



Evento Híbrido  
Virtual / Presencial



**SEMANA**  
*de la* **SALUD**  
**OCUPACIONAL**  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

45° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia  
29, 30 y 31 de octubre de 2025

**El arte de darle un uso  
distinto a los  
pensamientos: El cuidado  
de la salud, enfoque  
intergeneracional**

Por: Oswaldo Restrepo. Md



1. Qué son los pensamientos y cómo funcionan en salud
2. Te hablo a ti
3. Le hablo a tu proceder profesional
4. Implicaciones en la relación intergeneracional

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

# LOS PENSAMIENTOS

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

# PRÁCTICA

"Cierra los ojos. Respira 3 veces profundamente

Nota qué pensamientos están ocurriendo ahora mismo...

"Ahora pregúntate: ¿cuántos de esos pensamientos son sobre algo que YA pasó o que TODAVÍA no pasa?

Nuevas respiraciones pero conscientes

Inspirar: sincronización neuronal, Bloquea en Nervio vago activa hipocampo

Espiral: N vago, calma relajación, mejor para adquirir información.

## TESIS

"Vivimos prisioneros de pensamientos que son ecos del pasado, y los tomamos como verdades sobre el presente y el futuro.

Si queremos transformar nuestras vidas, **el primer acto revolucionario es apartarnos de estos pensamientos para acceder al único lugar donde existe el cambio real: el ahora."**

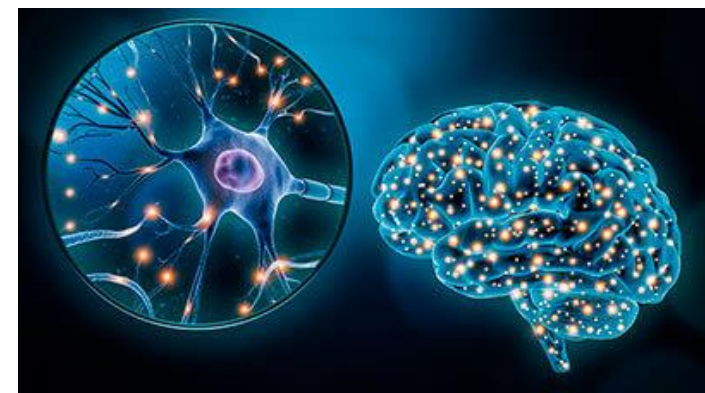
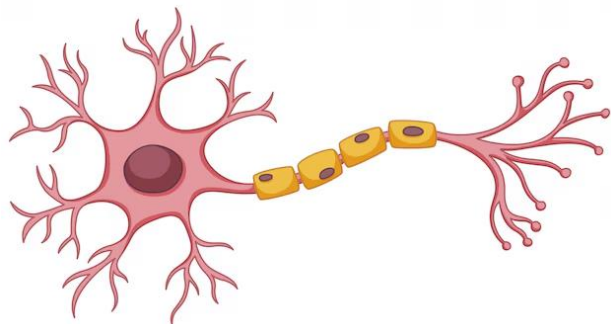
## LA TRAMPA: CÓMO LOS PENSAMIENTOS NOS MANTIENEN EN EL PASADO

### Neurociencia de la repetición:

"Tu cerebro hoy es el resultado de todos los pensamientos que has tenido hasta hace un momento"

Las vías neuronales son caminos grabados: pensar lo mismo 1000 veces es como caminar el mismo sendero hasta volverlo carretera

**Metáfora:** "Eres un reproductor de mp3 tocando las mismas 20 canciones de tu infancia"



## LA TRAMPA: CÓMO LOS PENSAMIENTOS NOS MANTIENEN EN EL PASADO

### La ilusión temporal

Aunque crees estar pensando en el futuro ("qué pasará si..."), estás proyectando miedos del pasado.

