

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

27



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Gestión del Conocimiento en

Resiliencia Organizacional

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Empatía + Amor + Comunicación asertiva



SESIÓN 9: LIDERAZGO RESILIENTE - DESARROLLANDO HABILIDADES PARA GESTIONAR LA ADVERSIDAD



DIEGO FERNANDO HURTADO GUZMÁN

COMUNIDAD NACIONAL DE GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

 diegohurtadoguzman@gmail.com

 Redes sociales: “el arte de trabajar feliz”

MÉDICO DE LA UPB; ESPECIALISTA EN GERENCIA DE LA SALUD OCUPACIONAL DE LA UNIVERSIDAD CES; MAGÍSTER EN BIOÉTICA UNIVERSIDAD CES; DOCENTE DE VARIAS UNIVERSIDADES DEL PAÍS DE MATERIAS SOBRE RIESGO LABORALES; CONSULTOR ACERCA DE LA ÉTICA Y EL HUMANISMO EMPRESARIAL; CREADOR DEL BLOG “EL ARTE DE TRABAJAR FELIZ”; ESCRITOR; COLUMNISTA DE OPINIÓN ACERCA DE LA ÉTICA Y EL HUMANISMO ORGANIZACIONAL; MIEMBRO DE JUNTA DIRECTIVA DE LA SOCIEDAD COLOMBIANA DE MEDICINA DEL TRABAJO CAPÍTULO ANTIOQUÍA; MIEMBRO DEL COMITÉ ACADÉMICO CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL.



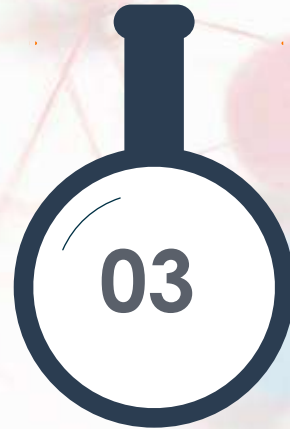
Ruta de conocimiento



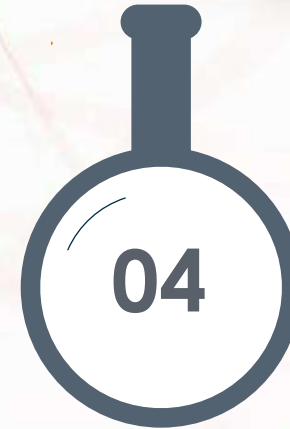
SESIÓN 1:
RESILIENCIA PREVENTIVA -
ANTICIPANDO RIESGOS
PARA UN FUTURO SEGURO



SESIÓN 2:
CADENAS DE VALOR
RESILIENTES -
FORTALECIENDO LA
SEGURIDAD A LO LARGO DE
LOS PROCESOS



SESIÓN 3:
RESILIENCIA PSICOLÓGICA
- ESTRATEGIAS PARA
CONSTRUIR AMBIENTES DE
TRABAJO SALUDABLES



SESIÓN 4:
RECUPERACIÓN RÁPIDA -
ESTRATEGIAS DE
RESILIENCIA POST-
INCIDENTE



SESIÓN 5:
RESILIENCIA SOSTENIBLE -
UNIENDO SEGURIDAD Y
RESPONSABILIDAD
AMBIENTAL

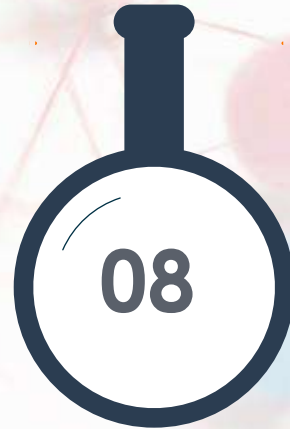
Ruta de conocimiento



SESIÓN 6:
INNOVACIÓN RESILIENTE -
DISEÑANDO SOLUCIONES
CREATIVAS PARA LA SST



SESIÓN 7:
ECOSISTEMAS
COLABORATIVOS -
CONSTRUYENDO
RESILIENCIA DESDE LA
COMUNIDAD



SESIÓN 8:
CULTURA RESILIENTE -
CONSTRUYENDO UNA
MENTALIDAD DE
SEGURIDAD SOSTENIBLE



SESIÓN 9:
LIDERAZGO RESILIENTE -
DESARROLLANDO
HABILIDADES PARA
GESTIONAR LA ADVERSIDAD



SESIÓN 10:
TECNOLOGÍA Y RESILIENCIA
- OPTIMIZANDO LA GESTIÓN
DE RIESGOS CON
SOLUCIONES DIGITALES

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“No podemos elegir lo que nos sucede, pero sí cómo responder a ello.”

Epicteto.

Distinguir lo que puedo controlar.

El líder resiliente aprende a concentrar su energía en lo que depende de su acción —sus juicios, decisiones y actitudes—, aceptando con serenidad aquello que no puede cambiar.

Problemas:

- 1.Reacción emocional ante eventos incontrolables.
- 2.Agotamiento por intentar controlarlo todo.
- 3.Frustración frente a resultados externos.

Soluciones:

- 1.Practicar el discernimiento estoico: “¿Depende de mí o no?”
- 2.Enfocar la energía en la acción virtuosa.
- 3.Aceptar el flujo de la realidad sin resistencia.



El arte del autogobierno emocional.

La resiliencia comienza cuando el líder aprende a gobernar sus pasiones. No se trata de eliminar la emoción, sino de usar la razón como brújula en la tormenta.

Problemas:

- 1.Reacciones impulsivas bajo presión.
- 2.Decisiones guiadas por el miedo.
- 3.Comunicación emocionalmente desbordada.

