



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

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 3:
Del estrés al sentido -
Gestionar el alma antes que la matriz de
riesgos



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?

Evaluémonos



Cuando el trabajo pierde sentido, el riesgo deja de estar solo en la máquina y empieza a habitar el alma.

Diego Hurtado

El estrés no es carácter, es señal

La OMS y la OIT advierten que la mala organización del trabajo, las cargas excesivas y la falta de apoyo son riesgos psicosociales que dañan la salud mental y física. El burnout, además, se entiende como resultado de estrés crónico laboral mal gestionado.

Problemas en SST:

Sobrecarga normalizada en jefes y equipos.
Toma de decisiones críticas bajo agotamiento.
Más irritabilidad, errores y conflictos.

Soluciones:

Revisar cargas reales y no solo tareas asignadas.
Incluir pausas de recuperación en jornadas críticas.
Medir fatiga y no solo cumplimiento.

Experiencia exitosa:

Danone mantiene una política global que conecta salud, seguridad y bienestar, y su programa WISE busca una cultura preventiva basada en comportamientos seguros.



El sentido protege

La OMS señala que el trabajo puede proteger la salud mental cuando ofrece propósito, relaciones positivas, inclusión y estructura. Estudios recientes también muestran que la presencia de sentido se asocia con menos burnout.

Problemas en SST:

Tareas repetidas sin propósito claro.

Personas que “cumplen” pero están desconectadas.

Prevención vista como trámite, no como cuidado.

Soluciones:

Explicar el “para qué” de cada control crítico.

Relacionar cada medida de SST con la vida real que protege.

Abrir espacios breves para que el equipo conecte tarea y sentido.

Experiencia exitosa:

Nestlé declara una visión integrada de salud y bienestar que incluye dimensiones físicas, mentales, sociales y de reconocimiento en el trabajo.

Gestionar el alma antes que la matriz

El enfoque Total Worker Health® de NIOSH propone que el trabajo no solo sea seguro, sino que además mejore salud y bienestar. Esto exige mirar a la persona antes del formato.

Problemas en SST:

Gestión centrada en formatos y auditorías.

Riesgos emocionales invisibilizados.

Líderes agotados que sostienen sistemas “bonitos”.

Soluciones:

Integrar bienestar y salud mental al SG-SST.

Revisar la experiencia humana detrás del indicador.

Hacer chequeos periódicos del estado del propio líder.

Experiencia exitosa:

Novo Nordisk afirma que su política global cubre seguridad física y psicológica, promoción de la salud y prevención continua.



Carga justa, no heroicidad

OMS/ILO recomiendan actuar sobre la organización del trabajo: cargas, control sobre la tarea, claridad de rol y apoyo del supervisor. El exceso sostenido no es mérito: es riesgo.

Problemas en SST:

Sobrecarga permanente en áreas críticas.

Urgencia continua que desplaza la prevención.

Hábito de “resolver con sacrificio”.

Soluciones:

Repartir tareas de alto esfuerzo cognitivo.

Definir prioridades no negociables de seguridad.

Eliminar la glorificación del exceso.

Experiencia exitosa:

Unilever declara la seguridad y salud como un derecho humano y la integra a estándares globales ocupacionales aplicables a todos sus sitios.



Autonomía que cuida

La investigación sobre self-leadership muestra que fijarse metas, autorregularse y visualizar un buen desempeño se asocia con más engagement, mejor desempeño y menos dependencia reactiva.

Problemas en SST:

Personal que espera siempre órdenes para actuar seguro.

Supervisión excesiva que inhibe criterio.

Poco compromiso con la mejora continua.

Soluciones:

Pedir a cada trabajador un compromiso personal de seguridad.

Formar en autoliderazgo y criterio preventivo.

Delegar pequeñas decisiones con acompañamiento.

Experiencia exitosa:

LEGO reporta iniciativas de bienestar, resiliencia, recuperación y seguridad psicológica, con foco en que las personas prosperen y den lo mejor de s



Rituales contra el vértigo

Los microhábitos y rituales cotidianos ayudan a sostener atención, cooperación y memoria del cuidado. En contextos complejos, repetir con sentido protege. Esto es coherente con la promoción de rutinas saludables y espacios de recuperación en el trabajo.

Problemas en SST:

Jornadas que empiezan sin foco ni preparación.
Reuniones de seguridad mecánicas.
Desgaste por repetición vacía.

