



Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO DE HABILIDADES HUMANAS PARA LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SESIÓN 1

Antes del riesgo, la vida - el arte de dirigir(se) a sí mismo



Diego Fernando Hurtado Guzmán

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO DE HABILIDADES
HUMANAS PARA LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



elartedetrabajarfeliz@gmail.com



3057671437

Perfil profesional:

Médico; especialista en gerencia de la salud ocupacional; magíster en bioética; 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; Subsecretario General del Consejo General de las relaciones Industriales y Ciencias del Trabajo de España.



Ruta del conocimiento

01

SESIÓN 1:
ANTES DEL RIESGO, LA
VIDA - EL ARTE DE
DIRIGIR(SE) A SÍ MISMO

02

SESIÓN 2:
LÍDERES QUE SE GOBIERNAN
- AUTODOMINIO ÉTICO PARA
CUIDAR A OTROS

03

SESIÓN 3:
DEL ESTRÉS AL SENTIDO -
GESTIONAR EL ALMA ANTES
QUE LA MATRIZ DE RIESGOS

04

SESIÓN 4:
CUERPO, HÁBITO Y
CARÁCTER - DISEÑANDO LA
PROPIA VIDA COMO OBRA
DE ARTE

05

SESIÓN 5:
RITUALES DE CUIDADO -
PEQUEÑAS PRÁCTICAS
DIARIAS QUE PREVIENEN
GRANDES DAÑOS

Ruta del conocimiento



06

SESIÓN 6:
DEL EGO AL EQUIPO -
TRANSFORMAR LA
COMPETENCIA EN
COLABORACIÓN SEGURA



07

SESIÓN 7:
ESTOICISMO PARA LA SST -
SERENIDAD, CORAJE Y
PRUDENCIA EN LA GESTIÓN
DEL RIESGO



08

SESIÓN 8:
HUMANIZAR LA
PRODUCTIVIDAD -
TRABAJAR BIEN SIN
ROMPER EL CUERPO NI EL
ESPÍRITU



09

SESIÓN 9:
ÉTICA EN PRIMERA PERSONA
- COHERENCIA DE VIDA
COMO HERRAMIENTA DE
PREVENCIÓN



10

SESIÓN 10:
CONSTRUIR FUTURO -
¿CÓMO MI MANERA DE VIVIR
CREA (O DESTRUYE) LA
CULTURA DE SEGURIDAD?



suma 5.0



Evaluémonos



Antes de gestionar matrices de riesgo, hay que aprender a gestionarse a uno mismo.

Diego Hurtado

¿Por qué “antes del riesgo, la vida”?

