



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 4:

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



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 aprende a habitar su propio cuerpo, sus hábitos y su carácter, difícilmente podrá cuidar con verdad la vida de otros.

Diego Hurtado

Antes de dirigir riesgos, dirige tu vida

El primer territorio de gobierno del líder en SST es su propio cuerpo, su propio hábito y su propio carácter.

3 acciones para líderes de SST:

- Revisar cada semana cómo están durmiendo, comiendo y descansando.
- Identificar qué hábito personal fortalece o debilita su liderazgo.
- Entender que el cuerpo también comunica ética.

Guillén plantea que la calidad ética personal repercute en la calidad organizativa y en la confianza.



El cuerpo no miente

El hábito fabrica al líder

Frase:

No lideramos desde intenciones aisladas, sino desde hábitos repetidos.

3 acciones para líderes de SST:

Elegir un hábito ético semanal y sostenerlo.

Repetir pequeñas prácticas de cuidado hasta volverlas naturales.

Medir menos promesas y más constancia.

Aval:

La empresa y la persona se configuran por la repetición de actos; virtud y vicio son hábitos adquiridos.

El hábito fabrica al líder

No lideramos desde intenciones aisladas, sino desde hábitos repetidos.

3 acciones para líderes de SST:

- Elegir un hábito ético semanal y sostenerlo.
- Repetir pequeñas prácticas de cuidado hasta volverlas naturales.
- Medir menos promesas y más constancia.

La empresa y la persona se configuran por la repetición de actos; virtud y vicio son hábitos adquiridos.



Cuidarse no es egoísmo

El cuidado de sí no separa del otro: prepara mejor el cuidado del otro.

3 acciones para líderes de SST:

- Incluir el autocuidado en los planes de liderazgo.
- Hablar con el equipo sobre sus propios límites sin vergüenza.
- Corregir la idea de que sacrificarse siempre es virtud.

Foucault y Hadot presentan el cuidado de sí como práctica de transformación del sujeto y condición para una relación distinta con el mundo y con los otros.



Conocerse antes de corregir

Quien no se conoce, corrige a otros con sus propias cegueras.

3 acciones para líderes de SST:

- Registrar qué los irrita y qué los desordena al liderar.
- Preguntarse antes de una corrección: “¿corrijo desde la prudencia o desde la reacción?”
- Hacer una autoevaluación ética mensual.

En Sócrates, conocerse conduce al cuidado de sí, y ese cuidado revierte en el despliegue del ser.



