



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



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



**Quien no sabe dirigirse a sí mismo,
termina gestionando riesgos ajenos
con el desorden de su propia vida.**

Diego Hurtado

El liderazgo comienza por dentro

La evidencia muestra que el trabajo seguro y saludable no depende solo de procedimientos: también depende de líderes capaces de gobernar su conducta, su atención y su energía. NIOSH resume esta idea en el enfoque Total Worker Health®: el trabajo debe ser seguro y, además, favorecer la salud y el bienestar.

Problemas en SST:

- Decisiones apresuradas por agotamiento del líder.
- Mensajes de cuidado sin ejemplo personal.
- Cultura de “urgencia” que desplaza la prevención.

Soluciones:

- Incluir autocuidado del líder en el plan anual de SST.
- Revisar semanalmente sueño, carga y pausas del responsable del SG-SST.
- Modelar en público hábitos básicos de cuidado.

Experiencia exitosa:

Unilever declara que la seguridad “está incrustada en su cultura” y la vincula con el bienestar físico y mental de sus empleados.



Cuidado de sí: primera tarea del que cuida

El cuidado de sí no aísla, sino que prepara mejor la relación con los otros. Hadot entiende el cuidado de sí como transformación del modo de vivir; y el análisis desde Heidegger lo presenta como una estructura de existencia que da sentido al cuidado de sí y de los demás.

Problemas en SST:

Líderes que hablan de autocuidado, pero viven al límite.
Insensibilidad frente al cansancio real del equipo.
Normalización del sacrificio como virtud profesional.

Soluciones:

Empezar reuniones críticas con un chequeo breve de estado físico y mental.
Formar a los líderes para reconocer sus propios límites.
Cambiar el discurso: cuidar no es debilidad, es criterio.

Experiencia exitosa:

Danone afirma que salud, seguridad y bienestar están interconectados y promueve un “ritmo sostenible” como parte de su política.

Autoliderazgo para no vivir en piloto automático

Los estudios sobre self-leadership muestran que estrategias como fijarse metas, autorrecompensa y visualizar un desempeño exitoso se relacionan con más engagement; y que el desarrollo del autoliderazgo se asocia con más flow y bienestar.

Problemas en SST:

El responsable del SG-SST vive apagando incendios.
Falta de prioridad personal para lo importante.
Exceso de reacción y poca intención.

Soluciones:

Definir tres prioridades no negociables por semana.
Cerrar cada día con revisión breve de aprendizajes.
Empezar la jornada con una intención concreta de cuidado.

Experiencia exitosa:

Microsoft reportó una cultura de liderazgo enfocada en sacar lo mejor de las personas y ayudarles a encontrar sentido en su trabajo.



Seguridad psicológica: hablar sin miedo

La evidencia muestra que la seguridad psicológica media entre liderazgo y bienestar, y también se asocia con conductas de seguridad. Cuando las personas pueden hablar sin miedo, los riesgos afloran antes de convertirse en daño.

Problemas en SST:

- Trabajadores que callan por temor.
- Incidentes menores no reportados.
- Ideas de mejora que nunca llegan.

Soluciones:

- Formular preguntas abiertas en recorridos de seguridad.
- Agradecer explícitamente cada reporte.
- Prohibir humillaciones públicas en correcciones.

Experiencia exitosa:

Salesforce enseña seguridad psicológica como base de equipos de alto desempeño y comunicación abierta.



El ejemplo de sí, contagia.

Un estudio multisource sobre self-caring leaders encontró dos vías relevantes: el líder que se cuida más tiende a cuidar mejor a su equipo, y además modela conductas de autocuidado que se reflejan en la salud de los empleados.

Problemas en SST:

El líder exige pausas, pero nunca las hace.

El jefe promueve equilibrio, pero escribe de madrugada.

Se pide reportar fatiga, pero se premia el exceso.

Soluciones:

Hacer visibles hábitos de cuidado del líder.

Respetar horarios de desconexión.

Premiar conductas sostenibles, no heroicidades dañinas.

Experiencia exitosa:

Novo Nordisk explica que su OneCode guía cómo actuar como empresa y como individuos para “hacer lo correcto”.



Ritmo sostenible

La salud mental en el trabajo no se protege solo evitando daño: también exige ritmo sostenible, claridad de prioridades y organización del trabajo. OMS y OIT recomiendan prevenir riesgos psicosociales y promover activamente la salud mental en el trabajo.