Soluciones:

Ritual de apertura: respirar, enfocar, priorizar.
Cierre de turno: qué salió bien, qué cuidar mañana.
Micro-pausas de recuperación entre tareas críticas.

Experiencia exitosa:

Airbus afirma que cada empleado, sin importar su jerarquía, debe ejercer liderazgo y actuar para promover un entorno de trabajo seguro y saludable.



Pertenecer también previene

La salud mental en el trabajo mejora cuando hay relaciones positivas, inclusión y apoyo. La sensación de pertenencia es un recurso protector y también mejora la cooperación frente al riesgo.

Problemas en SST:

Trabajadores nuevos sin integración real.
Equipos fragmentados por área o contrato.
Desconfianza entre supervisión y operación.

Soluciones:

Parejas o duplas de apoyo en tareas críticas.
Rituales de bienvenida y acompañamiento.
Espacios breves de cooperación entre áreas.

Experiencia exitosa:

Patagonia sostiene beneficios de salud física y mental desde el primer día y afirma que el bienestar de las personas es parte de su propuesta laboral.



La pantalla también cansa el alma

La digitalización y el trabajo virtual aumentan factores de estrés si no hay límites, recuperación y liderazgo orientado a la salud. La salud-orientada al liderazgo también importa en equipos virtuales.

Problemas en SST:

Mensajes fuera de horario y disponibilidad permanente.
Fatiga de reuniones virtuales.
Dificultad para desconectar y recuperar atención.

Soluciones:

Definir horarios de desconexión real.
Reducir reuniones y proteger tiempo de foco.
Medir riesgos psicosociales digitales.

Experiencia exitosa:

Microsoft promueve herramientas para ayudar a conectar, enfocarse, aprender y prosperar en el trabajo, con foco explícito en bienestar y productividad sostenible.



Darle alma al SG-SST

El enfoque actual más sólido en salud ocupacional insiste en integrar seguridad, salud y bienestar, no tratarlos como compartimentos. Eso obliga a que el SG-SST mida también agotamiento, apoyo, recuperación y sentido.

Problemas en SST:

- Indicadores solo técnicos.
- Programas sin seguimiento humano.
- Prevención desconectada del bienestar real.

Soluciones:

- Añadir indicadores de bienestar y fatiga.
- Incluir la seguridad psicológica en el diagnóstico.
- Revisar si las prácticas de SST devuelven sentido o solo presión.

Experiencia exitosa:

Accenture sostiene que su código de ética aplica a todas las personas y que sus comportamientos esperados forman parte de la cultura diaria y de la rendición de cuentas.



El líder de SST no solo debe reducir peligros: debe ayudar a que el trabajo no rompa el alma de quienes lo realizan.

Diego Hurtado

Bibliografía

- Accenture. (2025). *Code of Business Ethics*. <https://www.accenture.com/content/dam/accenture/final/a-com-migration/pdf/pdf-63/accenture-cobe-brochure-english.pdf>
- Airbus. (2024). *People safety*. <https://www.airbus.com/en/safety/people-safety>
- Danone. (2024). *Employees' health & wellbeing*. <https://www.danone.com/content/dam/corp/global/danonecom/about-us-impact/policies-and-commitments/en/2024/danone-employees-health-and-wellbeing.pdf>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8834764/>
- European Agency for Safety and Health at Work. (s. f.). *Psychosocial risks and mental health at work*. <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>
- Kim, S., & Park, M. (2020). How psychological safety affects team performance. *Frontiers in Psychology*, 11, 1583. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7393970/>
- Klug, K., Felfe, J., & Krick, A. (2022). Does self-care make you a better leader? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6733. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9180678/>
- LEGO Group. (s. f.). *Wellbeing*. <https://www.lego.com/en-us/careers/wellbeing>
- Nestlé. (s. f.). *Workplace health, well-being and safety*. <https://www.nestle.com/sustainability/people-communities/health-safety-wellbeing>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2024). *NIOSH Total Worker Health® Program*. <https://www.cdc.gov/niosh/twh/programs/index.html>
- Novo Nordisk. (s. f.). *Health and safety*. <https://www.novonordisk.com/sustainable-business/health-and-safety.html>
- Patterer, A. S., et al. (2024). Daily use of self-leadership strategies and employee work engagement. *Applied Psychology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11375214/>
- Patagonia. (s. f.). *Employee benefits*. <https://careers.patagonia.com/us/en/benefits>
- Salesforce. (2022). *Why hybrid work supports mental wellbeing for employees*. <https://www.salesforce.com/blog/codes-of-caring-mental-health/>
- Toyota Motor Corporation. (s. f.). *Safety and health*. https://www.toyota-global.com/company/history_of_toyota/75years/data/automotive_business/production/safety/index.html
- Unilever. (s. f.). *Safety at work*. <https://www.unilever.com/working-at-unilever/safety-at-work/>
- World Health Organization. (2024). *Mental health at work*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
- World Health Organization & International Labour Organization. (2022). *Mental health at work: Policy brief*. <https://www.ilo.org/publications/mental-health-work>

