas, sin plan o medios) > Intervención en las fortalezas y la forma en que el individuo ha resuelto los problemas previamente.



Intermedio o moderado (ideación mas o menos clara pero sin plan) > Usar la ambivalencia entre vivir y morir como un ancla vital, explorando alternativas, ganando tiempo, pactando un contrato de No daño y movilizand la red de apoyo.



Alto (ideas claras con plan definido y medios para lograrlo) > No dejar solo al individuo, retirar los medios letales y hacer arreglos/acuerdos para la hospitalización.

Determinar el riesgo suicida

3. Sondear las posibles soluciones

Identificación de un rango de soluciones alternativas para las necesidades inmediatas.

¿Qué se ha intentado y qué se puede intentar?

Establecer el paso a paso > generar ideas.

Analizar los pros y contras de cada alternativa.

Se busca identificar una o más soluciones y contrastarlas entre si y con las necesidades tanto inmediatas como posteriores.



Diga únicamente lo que se sabe, y nunca invente información, ni dé falsas esperanzas.

“Consideremos sólo lo que pasaría sí...”

4. Asistir a la ejecución de pasos concretos (acción concreta)

Se busca dar el mejor paso próximo.

Se trata de que el individuo y el asistente lleguen a un acuerdo frente a la situación, pero la persona es quien toma la decisión y asume la responsabilidad.

Equilibrio entre la actitud favorecedora y la directiva (cuando usar cada una).



“De acuerdo con lo discutido, lo primero es que hables con tu marido, te voy a acompañar mientras lo llamas”.



“Podemos informar a SST, aunque sí no quieres, puedes irte a tu casa”.



“Me preocupa lo que pueda pasarte, de verdad creo que deberías acompañarme a que te valore un profesional”.



“No hay posibilidad de negociar, debemos internarte inmediatamente”.

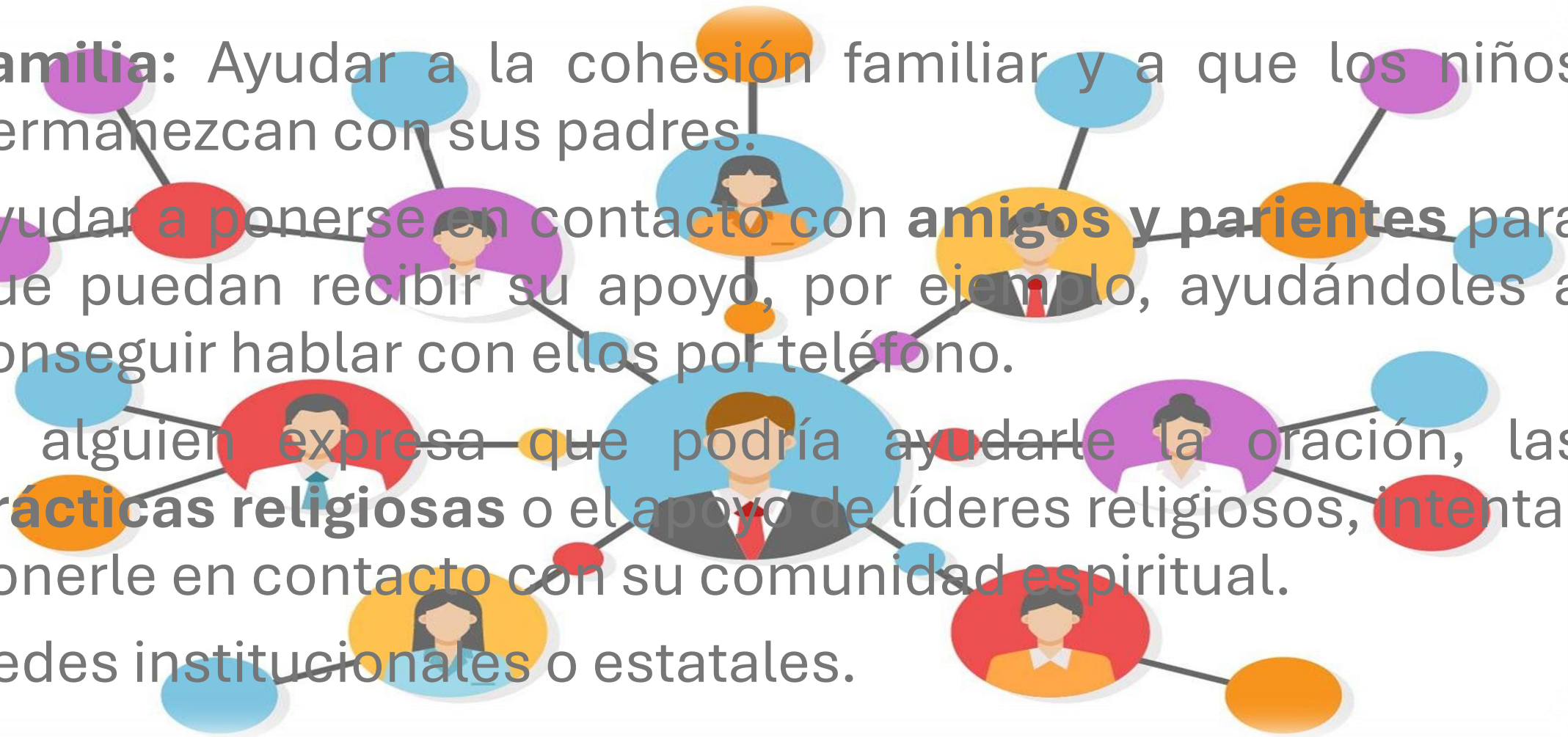
4. Establecer redes de apoyo

Familia: Ayudar a la cohesión familiar y a que los niños permanezcan con sus padres.

