



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

Talentos que **hacen país**

COMUNIDAD NACIONAL DE GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

Sesión 1: Liderarse para no colapsar - equilibrio personal del responsable de SST



Diego Fernando Hurtado Guzmán

COMUNIDAD NACIONAL DE GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN
RESILIENCIA ORGANIZACIONAL



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; Sub-secretario General del Consejo General de las relaciones Industriales y Ciencias del Trabajo de España.



Ruta del conocimiento



01

SESIÓN 1:
LIDERARSE PARA NO
COLAPSAR - EQUILIBRIO
PERSONAL DEL RESPONSABLE
DE SST



02

SESIÓN 2:
EQUIPOS ANTIFRÁGILES -
CONVERTIR LA PRESIÓN DEL
TRABAJO EN APRENDIZAJE Y
SALUD



03

SESIÓN 3:
HÁBITOS QUE SALVAN -
MICROACCIONES DIARIAS
QUE PREVIENEN ACCIDENTES
Y AGOTAMIENTO



04

SESIÓN 4:
RESILIENCIA EN LA RUTINA -
REDISEÑAR TAREAS REPETITIVAS
PARA PROTEGER MENTE Y
CUERPO



05

SESIÓN 5:
DEL ERROR AL APRENDIZAJE -
¿CÓMO CONSTRUIR UNA
"CULTURA JUSTA" QUE
PREVIENE ACCIDENTES?

Ruta del conocimiento



06

SESIÓN 6:
CLIMA EMOCIONAL
SEGURO - GESTIONAR
CONFLICTOS SIN DESTRUIR LA
CONFIANZA DEL EQUIPO



07

SESIÓN 7:
FATIGA, ESTRÉS Y SENTIDO DE
VIDA - CLAVES PARA QUE EL
TRABAJO NO ENFERME



08

SESIÓN 8:
REDES DE APOYO RESILIENTE -
JEFES, PARES Y FAMILIAS
COMO ALIADOS DE LA SST



09

SESIÓN 9:
NARRATIVAS QUE CUIDAN -
USAR HISTORIAS Y SÍMBOLOS
PARA FORTALECER LA
RESILIENCIA LABORAL



10

SESIÓN 10:
ORGANIZACIONES QUE
FLORECEN - INDICADORES
HUMANOS PARA MEDIR
RESILIENCIA Y FELICIDAD EN EL
TRABAJO

Evaluémonos



Si el líder de seguridad se rompe,
la resiliencia de la organización se
vuelve ficción.

Diego Hurtado

Objetivo de la sesión

1. Conectar tu rol en SG-SST con la **resiliencia organizacional**.
2. Entender cómo tu **equilibrio personal** impacta la seguridad y la salud de todos.
3. Salir con **herramientas prácticas** para no colapsar mientras cuidas a otros.



¿Qué es resiliencia organizacional?

- Capacidad de la organización para **absorber y adaptarse** a cambios y crisis.
- No es solo “aguantar golpes”, es **seguir cumpliendo objetivos** en la tormenta.
- El SG-SST es uno de los sistemas claves para esa capacidad de adaptación.

Tu rol en la resiliencia de la empresa

- Eres **sensor de riesgos** y traductor entre operación, norma y personas.
- Sin tu criterio, la empresa se vuelve **reactiva** frente a incidentes.
- Si tú te agotas, se debilita una pieza crítica de la **resiliencia organizacional**.



Cuando el que cuida se quema

- La OMS World Health Organization reconoce el **burnout** como fenómeno ocupacional.
- Señales: agotamiento, cinismo, errores, dificultad para concentrarse.
- Estudios en profesionales de seguridad muestran burnout alto y impacto en la **seguridad organizacional**.



De la seguridad reactiva a la resiliencia

- Enfoque tradicional: Safety-I = evitar accidentes, corregir fallos.
- Enfoque resiliente: Safety-II = lograr que las cosas salgan bien en contextos variables.
- Tu trabajo no es solo “cumplir norma”: es ayudar a que la organización se adapte sin hacer daño.



Tres etapas de la resiliencia

- **Anticipar:** ver venir cambios, riesgos y oportunidades.
- **Afrontar:** responder con claridad, flexibilidad y decisiones rápidas.
- **Adaptar:** aprender de lo ocurrido y mejorar procesos, cultura y estructuras.



Capacidades personales que aportan resiliencia

- **Cognitivas:** pensamiento sistémico, lectura del entorno, aprender rápido.
- **Relacionales:** construir confianza, redes internas, influencia sin imponer.
- **Autocuidado:** manejar estrés, poner límites, buscar ayuda a tiempo.



Tres trampas que te rompen

- **Hiperresponsabilidad:** todo lo de seguridad, salud, bienestar “es tuyo”.
- **Heroísmo crónico:** jornadas eternas, disponibilidad 24/7, cero descanso.
- **Discurso vs. práctica:** se habla de cuidado, pero se premia “sacrificar la salud por la meta”.



Estrategias personales para no colapsar

- Ver el **burnout** como riesgo laboral, no como “debilidad”.
- Cuidar tu energía como **activo estratégico** del SG-SST.
- Definir **límites claros** y renegociar expectativas con la organización.



Micro-herramientas de resiliencia personal

- **Check-in diario (5 min):** energía, riesgo clave del día, un límite que pondrás.
- **Bloques de recuperación:** pausas reales, movimiento, conversación entre pares.
- **Reunión trimestral:** conversar formalmente con dirección sobre carga y prioridades de SST.



Caso: “Vivo en modo emergencia permanente”

Responsable de SG-SST: todo recae sobre él/ella.

- Atiende incidentes, auditorías, bienestar, salud mental... todo.
- Señales de alerta: irritabilidad, cinismo, errores, agotamiento.



La resiliencia organizacional empieza cuando el responsable del SG-SST deja de sobrevivir a punta de heroísmo y empieza a liderar desde su propio equilibrio.

Diego Hurtado

Bibliografía

Duchek, S. (2020). Organizational resilience: A capability-based conceptualization. *Business Research*, 13, 215–246.

International Organization for Standardization International Organization for Standardization. (2017). ISO 22316: Security and resilience – Organizational resilience – Principles and attributes.

Hollnagel, E. (s. f.). Safety-I and Safety-II.

World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases.

Wang, B., et al. (2021). Job burnout among safety professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8653.

Adamopoulos, I., et al. (2023). Burnout and psychosocial risks among public health inspectors. *Safety Science*, 158, 105993.

Chodyka, M. (2025). The impact of burnout and professional rust on organisational safety. *European Research Studies Journal*, 28(1), 1–18.

Lloyd’s Register Foundation. The role of leadership and governance in occupational safety and health.

Modern Health. Organizational resilience: A smarter approach to workforce risk.

UK Government. Organisational resilience guidance for UK government departments, agencies and ALBs.

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**

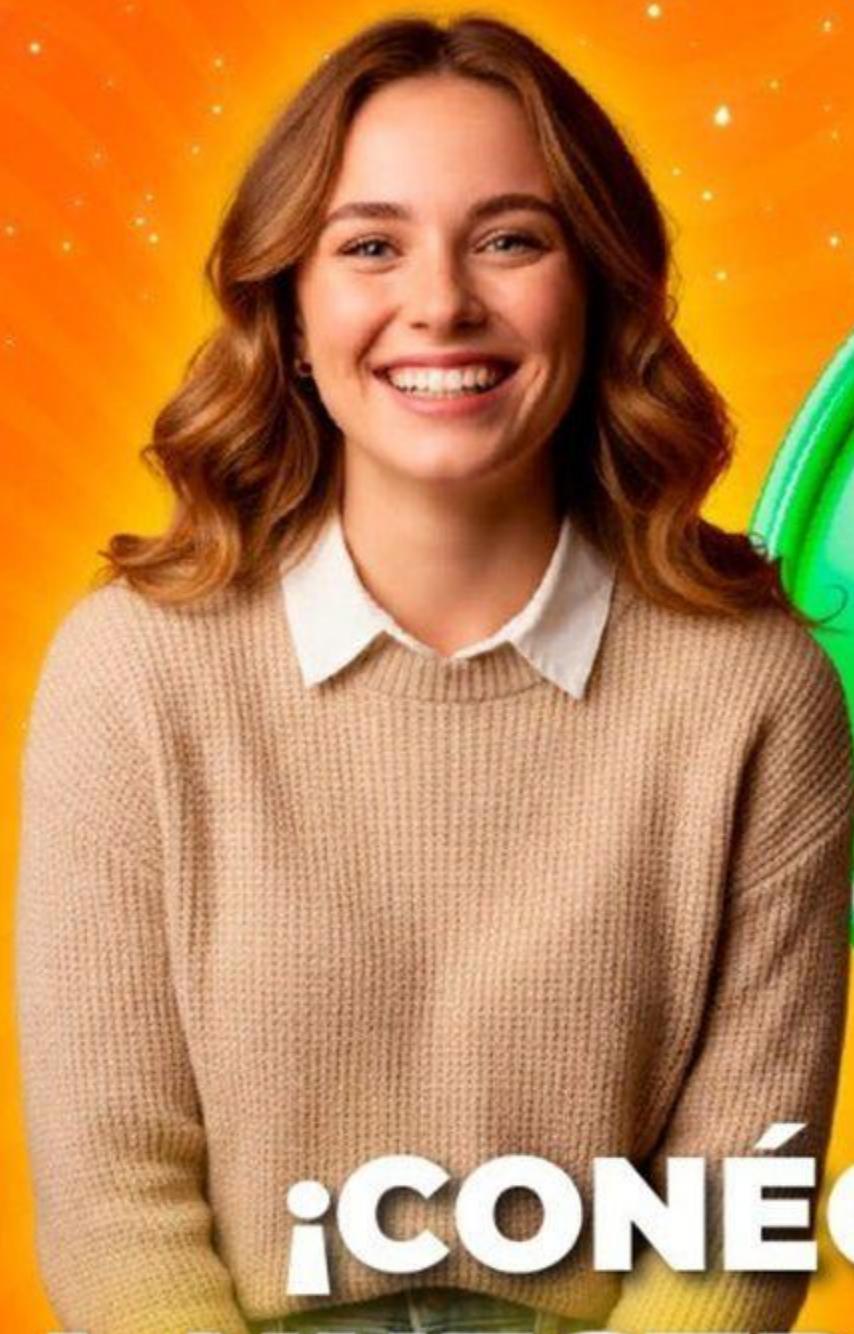
Escanea e insíbete



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