

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

## Comunidad Nacional de Conocimiento de:

**HABILIDADES HUMANAS  
PARA LA SEGURIDAD Y  
SALUD EN EL TRABAJO**

**El cuidado de sí  
suma a tu vida**



# Sesión 6: El gobierno de sí y la verdad para el logro de los indicadores

## Experto Líder: Diego Hurtado Guzmán

### Perfil Profesional:

Médico de la UPB; Especialista en Gerencia de la salud ocupacional; Magíster en Bioética. Mentor en humanización del ser y del trabajo. Docente de cátedra en SST; Miembro SCMT Antioquia.



[elartedetrabajarfeliz@gmail.com](mailto:elartedetrabajarfeliz@gmail.com)



Instagram: el arte de trabajar feliz.



# Ruta del conocimiento en habilidades humanas



# Ruta del conocimiento en habilidades humanas



# Evaluémonos

---



**La pereza y la cobardía son las que nos llevan a no otorgarnos la decisión, la fuerza y el coraje de tener con nosotros mismos la relación de autonomía que nos permita servirnos de nuestra razón y nuestra moral.**

Michel Foucault

El gobierno de sí y de los otros, Pág. 49





# Objetivo general

Nuestro objetivo es que el responsable del SGSST de las empresas afiliadas a Positiva Compañía de seguros, identifique cómo el gobierno de sí, a través de la verdad, nos puede llevar al logro de nuestros indicadores.



## La verdad como pilar en SST

- Cuidado de sí y gobierno de sí en SST aplicados a través de la honestidad y la transparencia, pueden mejorar los indicadores de seguridad y salud en el trabajo (SST).
- El entendimiento profundo de uno mismo, la práctica continua del cuidado de sí y la capacidad de regularse a sí mismo son esenciales para crear un entorno laboral seguro y saludable.
- Parrhesía.

### Ejercicio Práctico:

Discusión Inicial: Expectativas y experiencias previas con la seguridad y salud en el trabajo. Realizar una breve discusión en grupo.



## Conocimiento de sí mismo: Base de la seguridad

Sócrates y Foucault veían el autoconocimiento como una herramienta esencial para la vida ética y segura.

### Autoevaluación de Fortalezas y Debilidades

- La autoevaluación permite a los trabajadores identificar sus capacidades y limitaciones, crucial para evitar accidentes y manejar situaciones de riesgo.

### •Ejemplo Práctico: Reflexión Personal

- Reflexionar sobre experiencias laborales pasadas para identificar comportamientos que hayan contribuido a la seguridad o el riesgo.

### •Ejercicio Práctico:

- **Autoevaluación:** Proveer una hoja de trabajo donde los colaboradores puedan listar sus fortalezas y debilidades personales relacionadas con la seguridad laboral.



## Toma de decisiones conscientes

### El Autoconocimiento Influye en la Seguridad

- El conocimiento de uno mismo permite tomar decisiones informadas y responsables, minimizando riesgos en el entorno laboral.

### Caso Práctico: Decisiones Basadas en el Autoconocimiento

- Presentar un escenario donde la toma de decisiones basadas en el autoconocimiento evitó un accidente o mejoró la seguridad.

### Ejercicio Práctico:

- **Juego de Rol:** Dividir a los colaboradores en grupos y presentarles situaciones laborales donde deben tomar decisiones basadas en su autoevaluación anterior. Discutir las decisiones tomadas y sus posibles consecuencias.

