



Unidos por  
el **Bien-Estar** y  
la **calidad de vida**



*El autocuidado implica tiempo, dedicación y conocimiento; el Bien-Estar no es ausencia de enfermedad, hay que tomarlo como una habilidad y como tal, hay que entrenarla y mejorarla.*

# CONTENIDO

02

¿Quiénes somos?

03

¿Qué hacemos?

04

¿Para qué fomentar la salud integral?

06

El arte como vía de expresión y sanación

08

¿Dónde actuamos?

09

Marco legal

12

Promoción, prevención  
acompañamiento y rehabilitación

14

Servicios empresariales

18

Aliado estratégico

## CONTACTO

Teléfono: (601) 442 7299

Celular: 316 716 82 23


Mail: [comunicaciones@trinidadsalud.com](mailto:comunicaciones@trinidadsalud.com)

[www.trinidadsalud.com](http://www.trinidadsalud.com)



# ¿QUIÉNES SOMOS?



 Trinidad® es una compañía enfocada en el desarrollo de programas e intervenciones en servicios complementarios para la salud, con enfoque en la promoción de hábitos saludables que mejoran la calidad de vida favoreciendo así una mayor expresión de la dimensión del SER y su sentido de VIVIR. En sintonía con la triada del ser humano y desde una mirada holística que integra las dimensiones bio-psico-socio-espiritual, nos especializamos en fomentar el mantenimiento de una mejor calidad de vida y un mayor bien-estar en los ámbitos: personal, familiar, laboral y social.

Nuestras líneas de intervención son: promoción y prevención de la salud que incluye: manejo adecuado del estrés, regulación de las esferas mental, emocional y corporal, atención de riesgos psicosociales, liderazgo personal y fortalecimiento de equipos de trabajo y formación en Pebres® difundiendo cultura de duelo. Desde la complementariedad de saberes y modelos que vinculan las terapias creativas expresivas, la psicología y otros modelos de atención terapéutica de vanguardia, innovamos con metodologías propias.

## ¿QUÉ HACEMOS?

Tomando como base los conceptos de salud que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS): “La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud” y que ésta es “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”; en Trinidad®, hemos desarrollado un portafolio de servicios complementarios, promoviendo el autocuidado responsable de la salud integral.

*Brindamos Bien-Estar y procesos de crecimiento humano dentro de la línea unidireccional de la salud.*

# ¿PARA QUÉ FOMENTAR LA SALUD INTEGRAL?

El ser humano está constituido por diferentes dimensiones que son transversales, se complementan e interaccionan unas con las otras, conocidas como componentes verticales: cuerpo físico, cuerpo emocional/sentimental, cuerpo mental y componente supra mental/espiritual (Figura 1). Estas dimensiones a su vez impactan y permean las dimensiones relacionales del ser humano, llamadas horizontales, que van desde la relación con uno mismo, con otras personas, la sociedad, como ciudadanos de una nación y como miembros de la humanidad. (Figura 2).

Al desarrollarse un equilibrio entre los diferentes componentes de las dimensiones humanas, esta armonía se refleja en los componentes relacionales, generando condiciones propicias donde la persona despliega sus capacidades de pensamiento y razonamiento, comunicación asertiva, creatividad y toma de decisiones, gestión emocional e interacción con los demás. De manera similar, los resultados en el área de la salud muestran indicadores fisiológicos favorables, como lo son una adecuada frecuencia cardíaca y

*Esta armonía se refleja en los componentes relacionales, generando condiciones propicias donde la persona despliega sus capacidades de pensamiento y razonamiento*

respiratoria, estados mentales óptimos, disminución de tasas de estrés y enfermedades asociadas, al igual que impacto significativo en la percepción de bien-estar y calidad de vida. Dentro de los extremos entre el equilibrio y desequilibrio total, existen diferentes estados vitales del ser humano, que manifiestan sus movimientos entre los polos del AMOR, donde se encuentra la apertura a la vida, a las experiencias, al aprendizaje, al crecimiento, y del TEMOR, donde se activan todos los mecanismos de defensa mental/corporal provenientes de etapas primitivas de la evolución (Figura3), siendo precursores de un mayor desajuste y desarmonía que lleva a mayores posibilidades de adquirir enfermedad y Mal- Estar psíquico y físico.