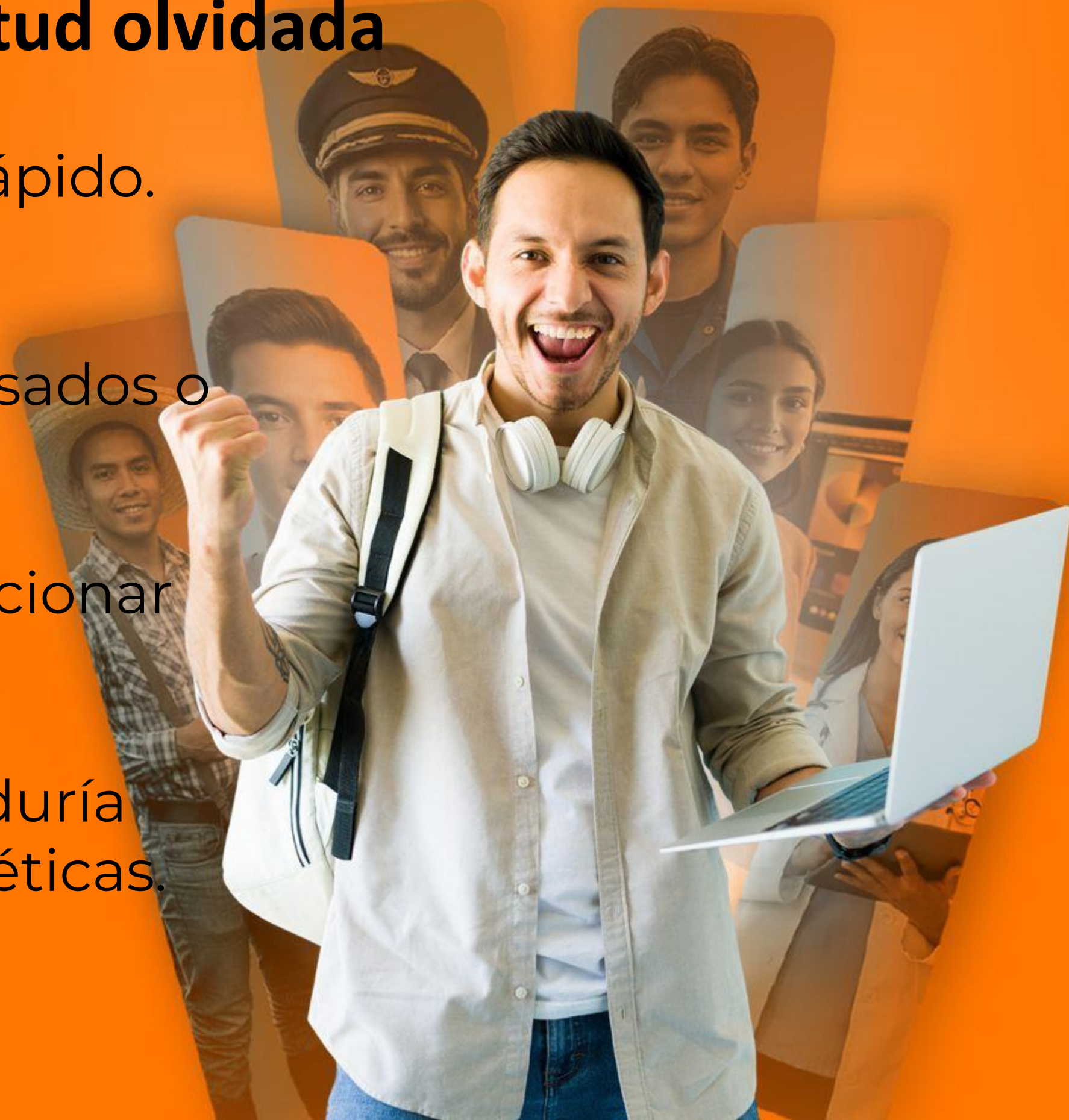
Prudencia: la virtud olvidada

No todo lo urgente merece decidirse rápido.

3 acciones para líderes de SST:

- Demorar decisiones críticas si están cansados o alterados.
- Diferenciar entre rapidez y prudencia.
- Usar una pausa deliberada antes de sancionar o aprobar un riesgo.

Guillén destaca la prudencia como “sabiduría práctica” clave en la toma de decisiones éticas.



Repetir con sentido

La rutina vacía desgasta; el ritual con sentido forma.

3 acciones para líderes de SST:

- Crear rituales breves de apertura de jornada.
- Introducir microprácticas constantes de orden, silencio y foco.
- Hacer de la prevención una costumbre significativa, no mecánica.

Hadot muestra que la filosofía antigua operaba como ejercicios espirituales destinados a transformar y no solo a informar.



La ética se vuelve gesto

El carácter se revela en gestos pequeños, no solo en grandes discursos.

3 acciones para líderes de SST:

- Ser puntuales, atentos y sobrios en el trato diario.
- Escuchar sin interrumpir en recorridos o entrevistas.
- Dar una respuesta digna incluso cuando deban negar algo.

El arte del cuidado se da en una relación intersubjetiva basada en amor, respeto y dignidad.



Diseñar la propia vida como obra de arte

Una vida bien dirigida no es perfecta: es intencional, reflexiva y cultivada.

3 acciones para líderes de SST:

- Elegir qué tipo de líder quieren llegar a ser.
- Traducir sus valores en prácticas corporales y hábitos diarios.
- Entender el liderazgo en SST como una forma de vivir.

El cuidado de sí implica transformación, mejoramiento de sí y despliegue del ser mediante esfuerzo y atención.



**Antes de pedir disciplina al otro,
conviértete en la forma visible de
esa disciplina.**

Diego Hurtado

Bibliografía

- Asuaje, R. A. (2014). Revisión de las prácticas del cuidado de sí en la relación maestro-discípulo en la antigüedad griega y romana. *Educere*, 18(60), 237-248.
- Foucault, M. (1984/1994). *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad*. En *Dits et écrits IV*. Gallimard.
- Guillén Parra, M. (2006). *Ética en las organizaciones: Construyendo confianza*. Pearson Educación.
- Hinojosa, R. A. G., & 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.
- Peña Ponce de León, E. de la. (2003). La empresa y su relación con la verdad como tarea ética. *Hospitalidad-ESDAI*.
- Punset, E. (2012). *Lo que nos pasa por dentro*. Destino.
- 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.
- Rodríguez, S., Cárdenas, M., Pacheco, A. L., Ramírez, M., Ferro, N., & Alvarado, E. (2017). Reflexión teórica sobre el arte del cuidado. *Enfermería Universitaria*, 14(3), 191-198.
- Vieira Cervera, C. R. (2015). *Código de ética: Mucho más que buenas intenciones*. Imagen Ediciones.
- Argandoña, A. (2011). La ética y la toma de decisiones en la empresa. *Universia Business Review*, 30, 22-31.