## Prácticas de Autocuidado para SST

### •Filosofía del Cuidado de Sí (Foucault)

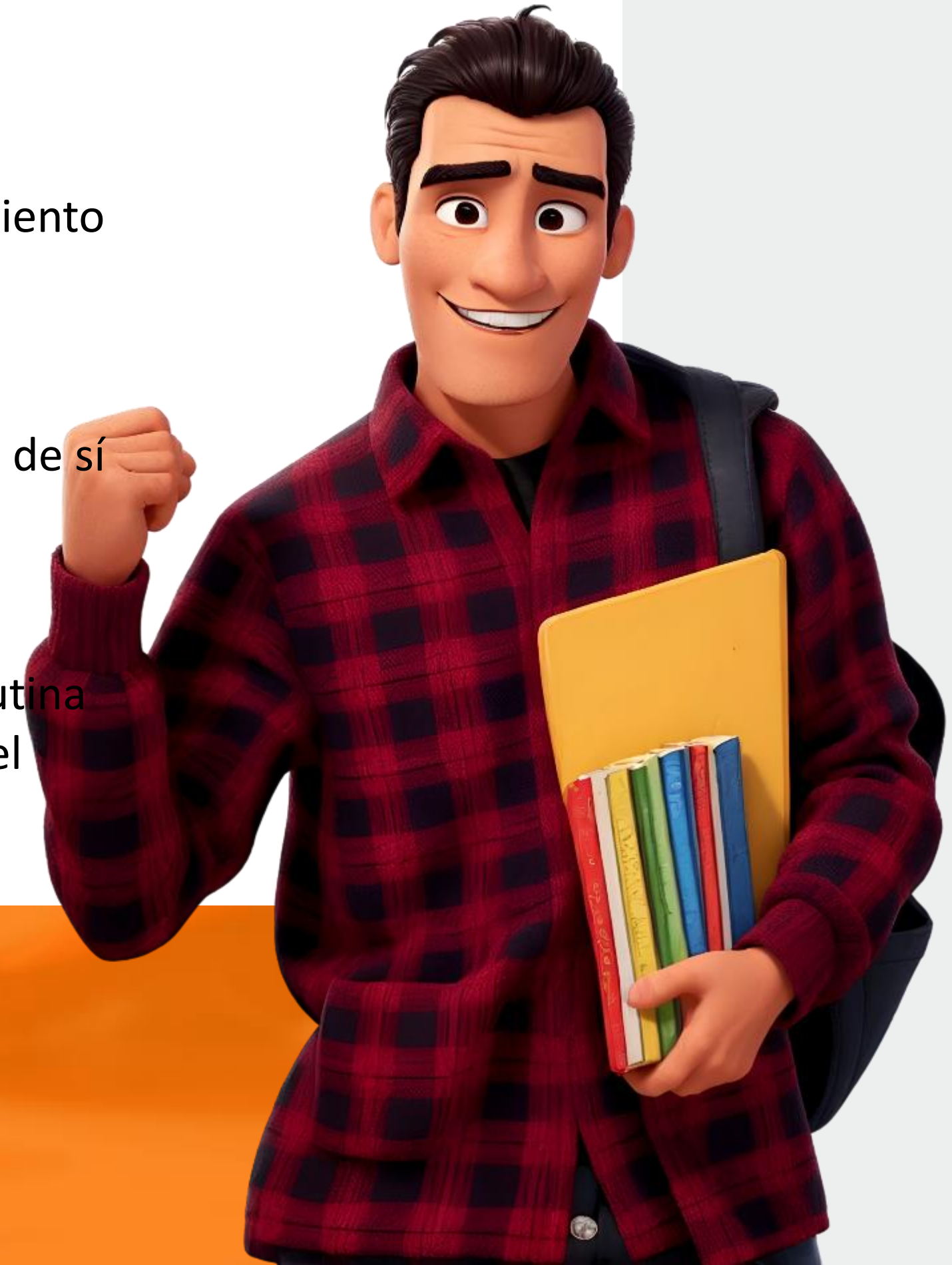
- Foucault veía el cuidado de sí como un proceso continuo de mejoramiento personal y bienestar, esencial para una vida ética y productiva.

### Ejemplo Práctico: Planificación de Rutina de Autocuidado

- Ejemplo de cómo una rutina diaria puede incluir prácticas de cuidado de sí para mejorar la salud y seguridad personal.

### •Ejercicio Práctico:

- **Planificación de Rutina:** Pedir a los colaboradores que diseñen una rutina diaria que incluya prácticas de cuidado de sí específicas para reducir el estrés y la fatiga en el trabajo.