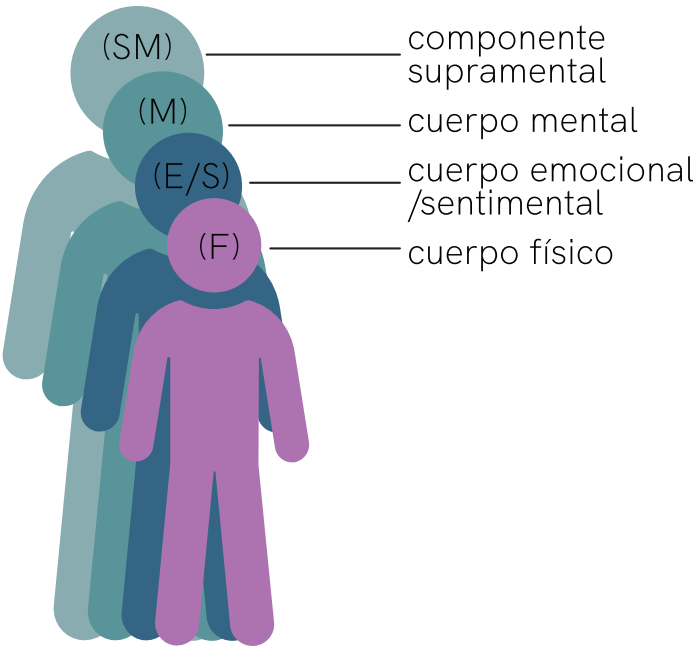


FIGURA 1: COMPONENTES VERTICALES DEL SER HUMANO

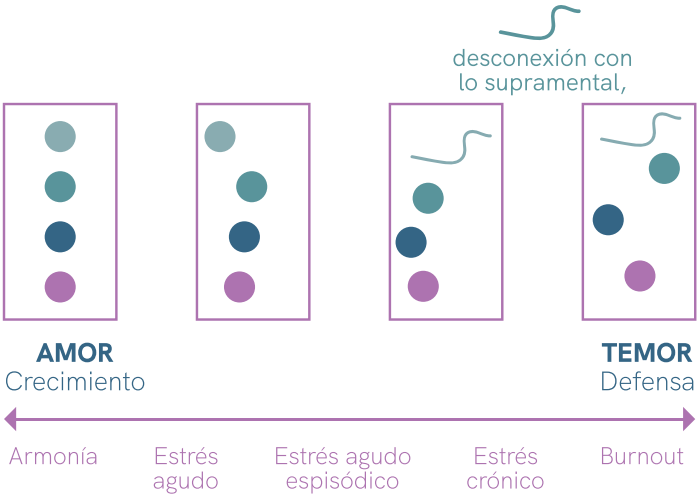
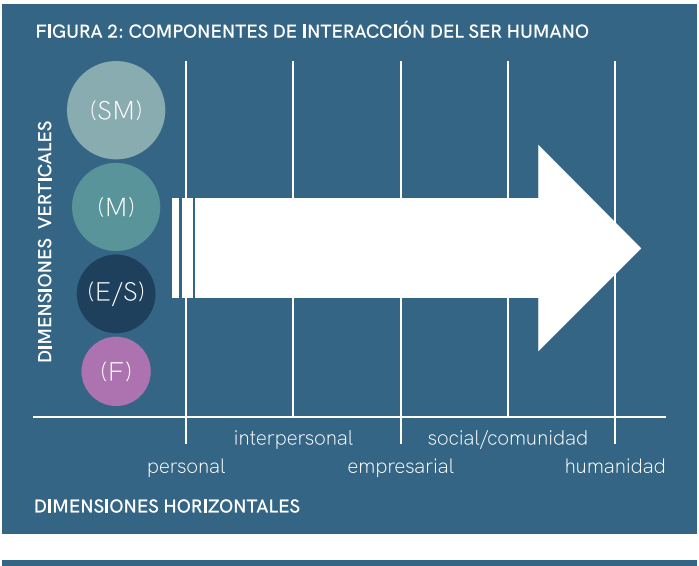


FIGURA 3: GRADO DE DESBALANCE VITAL DESDE EL IMPACTO EN LOS COMPONENTES VERTICALES DEL SER

El estrés crónico origina desórdenes en los sistemas digestivo, inmunitario, nervioso y cardiovascular. En la medida en que nos alejamos del equilibrio, aparecen condiciones que complejizan y limitan los estados de salud integral en el trabajo y en la vida de las personas, con sus respectivas consecuencias en el cuerpo, el comportamiento, las emociones y el pensamiento: hipervigilancia, sobreexcitación, problemas del sueño, perturbación del estado de ánimo, irritabilidad, dificultades interpersonales, energía vital baja, pérdida de concentración y memoria son algunas de ellas.