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA's



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**

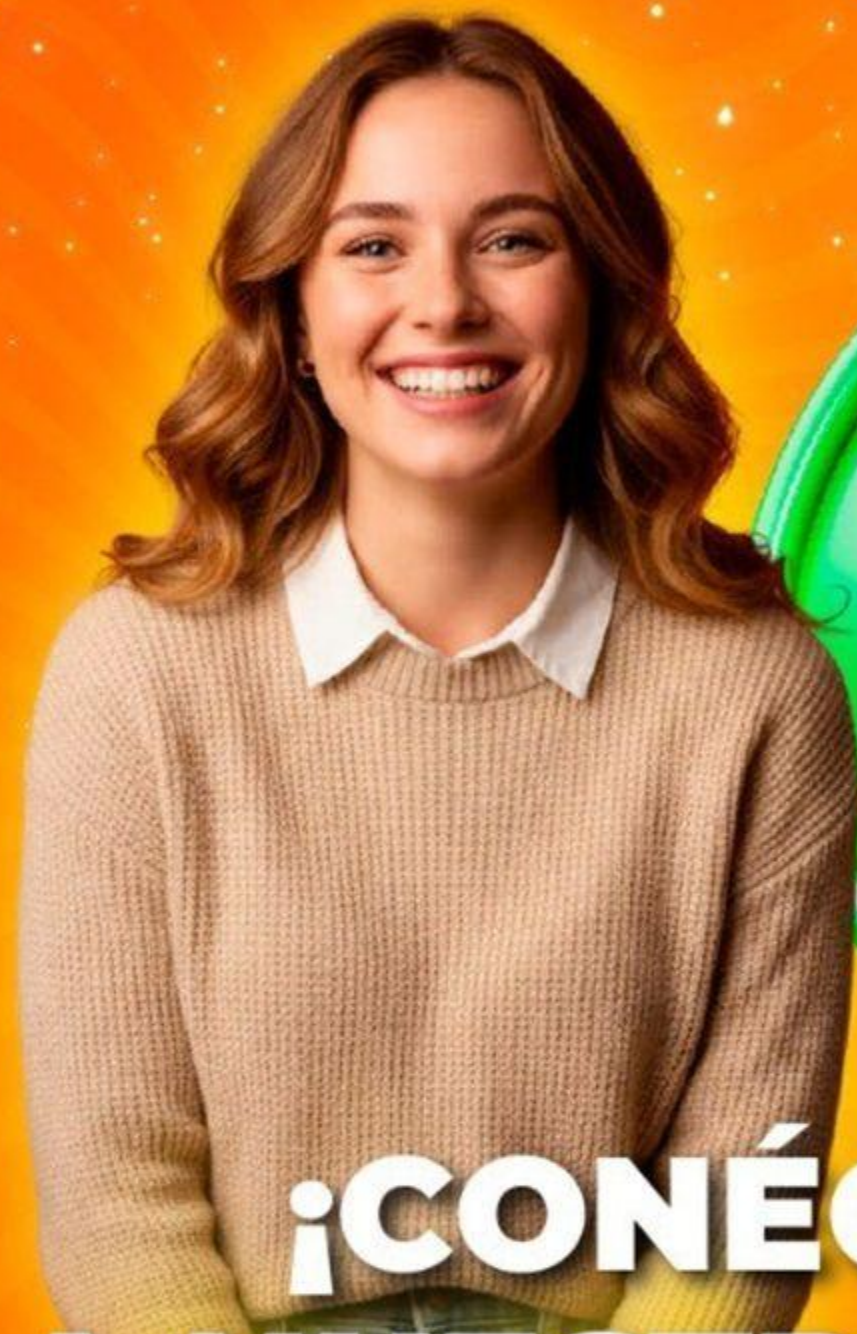
Escanea e insíbete



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