## Estrategias y Herramientas de Autocuidado

### •Equilibrio Trabajo-Vida Personal

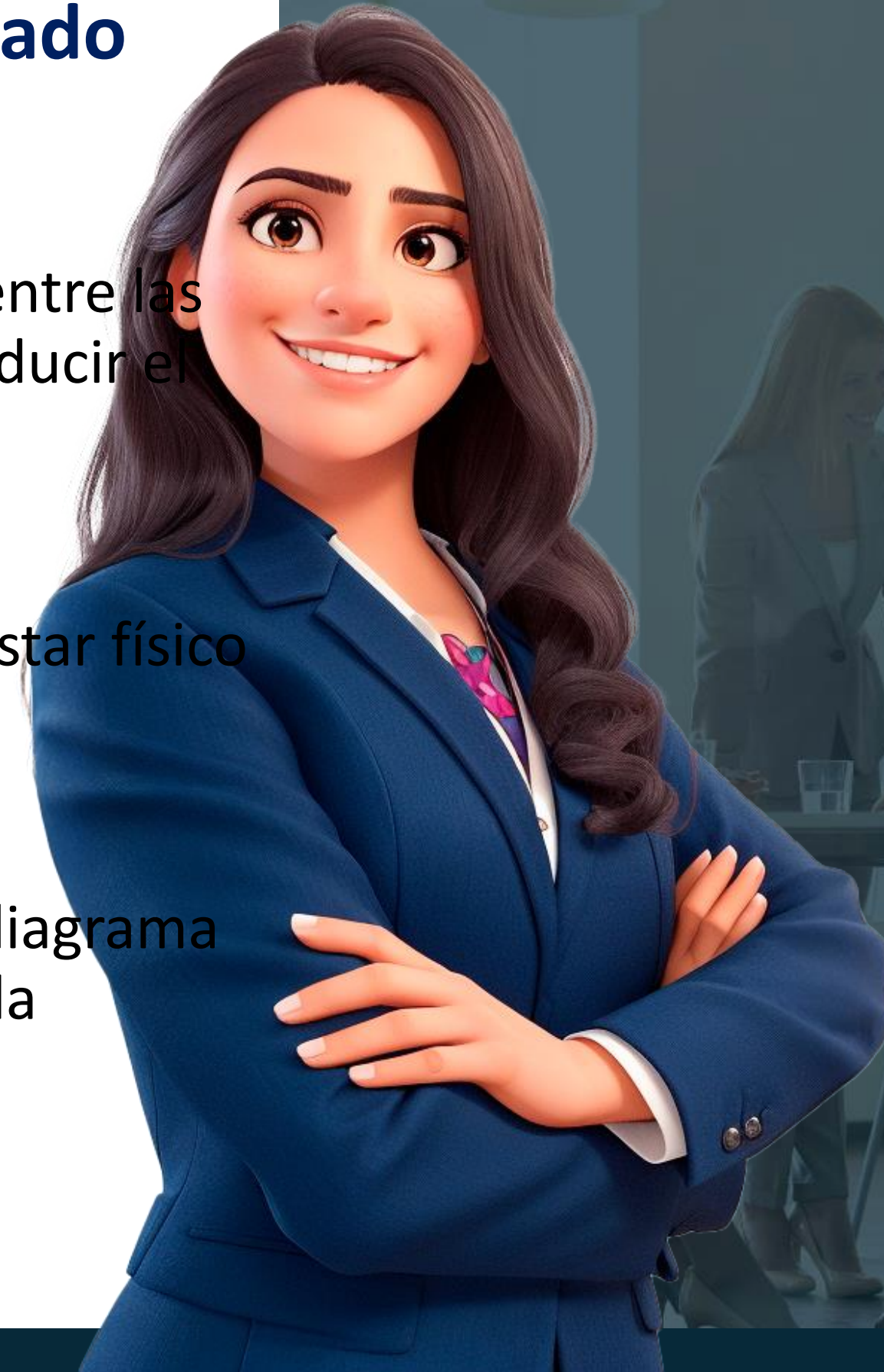
- La importancia de mantener un equilibrio adecuado entre las responsabilidades laborales y la vida personal para reducir el riesgo de estrés y burnout.