Ayudar a ponerse en contacto con **amigos y parientes** para que puedan recibir su apoyo, por ejemplo, ayudándoles a conseguir hablar con ellos por teléfono.

Si alguien expresa que podría ayudarle la oración, las **prácticas religiosas** o el apoyo de líderes religiosos, intentar ponerle en contacto con su comunidad espiritual.

Redes institucionales o estatales.



Lo que se debe decir y hacer

- » Intente encontrar un lugar tranquilo para hablar, minimizando las distracciones externas.
- » Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad de la historia salvo razones de fuerza mayor.
- » Sitúese cerca de la persona pero guardando la distancia apropiada según su edad, género y cultura.
- » Hágle entender que está escuchando, p. ej. asintiendo con la cabeza o diciendo “hmmm...”.
- » Tenga paciencia y mantenga la calma.
- » Ofrezca información concreta en caso de que disponga de ella. Sea honesto acerca de lo que sabe y de lo que no sabe. “No lo sé, pero intentaré averiguárselo”.



Lo que se debe decir y hacer

- » Dé la información de un modo en que la persona la pueda entender; es decir, de forma simple.
- » Hágale saber que comprende cómo se sienten y que lamenta sus pérdidas y lo que les ha pasado, como haberse quedado sin hogar o haber perdido a un ser querido. “Lo siento mucho. Imagino que esto es muy triste para Ud.”.
- » Hágale saber que reconoce sus fortalezas y la manera en que se están ayudando a sí mismos.
- » Deje espacios para el silencio.



Lo que NO se debe decir ni hacer



- » No presione a la persona para que le cuente su historia.
- » No interrumpa ni apure a la persona mientras cuenta su historia (por ejemplo, no mire la hora, ni hable demasiado rápido).
- » No toque a la persona si no está seguro de que sea apropiado.
- » No juzgue lo que hayan hecho o dejado de hacer ni sus sentimientos. “No debería sentirse así”, “Debería sentirse afortunado de sobrevivir”.
- » No invente cosas que no sabe.
- » No utilice expresiones demasiado técnicas.

Lo que NO se debe decir ni hacer



- » No cuente la historia de otra persona.
- » No le hable de sus propios problemas.
- » No haga falsas promesas ni dé falsos argumentos tranquilizadores.
- » No piense ni actúe como si tuviera que resolver todos los problemas de la persona en su lugar.
- » No le quite su fortaleza, su sensación de poder cuidarse a sí mismo/a.
- » No hable de otras personas en términos negativos (por ejemplo llamándoles “locos” o “desorganizados”).

5. Seguimiento: Después

SE OFRECEN ENTRE EL MOMENTO INMEDIATO Y HASTA 72 HORAS DESPUES, sin querer decir esto que después de este tiempo, la persona no requiera ayuda o intervención.

Involucrar más personas, con respeto.



En resumen sobre los PAPs

Los comités técnicos deben recibir preparación...

Paso de los PAPs	¿Qué hacer?	¿Qué NO hacer?
1. Contacto	Escuchar de manera cuidadosa. Reflejar sentimientos y hechos. Comunicar aceptación.	Contar la “propia historia”. Ignorar o pasar por alto sentimientos o hechos. Juzgar o tomar partido.
2. Dimensiones del problema	ESCUCHAR - Planear preguntas abiertas. Pedir a la persona que sea concreta. Evaluar la mortalidad.	Depender de preguntas cerradas (si/no). Permitir abstracciones continuas. Soslayar las señales de “peligro”.
3. Posibles soluciones	Alentar a la lluvia de ideas. Trabajar de manera directa por bloques. Jerarquizar o establecer prioridades.	Permitir la visión de pasar por un túnel. Dejar obstáculos o problemas sin examinar. Permitir una mezcla de necesidades.
4. Acción concreta	Dar un paso cada vez. Establecer metas específicas de corto plazo. Hacer confrontaciones entre las opciones cuando sea necesario. Ser directivo, sí se debe hacer.	Intentar resolver todo, ahora. Realizar decisiones que comprometan por largo tiempo. Ser tímido o directivo desde el principio.. Retraerse de tomar decisiones cuando sea necesario. Ser ambiguo.
5. Seguimiento	Hacer un convenio para re-contactar. Evaluar los pasos de acción. Establecer una red de apoyo.	Dejar detalles al aire o asumir que el paciente continuará la acción por sí mismo. Dejar la evaluación a alguien más.

BIBLIOGRAFÍA

- Osorio Vigil, Amalia (2017) Primeros Auxilios Psicológicos. Integración Académica en Psicología. 5 (15). <https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf>
- Slaikeu, K. A. (1996). Intervención en crisis, Manual para práctica e investigación. Manual Moderno.
- Ministerio del trabajo (2025) Resolución 3461 de 2025 <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=262916>
- Organización Mundial de la Salud (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44837/1/9789243548203_spa.pdf

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

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

Numero 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

No	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR/LIDERO NADOL	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCION 2024 BOGOTA MAG POSITIVA	2024-10-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS SCOP	2024-04-10	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 30 HORAS SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	30	VIRTUAL	

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