Problemas en SST:

Sobrecarga constante del área de SG-SST.
Disponibilidad permanente por mensajería y correo.
Crisis recurrentes por falta de planificación.

Soluciones:

Definir ventanas de respuesta y tiempos protegidos.
Priorizar pocas acciones críticas con seguimiento real.
Revisar semanalmente qué tareas deben salir de la agenda.

Experiencia exitosa:

Danone incluye explícitamente “asegurar un ritmo sostenible” en su política de salud, seguridad y bienestar.



Del yo al nosotros

El cuidado de sí no termina en lo individual. Hadot subraya que estas prácticas son necesariamente sociales: cuando alguien transforma su manera de vivir, facilita que otros también cambien. El sujeto, además, se configura en relación con otros.

Problemas en SST:

- Cultura de seguridad centrada solo en “cada uno se cuida”.
- Poca solidaridad frente a errores y fatiga ajena.
- Equipos fragmentados.

Soluciones:

- Introducir la idea de “cuidado mutuo” en procedimientos.
- Hacer que cada trabajador observe y proteja a otro.
- Incluir cooperación como competencia de liderazgo en SST.

Experiencia exitosa:

Unilever presenta la seguridad en el trabajo como parte de una cultura en la que las personas “se cuidan entre sí”.



Ética práctica: lo que hago cuando nadie me ve

El arte del cuidado, combina conocimiento, sensibilidad y acción práctica; se expresa en una relación intersubjetiva basada en amor, respeto y dignidad. En el liderazgo de SG-SST, esa ética práctica se ve en hábitos, tono y consistencia.

Problemas en SST:

- Distancia entre valores declarados y prácticas reales.
- Buen discurso, malos hábitos.
- Pérdida de credibilidad del área de SST.

Soluciones:

- Escoger un hábito ético visible por mes y sostenerlo.
- Revisar semanalmente incoherencias personales.
- Pedir retroalimentación al equipo sobre el ejemplo dado.

Experiencia exitosa:

Accenture sostiene que su código aplica a todas las personas y que sus valores son la base de cómo actúan y toman decisiones.



Llevar todo al SG-SST

El enfoque contemporáneo de bienestar laboral propone integrar seguridad, salud y bienestar en una sola mirada. Eso implica que el responsable del SG-SST no solo administre controles: también debe crear condiciones para que el trabajo sea seguro y favorezca la salud.

Problemas en SST:

- SG-SST centrado en papeles y no en hábitos.
- Indicadores que no miran bienestar ni ejemplo del liderazgo.
- Campañas sin impacto cultural.

Soluciones:

- Crear un indicador de autocuidado del liderazgo.
- Incorporar rituales diarios: pausa, chequeo, escucha.
- Medir percepción de cuidado y seguridad psicológica.

Experiencia exitosa:

NIOSH Total Worker Health® se ha convertido en un referente para integrar seguridad, salud y bienestar en una misma estrategia organizacional.



Quien domina su prisa, su ego y su cansancio, ya empezó a proteger la vida de otros.

Diego Hurtado

Bibliografía

- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *NIOSH Total Worker Health® Program*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Chosewood, L. C., et al. (2024). The NIOSH Total Worker Health® Program: The third decade. *American Journal of Industrial Medicine*.
- Cohen, C., et al. (2023). Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout. *BMJ Open*, 13, e071203.
- 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?utm_source=chatgpt.com
- Doornich, J. B., et al. (2024). The mindful leader: A review of leadership qualities derived from mindfulness. *Journal of Management Inquiry*.
- 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. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11014055/>
- Harrison, Y., & Horne, J. A. (2000). The impact of sleep deprivation on decision making: A review. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 6(3), 236–249. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11014055/>
- Klug, K., et al. (2022). Does self-care make you a better leader? A multisource study of health-oriented leadership. *Journal of Occupational Health Psychology*.
- Liu, G., et al. (2023). How self-leadership promotes job crafting. *Frontiers in Psychology*.
- 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*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11375214/?utm_source=chatgpt.com
- Patterer, A. S., et al. (2024). Daily use of self-leadership strategies and employee work engagement. *Applied Psychology*.
- Ramírez-Pérez, M., Cárdenas-Jiménez, M., & Rodríguez-Jiménez, S. (2015). El Dasein de los cuidados desde la fenomenología hermenéutica de Martín Heidegger. *Enfermería Universitaria*, 12(3), 144–151.
- Salesforce. (2025). *The leader's guide to employee wellbeing; Explore psychological safety*. https://www.salesforce.com/resources/guides/wellness-playbook-employee-wellbeing-guide/?utm_source=chatgpt.com
- Toyota Motor Corporation. (2026). *Health and safety*. Toyota.
- Unilever. (2026). *Safety at work; Employee health and wellbeing; Code of Business Principles*. https://www.unilever.com/working-at-unilever/safety-at-work/?utm_source=chatgpt.com
- World Health Organization & International Labour Organization. (2022). *Mental health at work: Policy brief*. WHO/ILO.