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**

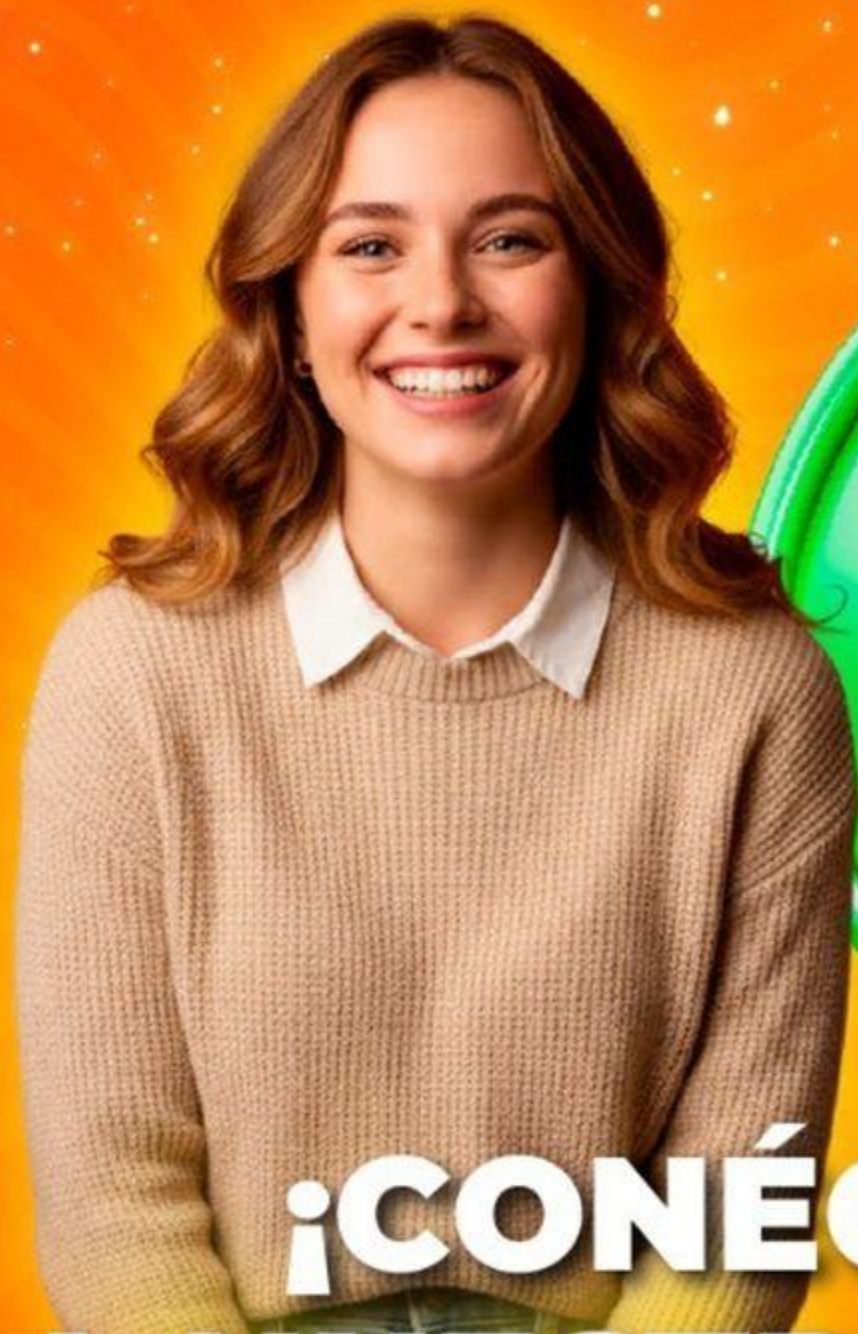
Escanea e insíbete



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