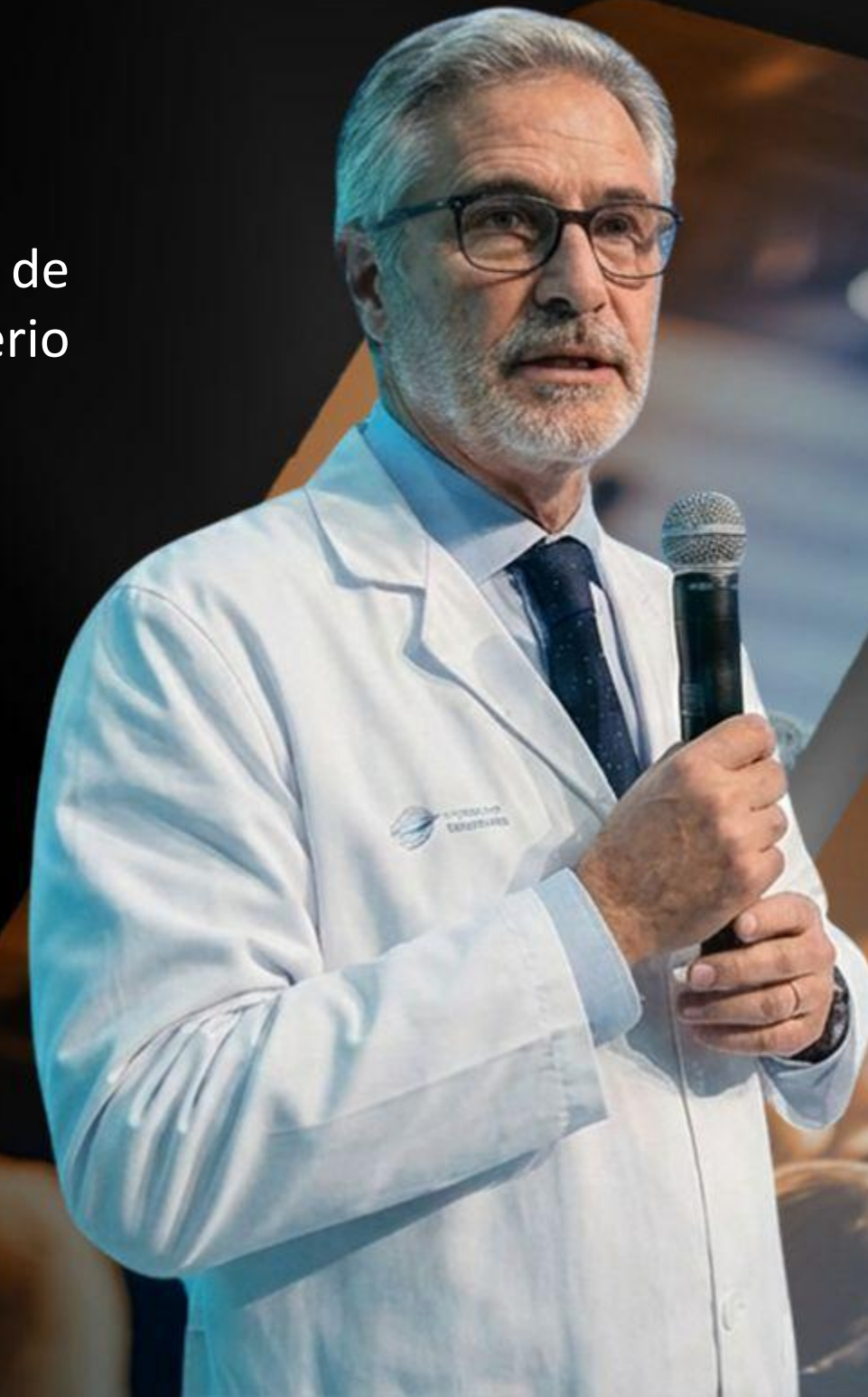
La OMS recuerda que la salud es bienestar físico, mental y social, no solo ausencia de enfermedad. Un responsable de SG-SST que se descuida a sí mismo pierde claridad, criterio y humanidad al gestionar los riesgos.

Problemas en SST:

- Líder agotado que normaliza jornadas excesivas.
- Decisiones de seguridad tomadas bajo estrés crónico.
- Se prioriza “cumplir norma” sobre cuidar personas.

Estrategias del responsable del SG-SST:

- Reservar diariamente tiempo de pausa y reflexión antes de decisiones críticas.
- Incluir indicadores de bienestar propio en su agenda (sueño, descanso, carga).
- Introducir el concepto de “bienestar integral” en las reuniones de SST.



Cuidarse para poder cuidar

Desde Heidegger, el “cuidado” es forma de ser en el mundo: el ser humano existe cuidando de sí y de los otros. La enfermería ha desarrollado esta idea: el cuidado profesional empieza por la conciencia de la propia existencia y vulnerabilidad.

Profesionales de SG-SST que “predican” autocuidado, pero viven en autopiloto.

Dificultad para empatizar con trabajadores porque el líder no reconoce su propio límite.

Cultura que glorifica el sacrificio y el presentismo.

Estrategias del responsable del SG-SST:

Practicar un “chequeo de sí” diario (estado físico, emocional y mental).