**Ejemplo dramático:** "La persona que dice, no soy buena para matemáticas no está describiendo el presente, está repitiendo una conclusión de hace 10 años"



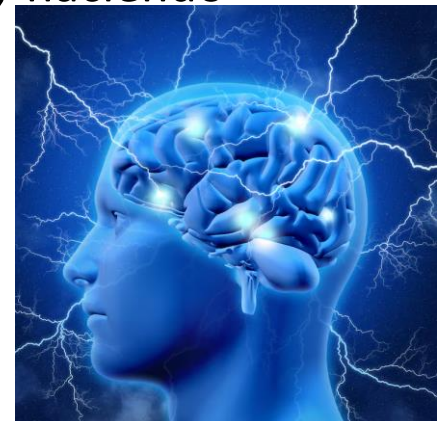
## LA TRAMPA: CÓMO LOS PENSAMIENTOS NOS MANTIENEN EN EL PASADO

### El costo invisible

Cada pensamiento repetido es una **decisión de no cambiar**

"¿Cuánta energía gastas manteniendo vivo tu pasado?"

**Dato impactante:** la Red de Modo Predeterminado y la plasticidad sináptica, ha demostrado que nuestros cerebros están diseñados para crear hábitos de pensamiento. Sin un esfuerzo consciente, **el cerebro tiende a repetir las mismas rutas neuronales** día tras día, haciendo que gran parte de nuestro pensamiento sea, en efecto, automático y repetitivo".



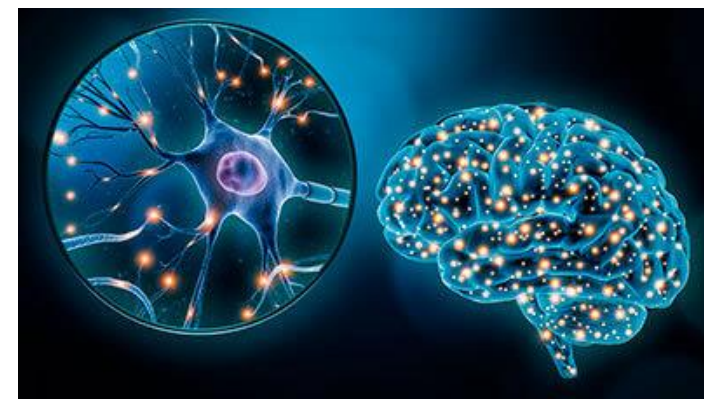
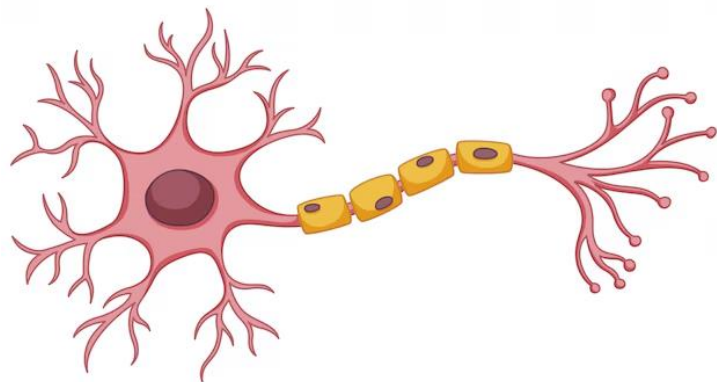
## LA TRAMPA: CÓMO LOS PENSAMIENTOS NOS MANTIENEN EN EL PASADO

### Neurociencia de la repetición:

"Tu cerebro hoy es el resultado de todos los pensamientos que has tenido hasta hace un momento"

Las vías neuronales son caminos grabados: pensar lo mismo 1000 veces es como caminar el mismo sendero hasta volverlo carretera

**Metáfora:** "Eres un reproductor de mp3 tocando las mismas 20 canciones de tu infancia"



Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

# PRÁCTICA

# LOS PENSAMIENTOS

Respira conscientemente

"Identifica UN pensamiento que tengas frecuentemente sobre ti mismo"

"¿Cuántos años tiene ese pensamiento? ¿5? ¿10? ¿20?"

"Ese pensamiento tiene edad."

Tú estás aquí, vivo, en 2025. ¿Quién está más actualizado?"

Respira conscientemente



## EL APARTARSE: CÓMO CREAR DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

No puedes cambiar tu vida desde dentro de tus pensamientos. Necesitas **perspectiva**.

RECONOCER (Neurociencia + Psicología)

"El primer poder es ver el pensamiento como pensamiento, no como realidad"

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

# PRÁCTICA

## EL APARTARSE: CÓMO CREAR DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

Cierra los ojos, intenta buscar un pensamiento difícil

Ahora di: 'Estoy teniendo el pensamiento de que...' Ejemplo: "Soy un fracaso"

Cambia a: "Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso"

Esta simple distancia lingüística activa la corteza prefrontal, La pregunta liberadora: "¿Este pensamiento es un hecho verificable o una interpretación del pasado?"

**99% de nuestros pensamientos automáticos son interpretaciones**



## EL APARTARSE: CÓMO CREAR DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

**DESIDENTIFICAR (Filosofía + Contemplación)** "Tú no eres tus pensamientos. Eres quien los observa"

**La metáfora del cielo:** "Los pensamientos son nubes. Tú eres el cielo. Las nubes vienen y van, el cielo permanece"

"¿Has notado que puedes observar tus pensamientos? Entonces hay un 'tú' más profundo que el pensamiento"

**Práctica experiencial (2 min):** "Piensa 'tengo hambre'... Ahora observa que estás observando ese pensamiento. ¿Quién observa?"

**"Ese observador está SIEMPRE en el presente. Los pensamientos vienen del pasado, consciencia está aquí"**



## EL APARTARSE: CÓMO CREAR DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

**SOLTAR (Sabiduría práctica): "Apartarse no es luchar contra los pensamientos, es dejarlos pasar"**

**La trampa de la resistencia:** "Lo que resistes, persiste"

Luchar contra un pensamiento le da energía

**Analogía:** "Es como intentar no pensar en un elefante rosa. Ahora estás pensando en él"

**La práctica del permitir:**

"Cuando llegue un pensamiento del pasado, simplemente nota: 'Ah, ahí está de nuevo mi viejo pensamiento sobre X'"

No hay que creerlo, no hay que pelearlo

"Gracias por compartir, viejo amigo, pero hoy elijo el presente"

## EL APARTARSE: QUÉ ABRE



## EL APARTARSE: CÓMO CREAR DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

No puedes cambiar tu vida desde dentro de tus pensamientos. Necesitas **perspectiva**.

### El experimento de 24 horas

#### 1. Por las próximas 24 horas, cada vez que notes un pensamiento automático:

1. Pregúntate: "¿Cuántos años tiene este pensamiento?"
2. Respira tres veces
3. Pregúntate: "¿Qué elección tengo ahora, en este momento?"

#### 2. Haz UNA cosa diferente:

1. No tiene que ser grande
2. Si siempre dices no, di sí
3. Si siempre evitas, acércate
4. Si siempre te aceleras, detente

#### 3. Observa qué pasa:

1. No busques resultados, solo nota la experiencia
2. "Estás entrenando el músculo de vivir desde el presente, no desde el pasado"



## EL APARTARSE: CÓMO CREAR DISTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

No puedes cambiar tu vida desde dentro de tus pensamientos. Necesitas **perspectiva**.

"Tus pensamientos no son tu enemigo. Son fieles servidores que te han ayudado a sobrevivir hasta hoy. Pero sobrevivir no es vivir.

Transformar tu vida no requiere pensar mejor.

Requiere algo más radical: **apartarte del pensar mismo** el tiempo suficiente para recordar quién eres más allá de tus historias.

**La pregunta no es: ¿qué pensarás diferente mañana? La pregunta es: ¿qué harás diferente HOY, ahora que sabes que tus pensamientos son ecos, no verdades?"**

**Invitación:** "Sal de aquí y, antes de llegar a casa, nota un pensamiento automático. Sonríe. Y susurra: 'Gracias por tu servicio, pero hoy elijo el presente.'

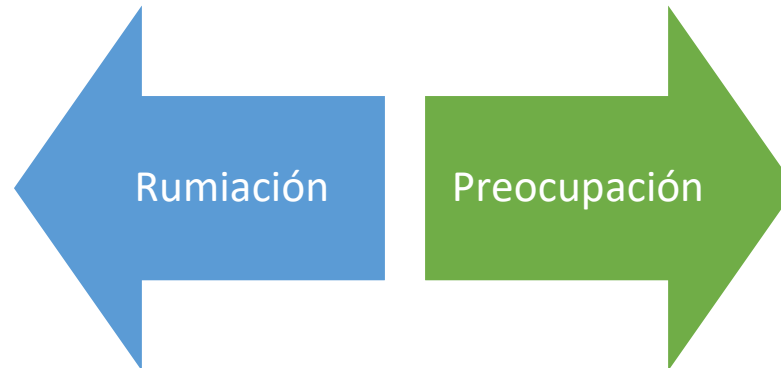
Y observa qué se abre."

## **Rumiación = Pensamientos repetitivos sobre el pasado**

Enfocados en pérdidas, errores, "qué hubiera pasado si..."

Típicamente asociados con **depresión**

"Por qué me pasó esto", "debí haber hecho..."



## **Preocupación (worry) o Anticipación ansiosa = Pensamientos repetitivos sobre el futuro**

Enfocados en amenazas potenciales, "qué pasará si..."

Típicamente asociados con **ansiedad**

"Y si sale mal", "no voy a poder", "algo malo va a pasar"

## Dato clave adicional:

Investigaciones muestran que **tanto la rumiación como la preocupación utilizan las mismas redes neuronales** (Default Mode Network - Red Neuronal por Defecto), que se activa cuando NO estamos enfocados en el presente.

**Apartarse de pensamientos del pasado Y del futuro activa el mismo mecanismo neurológico - presencia consciente.**

## TESIS

**LOS ACCIDENTES LABORALES OCURREN EN EL PRESENTE, PERO SE CAUSAN DESDE PENSAMIENTOS DEL PASADO/FUTURO**

**El trabajador que NO está presente es el trabajador en riesgo**



## TESIS

### Escenarios reales:

**Rumiación (pasado):** Operario en máquina pensando en la discusión con su pareja esta mañana → **atención dividida** → no nota señal de advertencia

**Preocupación (futuro):** Conductor de montacargas preocupado por pagar la renta → **mente ausente** → no ve al peatón

**Automatismo inconsciente:** Trabajador con 15 años haciendo la misma tarea: **piloto automático basado en pasado**, omite paso crítico cuando hay variación

**La estadística oculta:** Se estima que **60-80% de accidentes laborales** involucran "fallas humanas", pero la mayoría son realmente **fallas de atención/presencia mental**.

## **LA CULTURA DE SEGURIDAD ESTÁ CONSTRUIDA SOBRE PENSAMIENTOS COLECTIVOS DEL PASADO**

**Los paradigmas de seguridad son pensamientos institucionales fosilizados**

**Creencias arraigadas que bloquean la transformación:**

- "Aquí siempre se ha hecho así" (pensamiento-pasado)
- "Los trabajadores son descuidados" (generalización del pasado proyectada al presente)
- "Si no ha pasado nada en 10 años, no pasará" (negación basada en experiencia pasada)
- "La seguridad es responsabilidad del área de SST" (pensamiento heredado que perpetúa pasividad)

**Como gestor SST, te enfrentas constantemente a:**

- Resistencia al cambio en procedimientos
- "Ya sabemos esto" (cuando das capacitaciones)
- Complacencia organizacional
- Rituales de cumplimiento sin consciencia real

**Estos son pensamientos-pasado operando a nivel sistémico.**



## EL MIEDO (PREOCUPACIÓN) PARADÓJICAMENTE AUMENTA EL RIESGO

La anticipación ansiosa deteriora el desempeño

El bucle peligroso:

- 1.Trabajador tiene pensamiento: "Me van a regañar si cometo un error"
- 2.Activación de cortisol → **visión de túnel, decisiones apresuradas**
- 3.Ocultamiento de casi-accidentes por miedo a consecuencias
- 4.**Pérdida de oportunidades de aprendizaje**



## Culturas de seguridad basadas en miedo/castigo:

- Generan reportes falsos
- Paralizan la iniciativa ("mejor no hacer nada")
- Crean estrés crónico (factor de riesgo psicosocial)
- Impiden la innovación en prácticas seguras

## Tu rol como gestor:

¿Estás gestionando comportamientos desde la amenaza (futuro) o desde la consciencia (presente)?



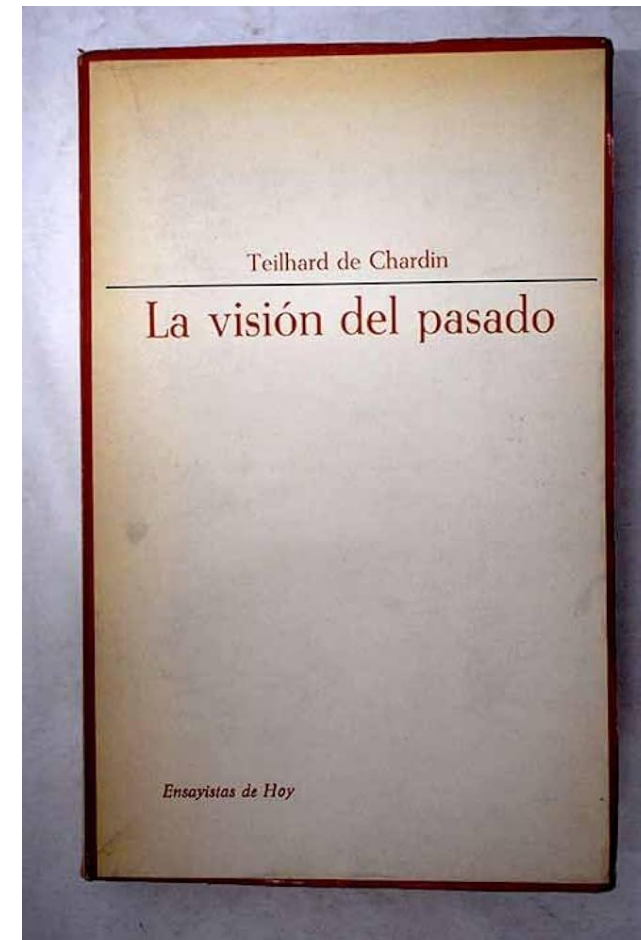
## LA GESTIÓN REACTIVA VS. LA GESTIÓN PRESENTE

La mayoría de SST opera desde el pasado

**Modelo tradicional (pensamiento-pasado):**

- Análisis de accidentes que **ya ocurrieron**
- Indicadores reactivos (**tasas de accidentalidad**)
- Procedimientos basados en "**lecciones aprendidas**"
- Capacitaciones que repiten información del pasado

**Esto es necesario, PERO insuficiente.**



**Gestión desde el presente:**

**¿Qué significa presencia en SST?**

**1.Observación consciente en tiempo real:**

Inspecciones donde realmente VES (no checklist automático)

Conversaciones de seguridad donde ESCUCHAS (no solo predicas)

Detección de señales débiles (lo que está emergiendo, no lo que ya pasó)



**Gestión desde el presente:**  
**¿Qué significa presencia en SST?**

## **2. Trabajadores entrenados en presencia mental:**

Prácticas de "pausa y verifica" antes de tareas críticas

Mindfulness ocupacional (algunos programas ya existen: Google, aerolíneas)

**Auto-chequeo:** "¿Dónde está mi mente ahora?"



**Gestión desde el presente:**

**¿Qué significa presencia en SST?**

**Liderazgo presente:**

Supervisores que modelan atención plena

Reuniones donde se practica escucha activa

Decisiones tomadas desde la realidad actual, no desde supuestos

**OBSERVACIÓN  
CONSCIENTE**



"Como gestores de seguridad, creemos que gestionamos riesgos físicos, químicos y otros.

Pero el riesgo más invisible está en los pensamientos: el operario que reproduce mentalmente la pelea del desayuno, el supervisor que anticipa el regaño del gerente, el trabajador que repite 'siempre he hecho esto así'.

**Estos pensamientos-pasado y pensamientos-futuro no solo nos desconectan de la vida, nos desconectan del presente donde ocurre el trabajo. Y es ahí, en esa desconexión, donde los accidentes encuentran su espacio."**

## TESIS

**CADA GENERACIÓN TIENE SU PROPIO "PASADO GRABADO"**

**Los Pensamientos-Pasado Son Generacionales**

**Baby Boomers (1946-1964) - Actualmente 60-79 años:**

•**Contexto formativo:** Estabilidad laboral, jerarquía clara, lealtad empresa-empleado

•**Pensamientos grabados sobre trabajo:**

- "El trabajo es sacrificio"
- "La experiencia vale más que cualquier certificación"
- "Si funcionó 30 años, ¿para qué cambiar?"
- "La autoridad se respeta sin cuestionar"

•**En SST:** Pueden ver la seguridad como "sentido común" más que como sistema

•**Su rumiación típica:** "Antes trabajábamos sin tantas reglas y no pasaba nada"



## TESIS

### Generación X (1965-1980) - Actualmente 45-60 años:

• **Contexto formativo:** Primeras reestructuraciones masivas, divorcios, "latchkey kids"

• **Pensamientos grabados:**

- "No puedes confiar en la estabilidad"
- "Trabaja duro pero cuida tu espalda"
- "La compañía no te salvará"
- "Sé autosuficiente"

• **En SST:** Escépticos pero pragmáticos; seguirán reglas si ven beneficio tangible

• **Su preocupación típica:** "¿Esto me protegerá realmente o es solo teatro corporativo?"



## TESIS

**Millennials (1981-1996) - Actualmente 29-44 años:**

• **Contexto formativo:** Internet, crisis 2008, precariedad laboral creciente

• **Pensamientos grabados:**

- "El trabajo debe tener propósito"
- "Transparencia y feedback constante"
- "Si no me valoran, me voy"
- "La salud mental importa tanto como la física"

BABY BOOMER

GEN X

GEN Y

GEN Z



• **En SST:** Quieren entender el "por qué"; demandan coherencia entre discurso y acción

• **Su anticipación ansiosa:** "¿Este lugar realmente se preocupa o solo evita demandas?"

## TESIS

**Generación Z (1997-2012) - Actualmente 13-28 años:**

• **Contexto formativo:** Redes sociales, pandemia, crisis climática, inestabilidad global

• **Pensamientos grabados:**

- "Nada es permanente"
- "La autenticidad sobre la jerarquía"
- "Los límites son no-negociables"
- "Hablar de salud mental es normal"

• **En SST:** Esperan integración total (física/mental/emocional); cuestionan todo

• **Su pensamiento-presente paradójico:** Más dispuestos a estar "aquí y ahora" pero también más ansiosos por el futuro global



## LA TRAMPA GENERACIONAL

**CADA GENERACIÓN CREE QUE SU PENSAMIENTO-PASADO ES "LA REALIDAD"**

**Narrativas Generacionales Que Bloquean La Seguridad**

**Del Boomer al Millennial:**

- "Ustedes son muy delicados/sensibles"
- "En mis tiempos trabajábamos de verdad"
- "Todo les tiene que gustar"

**Del Millennial al Boomer:**

- "Son tercos/no escuchan"
- "Están desactualizados"
- "No entienden los riesgos psicosociales"

## LA TRAMPA GENERACIONAL

**LA TRAMPA: CADA GENERACIÓN CREE QUE SU PENSAMIENTO-PASADO ES "LA REALIDAD"**

**Narrativas Generacionales Que Bloquean La Seguridad**

**Del Gen Z a todos:**

- "No son auténticos"
- "Perpetúan sistemas tóxicos"
- "Solo les importan las métricas"

**De todos al Gen Z:**

- "No tienen ética de trabajo"
- "Todo es trauma para ellos"
- "Están en su celular"

**CADA AFIRMACIÓN ES UN PENSAMIENTO-PASADO PROYECTADO:**

- No describe al otro objetivamente
- Describe cómo mi generación aprendió a interpretar comportamientos
- Se autoconfirma (sesgo de confirmación generacional)

## PRESENCIA MENTAL COMO PUENTE INTERGENERACIONAL

**Lo Único Que Trasciende Generaciones: El Momento Presente**

**Aquí está tu poder como gestor:**

**El presente no tiene edad.**

- La respiración es igual para un Boomer que para un Gen Z
- Un accidente en tiempo real no discrimina por generación
- La atención consciente es la misma capacidad humana universal

**Cuando llevas a alguien al AHORA, las narrativas generacionales se desactivan temporalmente**

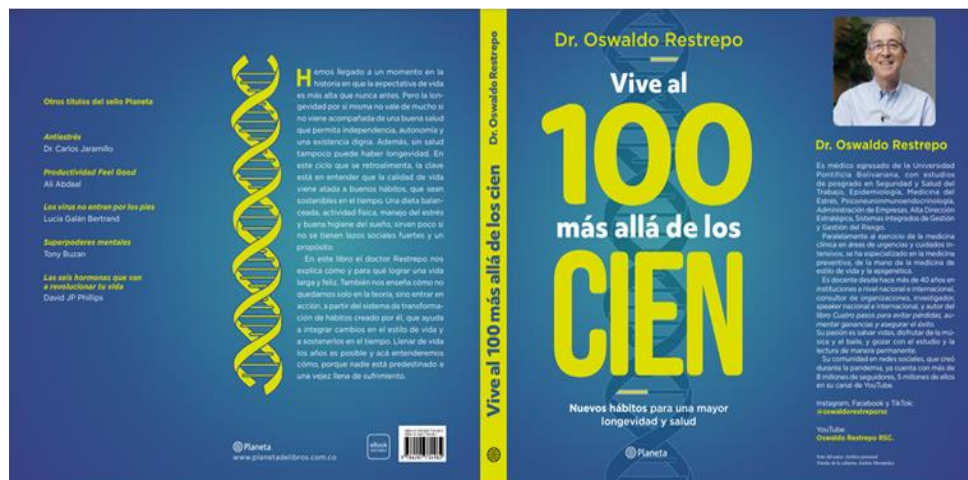
"Sal de aquí y, antes de hacer tu próxima tarea, pregúntate: ¿mi mente está donde están mis manos? Ese segundo de consciencia puede ser la diferencia entre un accidente y llegar a casa. Entre repetir tu pasado y crear tu futuro."

"Tu pasado ya te enseñó. Tu futuro ya te asustó. Ahora, el único lugar donde puedes trabajar seguro, vivir plenamente y transformar algo... es aquí. Es ahora. Y nadie puede hacerlo por ti."

# TÍTULO DEL TEMA

**31 SEMANA**  
de la **SALUD**  
**OCUPACIONAL**  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

## SUBTÍTULO DEL TEMA





45° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia  
29, 30 y 31 de octubre de 2025



# GRACIAS

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