*Los polos del AMOR, donde se encuentra la apertura a la vida, a las experiencias, al aprendizaje, al crecimiento, y del TEMOR, donde se activan todos los mecanismos de defensa*



# EL ARTE COMO VÍA DE EXPRESIÓN Y SANACIÓN

Las metodologías de promoción y prevención de la salud complementadas con modelos provenientes de las terapias creativas y expresivas, han demostrado su efectividad al reforzar estrategias de afrontamiento que mejoran la percepción de Bien-Estar, porque ayudan a transitar los pensamientos, emociones, motivaciones y comportamientos negativos. El arte en sus distintas expresiones ayuda a gestionar emociones difíciles como la rabia, la culpa y la desesperación, que deterioran las conductas de autocuidado y las relaciones intra e interpersonales. La función de los símbolos y las representaciones artísticas cumplen un papel fundamental como vehículos de la comunicación y como puentes que permiten la comprensión por medio de la analogía.

*Las terapias creativas y expresivas, han demostrado su efectividad al reforzar estrategias de afrontamiento que mejoran la percepción de Bien-Estar, porque ayudan a transitar los pensamientos, emociones, motivaciones y comportamientos negativos.*

Así mismo, el arte es una fuente de encuentro con uno mismo, con nuestra historia, nuestra cultura, y con los que nos rodean; es también un reflejo y construcción de nuestra identidad personal y colectiva, por lo cual logra que la persona hable de sí misma sin someter a su conciencia lo que las palabras describen de su ser interior, arrojando valiosos elementos sin sentir amenaza o riesgo, permitiendo la elaboración y tránsito de contenidos inconscientes que pueden ser precursores de malestar y sufrimiento.



# ¿CÓMO ACTUAMOS?

Creemos que El Bien-ESTAR se debe promover como una “habilidad”, por lo tanto se puede entrenar y mejorar potenciando las capacidades, la conexión interior y la intuición de cada individuo, expresada en la mejor versión individual y colectiva de cada grupo al que acompañamos.

**La autoconsciencia permite a las personas estar más atentos y presentes en sus emociones, y en la forma de relacionarse con los demás** y con las labores, deberes y compromisos que deban ejercer en el día a día, potenciando de esta forma los recursos que permiten aflorar mejores comportamientos y actitudes hacia la vida.

Nuestro enfoque brinda información y reflexiones relevantes que estimulan cambios y mejoras en el plan de vida personal, relacional y transpersonal y por consiguiente en la manera de regular los niveles de estrés y malestar en la cotidianidad, aumentando el sentido de la vida y la conexión con propósitos de mejoramiento continuo.

Para lograr estas metas personales y colectivas, **nos basamos en el entrenamiento de 4 principios (CPRP)** que son transversales a las metodologías de acompañamiento. (figura 4)

*Creemos que El Bien-ESTAR se debe promover como una “habilidad”*

FIGURA 4



## MARCO LEGAL

Nuestros servicios están enmarcados dentro de los siguientes ámbitos:

- Acuerdo 08 de 1994
- Resolución 2646 del 2008
- Ley 1448 del 2011
- Resolución 4886 del 2018
- Resolución 032 del 2019
- Resolución 2764 de 2022



## ¿DÓNDE ACTUAMOS?

A su vez, estos principios (CPRP) se convierten en la base para desarrollar los objetivos planteados en nuestra metodología, los cuales son:



Brindar herramientas en conexión “cuerpo, mente y espíritu”, que permitan sensaciones de gratitud, paz y equilibrio interior.



Facilitar espacios de liberación y gestión adecuada del estrés a través de la conjunción de los pilares básicos de la vida: respiración, atención y movimiento.