Compartir abiertamente con el equipo sus propios límites y aprendizajes.

Revisar procedimientos que incentivan el presentismo y proponer ajustes.

El arte de dirigir(se) a sí mismo

La literatura sobre arte del cuidado y cuidado de sí muestra que el buen cuidado es una práctica, no un discurso: se construye con acciones cotidianas, sensibilidad y reflexión crítica sobre la propia vida.

Responsables del SGSST entrados solo en indicadores y formatos.

Falta de espacios formales para reflexionar sobre cómo se vive el rol de cuidado.

Confusión entre “controlar” y “acompañar” a los trabajadores.

Estrategias del responsable del SG-SST:

Agendar un espacio mensual personal para revisar “cómo estoy liderando el cuidado”.

Tomar notas de situaciones diarias donde actuó alineado o desalineado con sus valores.

Diseñar micro-rituales de apertura de reunión (respiro, propósito, intención de cuidado).



Autocuidado y prevención del desgaste

Las revisiones sistemáticas muestran que intervenciones de autocuidado (mindfulness, manejo del estrés, pausas activas) reducen el burnout en profesionales de la salud y otros sectores.

Problemas en SST:

Responsables de SG-SST quemados que siguen funcionando “en piloto automático”.

Aumento de errores en análisis de accidentes y permisos de trabajo.

Desgaste emocional que termina afectando el trato con los trabajadores.

Estrategias del responsable del SG-SST:

Implementar en sí mismo un plan de autocuidado (sueño, ejercicio, desconexión digital).

Proponer talleres breves de manejo de estrés y mindfulness para equipos críticos.

Registrar signos tempranos de desgaste y solicitar apoyo antes del colapso.



Mirada salugénica: no solo evitar el daño

El enfoque salugénico y la salud mental positiva invitan a centrarse en recursos, no solo en enfermedades: sentido de vida, relaciones sanas y resiliencia son factores que protegen frente al riesgo laboral.

Problemas en SST:

Matrices de riesgo centradas solo en “daño” y no en recursos protectores.

Ambientes de trabajo alejados del bienestar y sentido.

Trabajadores que cumplen normas, pero se sienten vacíos y desmotivados.

Estrategias del responsable del SG-SST:

Incorporar factores protectores psicosociales en la identificación de riesgos.

Preguntar en las inspecciones: “¿Qué aquí ayuda a que la gente se sienta bien y segura?”.

Diseñar acciones que fortalezcan sentido de pertenencia y apoyo mutuo.