### Ejemplo Práctico: Implementación de Rutinas Saludables

- Rutinas diarias que incluyen actividades para el bienestar físico y mental.

### •Ejercicio Práctico:

- **Diagrama de Equilibrio:** Los colaboradores crean un diagrama que represente su equilibrio actual entre trabajo y vida personal, identificando áreas de mejora.



## Gobierno de Sí: Responsabilidad y Autorregulación

El gobierno de sí implica la capacidad de auto-regularse y actuar de acuerdo a principios éticos, promoviendo un ambiente de trabajo seguro y responsable.

### • Impacto en la Cultura Organizacional de SST

- Cómo la auto-regulación individual contribuye a una cultura organizacional de seguridad y salud.

### Ejemplo: Prácticas de Autorregulación en el Trabajo

- Ejemplos específicos de prácticas de autorregulación, como la adherencia a protocolos de seguridad y la comunicación abierta sobre riesgos.

### • Ejercicio Práctico:

- **Desarrollo de un Código Personal de Ética:** Los colaboradores escriben un código de ética personal que guíe su comportamiento y decisiones en el trabajo.

## La verdad en la SST

### • Importancia de la Honestidad y Transparencia

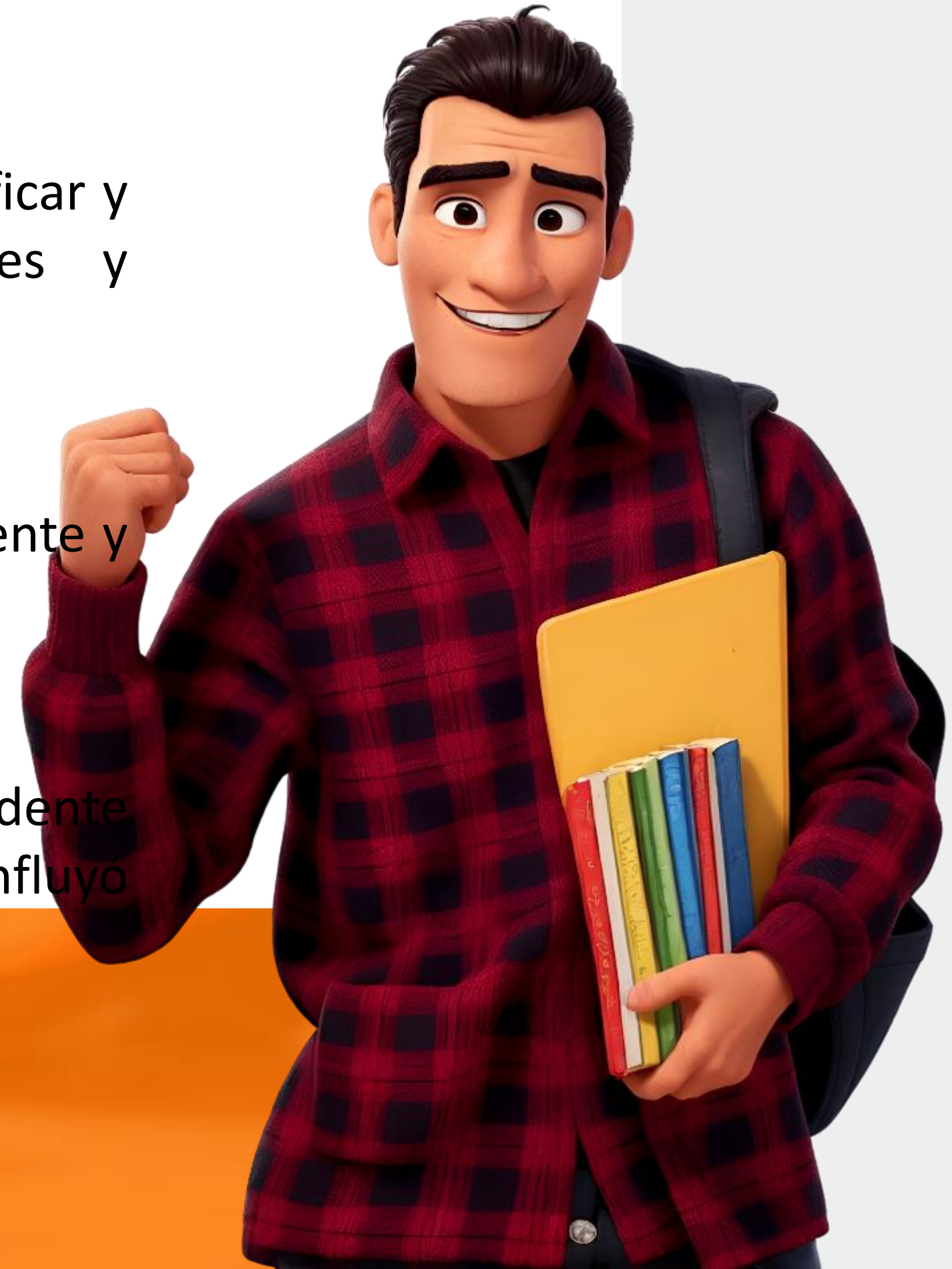
- La honestidad y la transparencia son esenciales para identificar y gestionar riesgos en el trabajo, evitando accidentes y promoviendo un ambiente de confianza.