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**

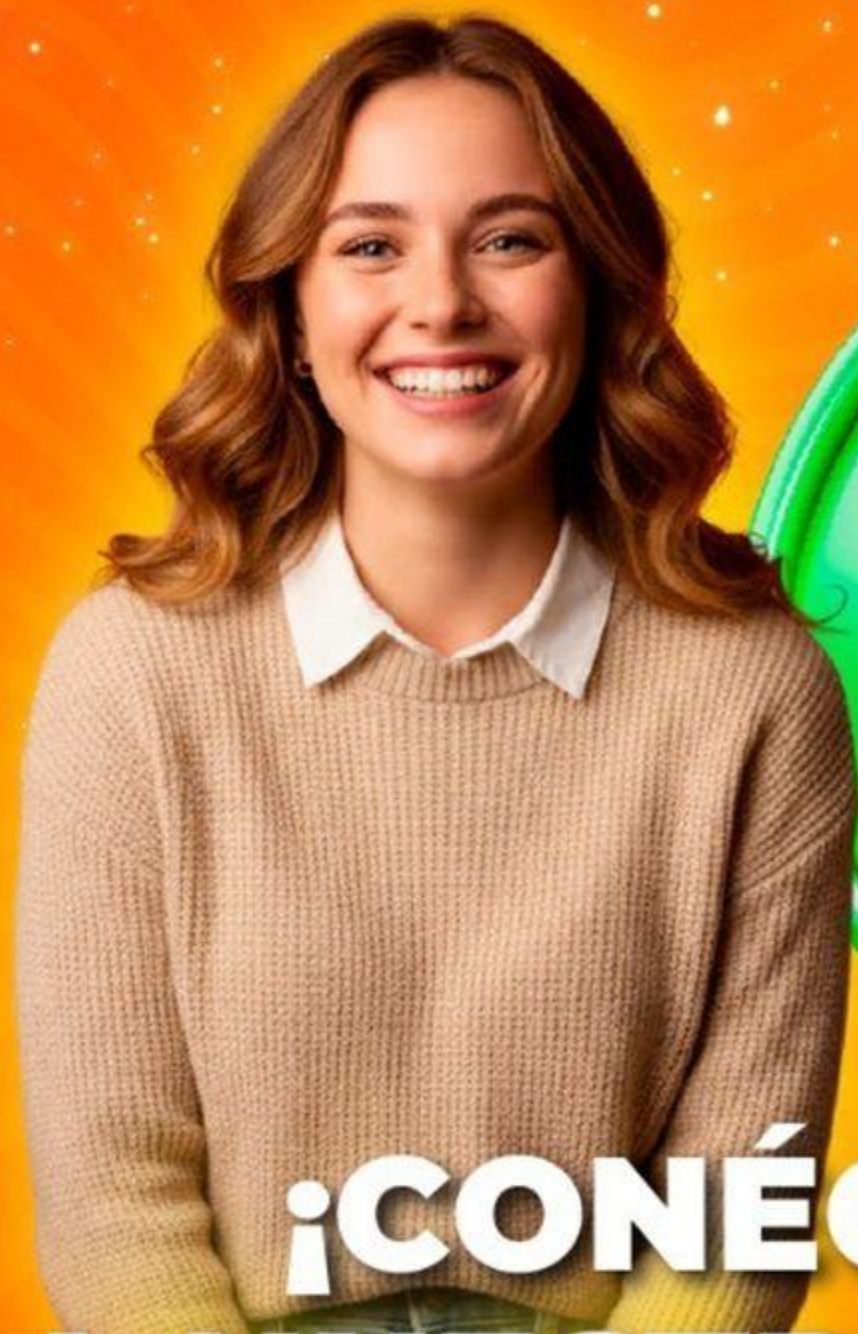
Escanea e insíbete



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