Autoliderazgo y bienestar en el trabajo

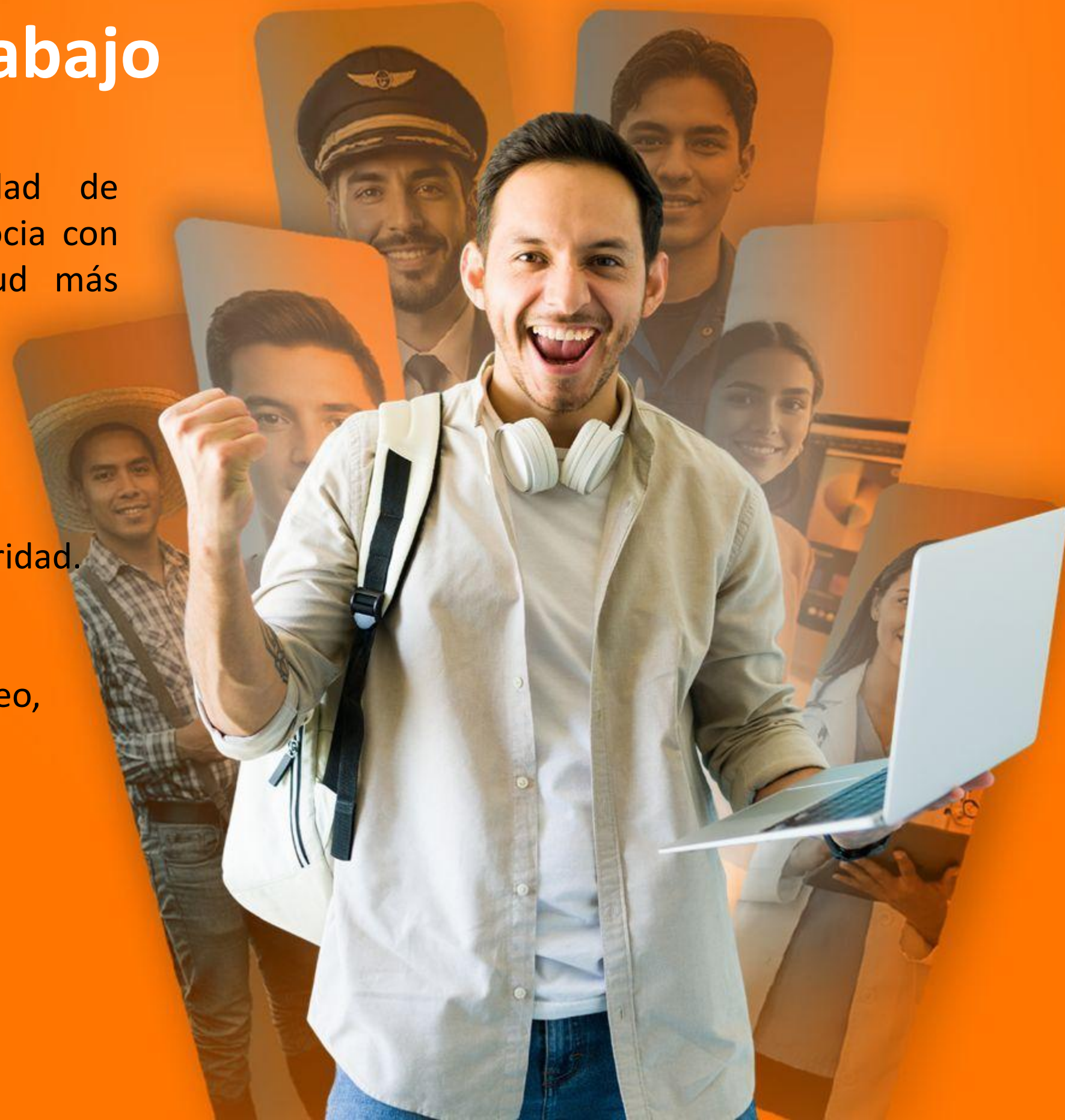
Estudios recientes muestran que el autoliderazgo (capacidad de autorregularse, fijarse metas y evaluar la propia conducta) se asocia con mayor bienestar laboral, mejor desempeño y hábitos de salud más consistentes.

Problemas en SST:

- Dependencia total de órdenes externas para actuar con seguridad.
- Líder de SG-SST reactivo, sin plan personal de mejora.
- Escasa iniciativa de los trabajadores para proponer mejoras de seguridad.

Estrategias del responsable del SG-SST:

- Definir 2–3 metas personales de autoliderazgo (ej.: gestionar el correo, horarios, pausas).
- Modelar en público cómo se fija objetivos y rinde cuentas de ellos al equipo.
- Promover que cada trabajador defina un “compromiso personal de seguridad” anual.



Cuidado de sí: una práctica filosófica útil para SST

La tradición filosófica (Sócrates, el cuidado de sí en Hadot) describe ejercicios espirituales: prácticas diarias para conocerse, dominarse y vivir mejor. No es teoría abstracta; son hábitos concretos que transforman la forma de trabajar y relacionarse.

Problemas en SST:

Separar “vida personal” de “vida laboral” como si fueran mundos distintos.

Falta de espacios para el autoconocimiento en los programas de formación en SST.