### Ejemplo de Incidente Laboral y el Rol de la Verdad

- Presentar un caso donde la falta de verdad llevó a un incidente y cómo la transparencia pudo haber prevenido el problema.

### • Ejercicio Práctico:

- **Análisis de Caso:** Presentar un caso de estudio sobre un incidente laboral. Los colaboradores deben analizar cómo la verdad influyó en el manejo del incidente y proponer mejoras.





## Fomentando una Cultura Organizacional de Verdad

### • Estrategias para Promover la Comunicación Abierta

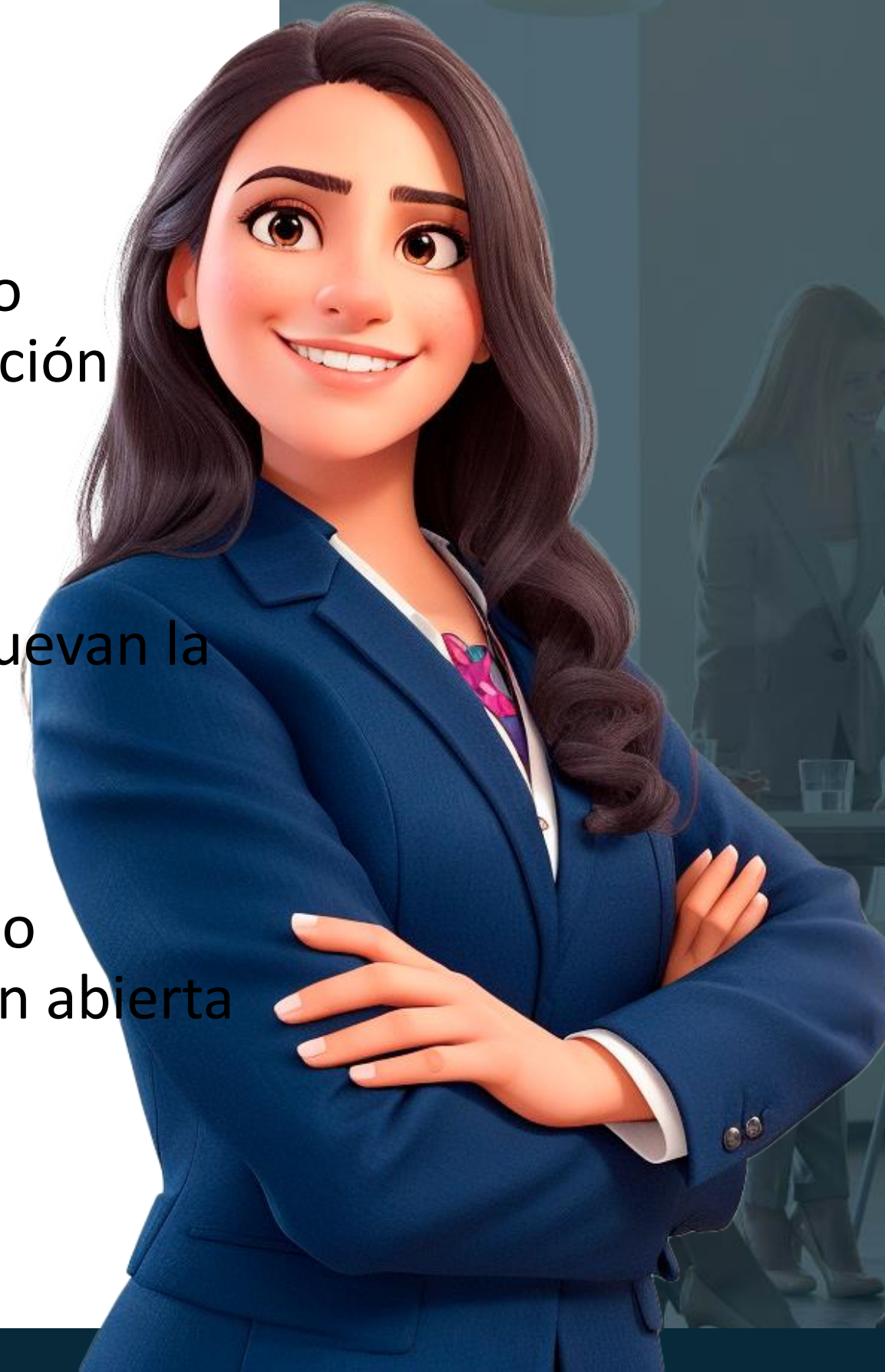
- Técnicas para fomentar la comunicación abierta, como reuniones regulares de equipo y canales de comunicación anónimos.

### • Implementación de Políticas de Transparencia

- Cómo establecer políticas organizacionales que promuevan la transparencia y la rendición de cuentas.

### Ejercicio Práctico:

- **Brainstorming:** Realizar una lluvia de ideas sobre cómo fomentar una cultura de transparencia y comunicación abierta en sus lugares de trabajo.



## Herramientas para Mejorar SST

- **Feedback Constructivo y Auditorías Internas**

- Importancia de recibir y dar feedback constructivo y realizar auditorías internas para identificar y corregir problemas de seguridad.

- **Programas de Capacitación Continua**

- Necesidad de programas de capacitación y actualización constante para mantener a los empleados informados sobre las mejores prácticas en SST.








### Ejercicio Práctico:

- **Role-playing Feedback:** Los colaboradores practican dar y recibir feedback constructivo en parejas, utilizando ejemplos de situaciones reales.

## Reflexión final

"El verdadero liderazgo en seguridad y salud no se trata solo de cumplir con los indicadores, sino de inspirar un compromiso profundo con el autoconocimiento, el autocuidado y la verdad, creando una cultura donde cada individuo se siente responsable y capacitado para protegerse a sí mismo y a los demás."

# Bibliografía

-  Foucault, Michel. *The Care of the Self: Volume 3 of The History of Sexuality*. Vintage Books, 1988..
-  Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishing, 1995.
-  Foucault, Michel. *El gobierno de sí y de los otros*. Fondo de cultura económica. 2017.
-  Goetsch, David L. *Occupational Safety and Health for Technologists, Engineers, and Managers*. Pearson, 2018.
-  Reese, Charles D. *Occupational Health and Safety Management: A Practical Approach*. CRC Press, 2016.
-  Geller, E. Scott. *The Psychology of Safety Handbook*. CRC Press, 2000.
-  Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press, 1989.



# Evaluémonos

---






# ¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# **Posipedia**

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp





# ¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código  
QR con tu celular