Soluciones:

- 1.Practicar pausas conscientes.
- 2.Transformar la emoción en reflexión.
- 3.Ejercitar la templanza como hábito.

La ética como cimiento del liderazgo resiliente.

Para los estoicos, la virtud —sabiduría, justicia, fortaleza y templanza— es la única fuente de bienestar real. Un líder virtuoso mantiene el rumbo aun cuando todo a su alrededor se tambalea.

Problemas:

1. Dilemas éticos en crisis.
2. Pérdida de sentido o propósito.
3. Decisiones oportunistas.

Soluciones:

1. Basar toda acción en la virtud.
2. Recordar el propósito mayor del liderazgo.
3. Actuar con coherencia incluso cuando nadie observa.

Convertir la crisis en oportunidad de crecimiento.

La adversidad no destruye al líder, lo revela. El estoicismo enseña a ver cada obstáculo como entrenamiento para el carácter.

Problemas:

1. Victimismo frente a la dificultad.
2. Pérdida de motivación.
3. Paralización ante el miedo.

Soluciones:

1. Redefinir el obstáculo como desafío formativo.
2. Practicar la gratitud incluso en la prueba.
3. Entrenar la mente para encontrar aprendizajes.



Liderar sin perder la serenidad

La calma no es pasividad, es fortaleza interior. El líder resiliente mantiene claridad mental incluso en la tormenta, inspirando estabilidad a su equipo.

Problemas:

- 1.Reacciones caóticas ante crisis.
- 2.Transmisión de ansiedad al equipo.
- 3.Decisiones precipitadas.

Soluciones:

- 1.Practicar respiración consciente antes de comunicar.
- 2.Cultivar hábitos de reflexión diaria.
- 3.Modelar serenidad como ejemplo inspirador.

Acción con juicio y equilibrio.

El líder estoico actúa con prudencia: no desde la impulsividad, sino desde la razón práctica. La resiliencia no es aguantar, sino actuar sabiamente.

Problemas:

1. Acciones reactivas.
2. Falta de planificación en crisis.
3. Confundir calma con inacción.

Soluciones:

1. Practicar la deliberación prudente.
2. Analizar escenarios sin perder tiempo en quejas.
3. Actuar cuando la razón lo indique, no la emoción.



Liderar para el bien común

El liderazgo resiliente no busca sólo la supervivencia personal, sino el bienestar del colectivo. La resiliencia se multiplica cuando el propósito trasciende el ego.

Problemas:

1. Individualismo en la gestión.
2. Falta de empatía con el equipo.
3. Decisiones centradas en intereses propios.

Soluciones:

1. Promover la solidaridad en la adversidad.
2. Escuchar activamente las necesidades del grupo.
3. Tomar decisiones orientadas al bien común.

Cambiar la interpretación de los hechos.

La realidad no nos hiera, sino la opinión que tenemos sobre ella. Un líder resiliente domina su percepción y aprende a reinterpretar lo que sucede desde una mente más elevada.

Problemas:

1. Visión fatalista de los eventos.
2. Culpar factores externos.
3. Pesimismo contagioso.

Soluciones:

1. Practicar el reencuadre cognitivo.
2. Buscar el sentido dentro de cada evento.
3. Transformar el pensamiento negativo en aprendizaje.



Constancia y propósito en la adversidad.

El carácter forja al líder resiliente. La firmeza interior proviene de vivir conforme a valores, no a circunstancias.

Problemas:

1. Abandono del propósito en momentos duros.
2. Falta de coherencia.
3. Decisiones volátiles.

Soluciones:

1. Recordar diariamente la misión personal.
2. Fortalecer la coherencia entre palabra y acción.
3. Evaluar decisiones según su virtud, no su conveniencia.

Hábitos diarios para cultivar la resiliencia.

El estoicismo no es teoría, es práctica cotidiana. Pequeños rituales como escribir un diario, meditar, o reflexionar al final del día fortalecen la mente del líder.

Problemas:

- 1.Falta de constancia en el autocuidado.
- 2.Rutinas saturadas sin reflexión.
- 3.Desconexión cuerpo–mente.

Soluciones:

- 1.Crear rutinas de introspección matinal y nocturna.
- 2.Registrar pensamientos y aprendizajes diarios.
- 3.Incorporar hábitos que nutran la calma interior.

Innovación como motor de resiliencia

La innovación en SST no es lujo, es supervivencia.

Problemas:

- Métodos tradicionales obsoletos.
- Baja inversión en tecnología.
- Resistencia al cambio.

Soluciones:

- Implementar sensores IoT.
- Usar IA para predicción de riesgos.
- Gamificar procesos de capacitación.

- **Experiencia:** Siemens – sensores IoT redujeron 30 % de incidentes.

**“El verdadero poder está en la
mente entrenada.”**

BIBLIOGRAFÍA

- Aurelius, M. (2019). *Meditaciones*. Editorial Gredos.
- Séneca. (2015). *Cartas a Lucilio*. Editorial Alianza.
- Epicteto. (2017). *Manual de vida*. Editorial Paidós.
- Ryan Holiday & Hanselman, S. (2020). *El diario estoico*. Planeta.
- Hurtado, D., & Henao, J. (2013). *La Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) aplicada a la salud laboral*. [Universidad CES].
<http://hdl.handle.net/10946/1726>



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



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

03

Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:
Número:
Total horas: 200

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÍDERO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ HAS POSITIVA	2024-01-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTIVACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS 2024	2024-04-01	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 10 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	10	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

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

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