Liderazgo centrado en lo técnico sin desarrollo del responsable del SG-SST: Incorporar preguntas de autoconocimiento en las capacitaciones (“¿cómo me trato?”).

Estrategias del responsable del SG-SST:

Practicar diariamente un ejercicio breve de reflexión (diario de 5 minutos). Incluir lecturas humanísticas breves en los procesos de formación en riesgo laboral.



Hábitos personales que impactan la seguridad

La investigación en bienestar ocupacional muestra que hábitos como sueño adecuado, pausas activas, desconexión digital y límites claros reducen estrés y errores en el trabajo.

Problemas en SST:

- Toma de decisiones críticas en fatiga extrema.
- Supervisores que envían mensajes fuera de horario, invadiendo el descanso.
- Normalización de comer mal y no moverse en turnos largos.

Estrategias del responsable del SG-SST:

- Dar ejemplo respetando horarios y evitando correos fuera de la jornada.
- Promover pausas activas obligatorias en tareas de alto riesgo o alta carga mental.
- Incluir en las campañas de SST mensajes claros sobre sueño, alimentación y movimiento.



Llevar todo esto al SG-SST

La ética del cuidado de sí y el enfoque salugénico se pueden integrar al SG-SST como políticas, indicadores y rituales diarios: no es “algo aparte”, es la base para que las normas realmente se vuelvan vida.

Problemas en SST:

- Sistemas de gestión centrados solo en papeles y auditorías.
- Indicadores que no miden bienestar ni autocuidado.
- Falta de coherencia entre el discurso institucional y la vida real de los líderes.

Estrategias del responsable

Enfoque en bienestar (participación en actividades, percepción de cuidado).

- Diseñar rituales de inicio de turno que incluyan chequeo físico y emocional del equipo.
- Alinear el plan anual de SST con metas explícitas de autocuidado y cultura ética.



Bibliografía

- González Hinojosa, R. A., & López Santana, L. E. (2016). Pierre Hadot: el cuidado de sí y la mayéutica socrática como ejercicio espiritual. *Ciencia Ergo Sum*, 23(1), 26–34.
- Ojeda, M., Enrici, A., & Triviño, M. (2015–2016). El sujeto salugénico. Un aporte desde el cuidado de sí y la salud mental positiva. *Revista Hermeneutic*, 14, 2–8.
- Ramírez-Pérez, M., Cárdenas-Jiménez, M., & Rodríguez-Jiménez, S. (2015). El Dasein de los cuidados desde la fenomenología hermenéutica de Martín Heidegger. **Enfermería Universitari* [turn2file0[L1-L40]
- Rodríguez, S., Cárdenas, M., Pacheco, A. L., Ramírez, M., Ferro, N., & Alvarado, E. (2017). Reflexión teórica sobre el arte del cuidado. **Enferme* 91–198.
- World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization. WHO.
- Langeland, E., et al. (2016). The app mental healthcare settings. En *Handbook of Salutogenesis*. Springer / NCBI Bookshelf.
- Sjöblom, K., Juutinen, S., & Nissinen, K. (2022). The importance of self psychological safety for well-being in remote work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 14.
- Shek, D. T. L. (2023). Self-leadership as an attribute of service leadership. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 16(1), 1–12.
- Cohen, C., et al. (2023). Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout: A systematic review. *BMJ Open*, 13(6), e071203.
- Kinman, G., & National Wellbeing Hub. (2023). Burnout in healthcare: risk factors and solutions. Society of Occupational Medicine.
- **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. (2022). *Mental health at work: Guidelines on mental health at work*. Organización Mundial de la Salud.
 - Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
 - **OMS / OPS**. (2024). *Mental health at work – Fact sheet*. Organización Panamericana de la Salud.
 - Disponible en: <https://www.paho.org/en/documents/fact-sheet-mental-health-work>
 - **OMS**. (2022). *Mental health at work – Policy brief*. Organización Mundial de la Salud & OIT.
 - Disponible en: <https://researchrepository.ilo.org/> (buscar: *Mental health at work: Policy brief*).