Estimular desde la autorregulación un mayor autocuidado físico, mental/emocional y espiritual, que contribuyan a replantear y ajustar creencias y hábitos de vida, “Cuídate para tu Bien-ESTAR”.



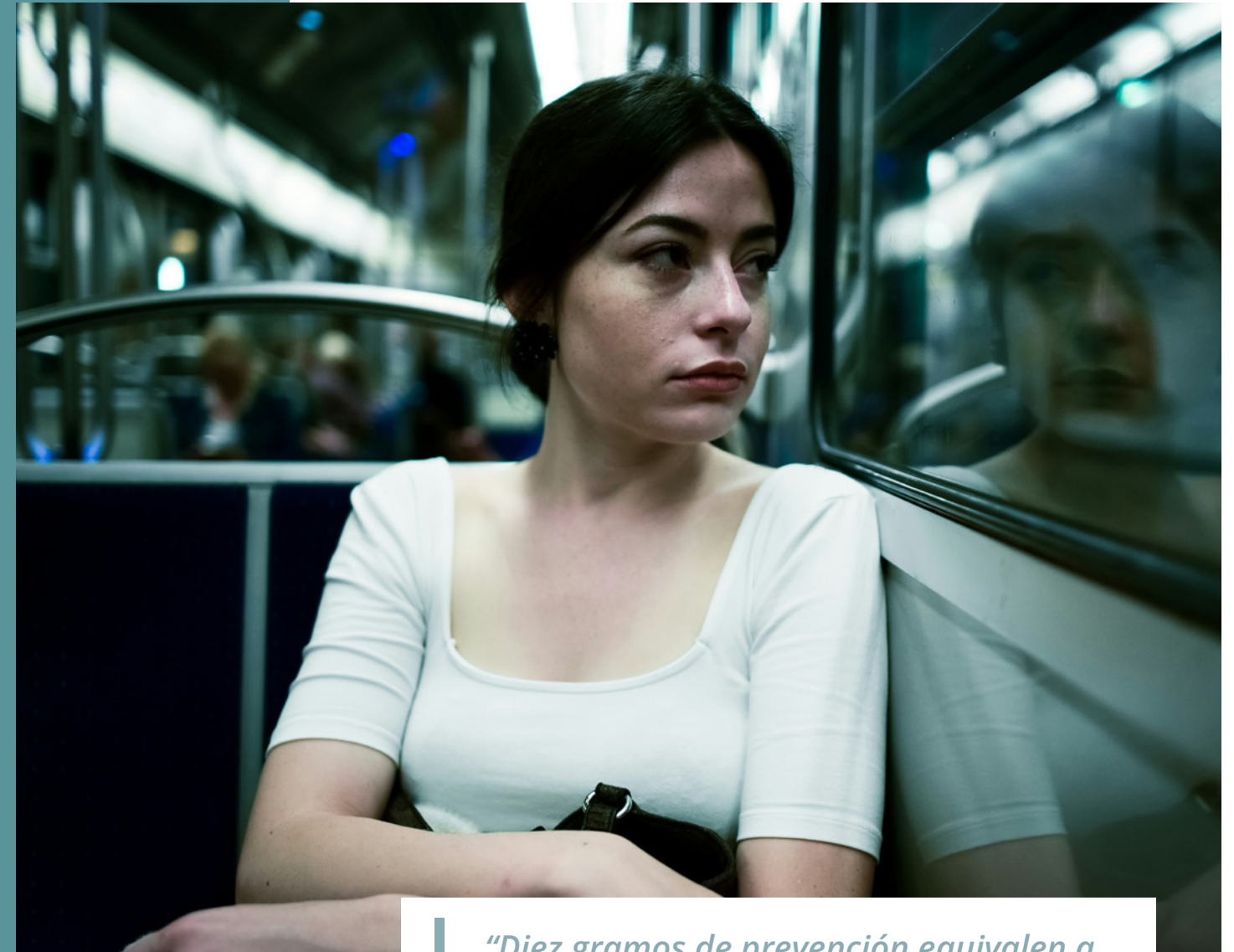
Desarrollar procesos secuenciales de “acción-reflexión-aprendizaje-generación”, los cuales permiten una enseñanza de mayor contundencia en la medida que “se vive” y no simplemente se escucha o se ve; lo anterior se fundamenta en la participación, creación y construcción de acuerdos de vida a nivel personal y grupal.



Fortalecer vínculos que permitan desarrollar grupos y equipos empáticos, que se consoliden desde el liderazgo consciente y la gestión afectiva asertiva, desarrollando habilidades para dar respuesta a los retos y situaciones que presenten.



Allanar el camino de los duelos y las diferentes pérdidas que experimentamos a lo largo de la existencia, al ampliar las posibilidades para hacernos cargo de aquello que nos pasa, dando un nuevo sentido al dolor y al sufrimiento, validando diferentes estrategias de afrontamiento para que, de manera paliativa y motivacional, se restablezca el equilibrio mental-emocional-espiritual.



*“Diez gramos de prevención equivalen a un kilogramo de curación” Lao Tse*

El objetivo primordial es fomentar conductas saludables y factores de protección que faciliten cambios conscientes a nivel de una autogestión de la salud integral más eficiente, desde **un manejo adecuado del componente mental/emocional, hasta el equilibrio e integración de las demás esferas del individuo** en pro de una mejor calidad de vida en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve: familiar, laboral y social, con un mayor compromiso y alegría.



# PROMOCIÓN, PREVENCIÓN ACOMPañAMIENTO Y REHABILITACIÓN

Acompañamos empresas e instituciones públicas y privadas, a través de las áreas de bienestar y/o salud ocupacional apoyando de manera integral el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST).

A nivel particular va dirigido a todo tipo de personas que deseen profundizar en el camino de crecimiento, transformación y cambio continuo, desde el autoconocimiento y la autoobservación. Nuestro enfoque organizacional apuesta por el desarrollo de espacios saludables y seguros, propuesta que es transversal a nuestras políticas al igual que a las metodologías de acompañamiento e intervención creadas por Trinidad®, y que favorece el desarrollo de metas con criterios sociales según indicadores ESG. Promovemos espacios saludables para los empleados y las comunidades que acompañamos, fomentamos relaciones empáticas y cercanas entre los diferentes actores, apostamos por la protección y defensa de la integridad humana, desarrollando así una cultura ética y de cuidado colaborativo.



Incentivamos cultura de duelo y reconstrucción de significados a través de la formación virtual en Pebres® presente ya en varios países, incentivando grupos de ayuda mutua (GAM) desde la figura del voluntariado.

Y en organizaciones de tipo social, llevando programas tendientes a fortalecer estrategias de afrontamiento, para “re-significar, sanar e inspirar” la propia vida y la de otros, e incentivando la importancia de la triada: cuidarse, para cuidar y dejarse cuidar.





# SERVICIOS EMPRESARIALES



## APOYO AL SGSST

Contamos desde la neurociencia y otros abordajes, con diferentes metodologías y actividades experienciales, educativas y readaptativas que permiten el entrenamiento en herramientas, que favorecen las capacidades del individuo y de sus equipos para un mejor desempeño laboral, fomentando comportamientos que disminuyen altas cargas de estrés.



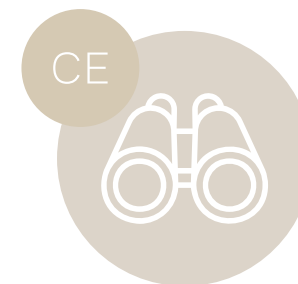
## CÍRCULOS DE COMPRENSIÓN

Los círculos de comprensión, fortalecen el autocuidado y autoestima de los integrantes del grupo, proponiendo acciones que refuerzan y aumentan la valoración propia, modificando creencias y actitudes, propiciando cambios en patrones de conducta, estilos de afrontamiento saludables, y el fortalecimiento de los vínculos de los diferentes equipos de trabajo a través del reconocimiento de la diversidad y la individualidad de cada participante.



## MANEJO INTEGRAL DEL ESTRÉS

Brindamos asesoría y capacitación a nivel empresarial que abarca, además del control de los riesgos laborales, fomentar una adecuada cultura del autocuidado desarrollando organizaciones conscientes del bien-estar colectivo.



## COACHING EMPRESARIAL

Promovemos acompañamientos que aumentan en los diferentes equipos de trabajo, la creatividad, la comunicación auténtica, el desarrollo de una mente flexible y adaptable, así como la capacidad de conexión con propósito que se necesita para el desarrollo de un buen clima laboral.





*El autocuidado es el ingrediente esencial para mantener el equilibrio saludable en nuestras vidas. Nos ayuda a tomar consciencia y a priorizar necesidades, implementando acciones permanentes que nos brinden bien - estar a todo nivel: físico, mental, emocional y espiritual.*



Las acciones de prevención y promoción aún son insuficientes, por lo que desde todos los actores de la sociedad se precisa impulsar sistemáticamente cultura preventiva en donde el autocuidado, sea la única opción del cuidado de la salud; de tal forma, que comprometa a cada individuo con un mayor conocimiento de sí mismo y de su entorno, propiciando una adecuada percepción del riesgo y la implementación en cambios de conductas hacia estilos de vida, donde la autogestión de la

salud además de integral, sea más eficiente. Desde la virtualidad totalmente conectados llegamos a mayor número de personas y lugares, promoviendo la buena salud y el bien-estar con material propio: reels, jingles, podcast, videos y guías saludables, que afiancen acuerdos y acciones personales para el cuidado consciente y responsable de la salud en cualquier momento o circunstancia de vida.





# TRINIDAD COMO ALIADO ESTRATÉGICO...

Nuestras ventajas competitivas frente a otros proveedores/aliados, provienen de un trabajo riguroso a lo largo de todos estos años de operación, en donde se ha logrado conformar un equipo especializado y multidisciplinario de psicólogos con distintos enfoques, coach en salud, y profesionales en terapias de las artes (arte terapia, música, teatro, danza movimiento) y otras disciplinas de regulación cuerpo mente.

Contamos con la supervisión constante de un comité técnico científico garantizando metodologías innovadoras, que responden a las necesidades y expectativas en la promoción y prevención de la salud. Los programas creados por Trinidad®, incorporan un diferenciador especial derivado de la unión de distintos abordajes del ser humano, tomando elementos de La Gestalt, La Logoterapia, La Terapia Expresiva Centrada en la Persona y otros modelos, a partir de los cuales, hemos logrado estandarizar herramientas netamente experienciales que estimulan espacios de reflexión.



y comprensión, afianzados a su vez con el poder del símbolo y la metáfora, grandes referentes de asociación anclados en nuestro cerebro, facilitando tanto el desaprendizaje como el aprendizaje, y con ello el compromiso para el mantenimiento de la salud desde el autocuidado responsable. Nos caracterizamos por la prestación de un servicio de alta calidad, sensible y humano desde la empatía y la compasión con un deseo autentico de ayudar y promover

en el otro un “darse cuenta” que motive a tomar acciones, para generar cambios en sus hábitos y creencias, que mejoren la calidad de vida. Estamos comprometidos en acompañar y fomentar cultura de cuidado de la salud; nuestros programas han sido siempre valorados con altas calificaciones de satisfacción, reflejados en los indicadores resultantes de las mediciones que periódicamente realizamos, como parte de la política de calidad.



**Sobre los ejes que nos fundamentan, hemos construido una prolífica curva de experiencia.**



**Somos Aliados Estratégicos de ARL Positiva.**



**Hacemos parte de la red Bogotá Contigo Ciudades Compasivas promovidas por la Fundación Keralty.**



**Intervención y capacitación a poblaciones sometidas a altas cargas de estrés: servidores públicos y profesionales de la salud.**



**Acompañamiento a soldados y policías con discapacidad física y estrés postraumático y a sus familias, pertenecientes a La Corporación Matamoros.**



**Apoyo equipo terapeutas Centro Rehabilitación Inclusiva Fuerzas Armadas.**



**Soporte a personas privadas de su libertad en la Comunidad Terapéutica Penitenciaria La Picota.**



**Respaldo a mujeres con cáncer de seno de la Asociación AMESE.**



**Apoyo a Secretaría de la Mujer en el fortalecimiento de capacidades a las lideresas territoriales.**





# TRINIDAD

cuerpo·mente·espíritu®

Tel: (601) 442 7299 / Cel: 316 716 82 23  
[comunicaciones@trinidadsalud.com](mailto:comunicaciones@trinidadsalud.com)  
[www.trinidadsalud.com](http://www.trinidadsalud.com)