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA



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**

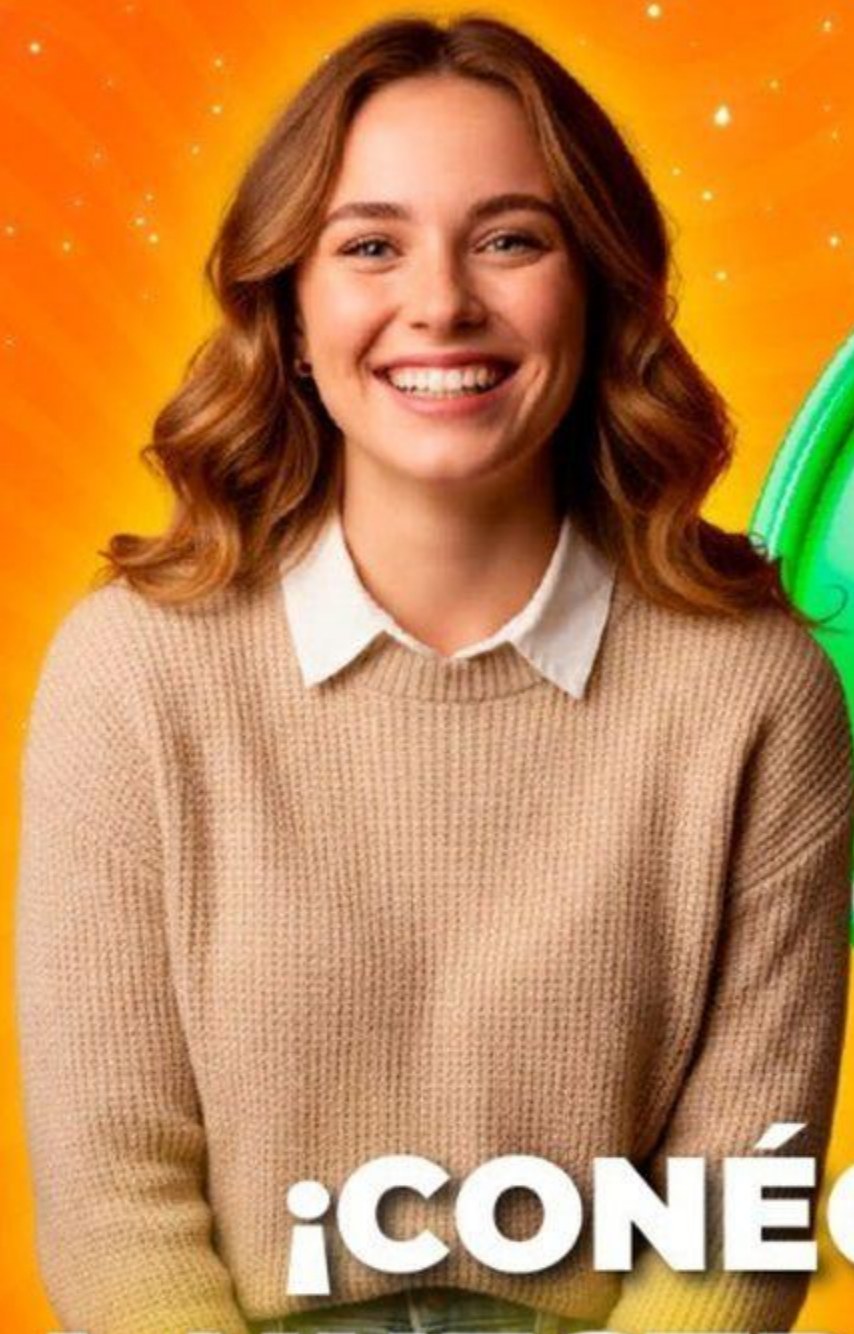
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp