



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

Talentos que **hacen país**

---

Comunidad Nacional de Gestión del

# Conocimiento en Resiliencia Organizacional

Talentos que **hacen país**



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



## 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



La seguridad no se improvisa el día del accidente; se entrena en los pequeños gestos de todos los días.

Diego Hurtado

# El accidente empieza mucho antes del golpe

Los accidentes no nacen en el caos; nacen en pequeñas señales ignoradas. Todo accidente suele avisar antes, pero muchas veces nadie escucha esas señales.

Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Hacer una ronda diaria de 5 minutos preguntando: “¿Qué señal pequeña estamos ignorando hoy?”
- ✓ Implementar el reporte de “microalertas” sin culpa.
- ✓ Cerrar cada jornada crítica con una pregunta: “¿Qué casi salió mal y qué aprendimos?”



# No subestimes el poder de un minuto

Un minuto antes de actuar puede ahorrar meses de incapacidad.  
Una pausa breve puede cambiar una decisión riesgosa por una acción segura.

Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Crear la “pausa de 60 segundos” antes de tareas críticas.
- ✓ Usar tres preguntas: ¿Qué puede fallar? ¿Qué necesito? ¿A quién debo avisar?
- ✓ Poner recordatorios visibles en los puntos de inicio de tarea.

# Lo que se repite, se vuelve cultura

La cultura no es lo que la empresa predica; es lo que la gente repite cuando nadie mira.

La cultura preventiva se forma con hábitos repetidos, no solo con campañas.

## Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Escoger un hábito preventivo semanal y repetirlo todos los días.
- ✓ Reconocer al trabajador que reporta, pregunta o corrige a tiempo.
- ✓ Convertir las reuniones operativas en microespacios de aprendizaje.



# Diseña el entorno, no solo exijas conducta

Si el entorno empuja al descuido, la voluntad llega tarde.

El hábito seguro necesita un entorno que lo haga fácil, visible y práctico.

## Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Ubicar EPP, herramientas y señalización donde se toma la decisión de riesgo.
- ✓ Simplificar procedimientos críticos en una sola página.
- ✓ Revisar qué barreras hacen más fácil incumplir que cumplir.



## La fatiga también es una condición insegura

Un trabajador agotado no siempre se accidenta por imprudente; muchas veces se accidenta por humano.

La fatiga reduce la atención y aumenta la probabilidad de error.

### Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Hacer microchequeos de energía al inicio del turno: verde, amarillo o rojo.
- ✓ Programar pausas breves en tareas repetitivas o de alta concentración.
- ✓ Redistribuir tareas críticas cuando alguien reporte cansancio extremo.



# Seguridad es aprender de lo que salió bien

No esperes el accidente para aprender; aprende del día que todo salió bien.

También se previene estudiando cómo las personas logran que el trabajo salga seguro.

Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Hacer una “investigación positiva” semanal sobre una tarea bien realizada.
- ✓ Documentar buenas adaptaciones de los trabajadores.
- ✓ Preguntar en campo: “¿Qué haces tú para que esto salga seguro?”



# Reportar no es delatar: es cuidar

Una cultura que castiga el reporte entrena a la gente para esconder el riesgo.

La gente reporta cuando sabe que será escuchada, no castigada.

## Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Crear un canal simple de reporte de microalertas.
- ✓ Responder cada reporte con una acción o explicación.
- ✓ Cambiar “¿quién fue?” por “¿qué condición lo permitió?”



# La pausa también produce

La prisa parece eficiencia hasta que se convierte en accidente.

Detenerse a tiempo también es una forma inteligente de producir.

## Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Definir “líneas rojas” en las que la tarea se detiene sin represalia.
- ✓ Preguntar: “¿Qué presión puede hacernos decidir mal hoy?”
- ✓ Medir pausas preventivas, reportes y correcciones oportunas.



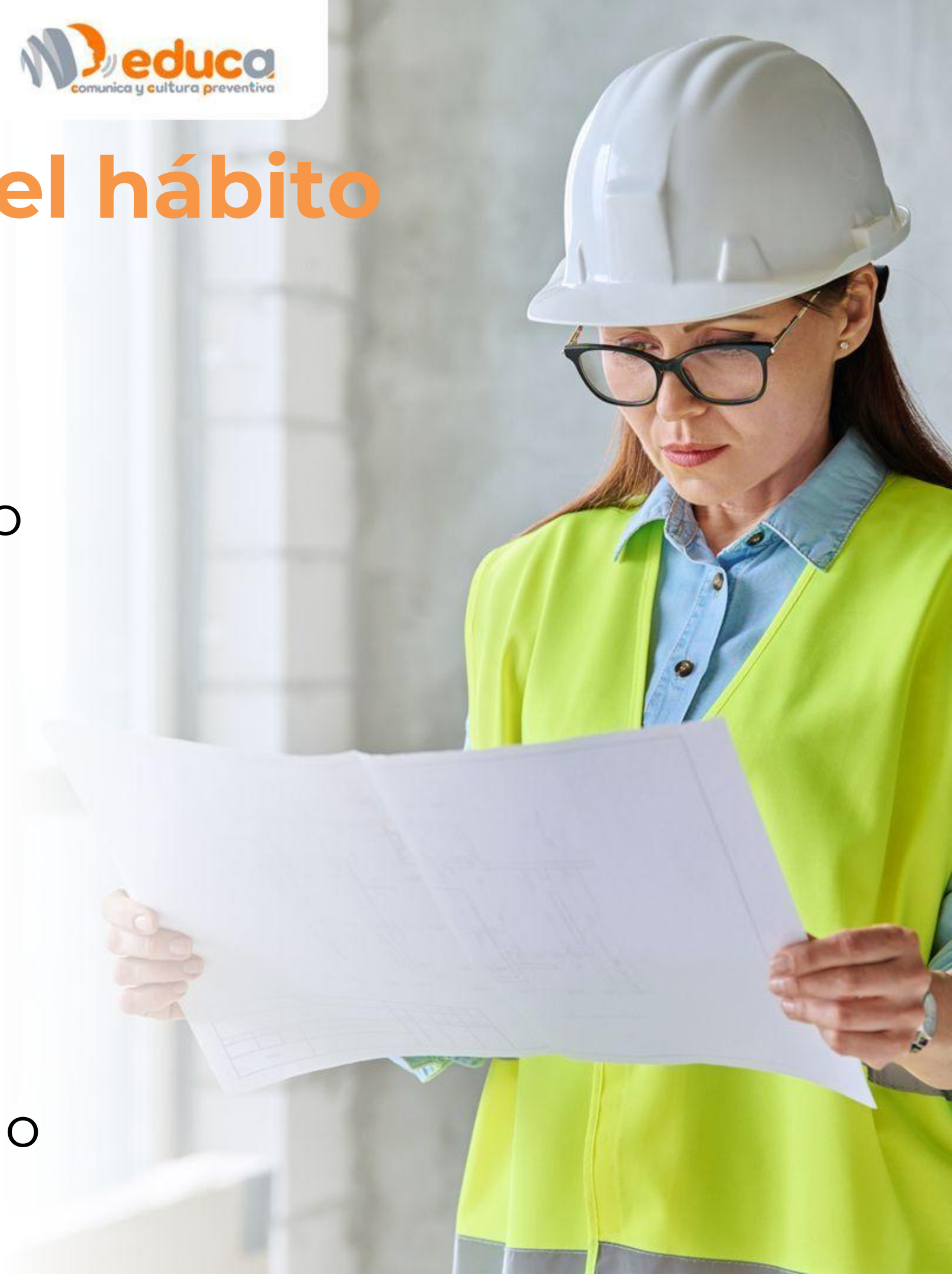
# El líder es el disparador del hábito

El equipo no copia el cartel; copia al jefe.

El hábito preventivo se instala más rápido cuando el líder lo practica primero.

## Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Hacer visible el propio hábito seguro.
- ✓ Iniciar cada interacción operativa con una pregunta preventiva.
- ✓ Reconocer más el cuidado que el heroísmo de “sacar la tarea como sea”.



# Menos charla, más ritual

La seguridad se vuelve real cuando deja de ser charla y se convierte en ritual.  
Un ritual preventivo convierte el cuidado en una práctica diaria.

## Tres acciones realizables para líderes del SG-SST:

- ✓ Crear el ritual de inicio seguro: 3 minutos antes de arrancar operación.
- ✓ Crear el ritual de cierre: ordenar, reportar y dejar una mejora para mañana.
- ✓ Crear el ritual de cuidado entre pares antes de tareas críticas.



**La vida laboral no se protege solo con grandes decisiones, sino con pequeños hábitos que, repetidos a diario, le enseñan al cuerpo, al equipo y a la empresa a elegir la vida antes que la prisa.**

Diego Hurtado

# Bibliografía

Barrón Torres, J. G., & Sánchez Limón, M. L. (2022). Resiliencia organizacional: Una revisión teórica de literatura. *Estudios Gerenciales*, 38(163), 235–249.

<https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4912>

**Enlace de acceso:** <https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4912>

Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). *NTP 1.132: Ingeniería de la resiliencia: Conceptos básicos del nuevo paradigma en seguridad*. INSST.

Peçitlo, M. (2016). The resilience engineering concept in enterprises with and without occupational safety and health management systems. *Safety Science*, 82, 190–198.

<https://doi.org/10.1016/j.ssci.2015.09.017>

**Enlace de acceso:** <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2015.09.017>

Saurin, T. A., Costella, M. F., & Guimarães, L. B. M. (2009). A method for assessing health and safety management systems from the resilience engineering perspective.

*Safety Science*, 47(8), 1056–1067.

Sujan, M. A., Furniss, D., Anderson, J., Braithwaite, J., & Hollnagel, E. (2019). Resilient Health Care as the basis for teaching patient safety: A Safety-II critique of the World Health Organisation patient safety curriculum. *Safety Science*, 118, 15–21. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2019.04.046>

**Enlace de acceso:** <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2019.04.046>

Vega Zambrano, R. (2012). *Organizaciones resilientes: Una mirada hacia su conformación* [Trabajo de grado, Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario].

# Evaluémonos



# Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



# posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



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**

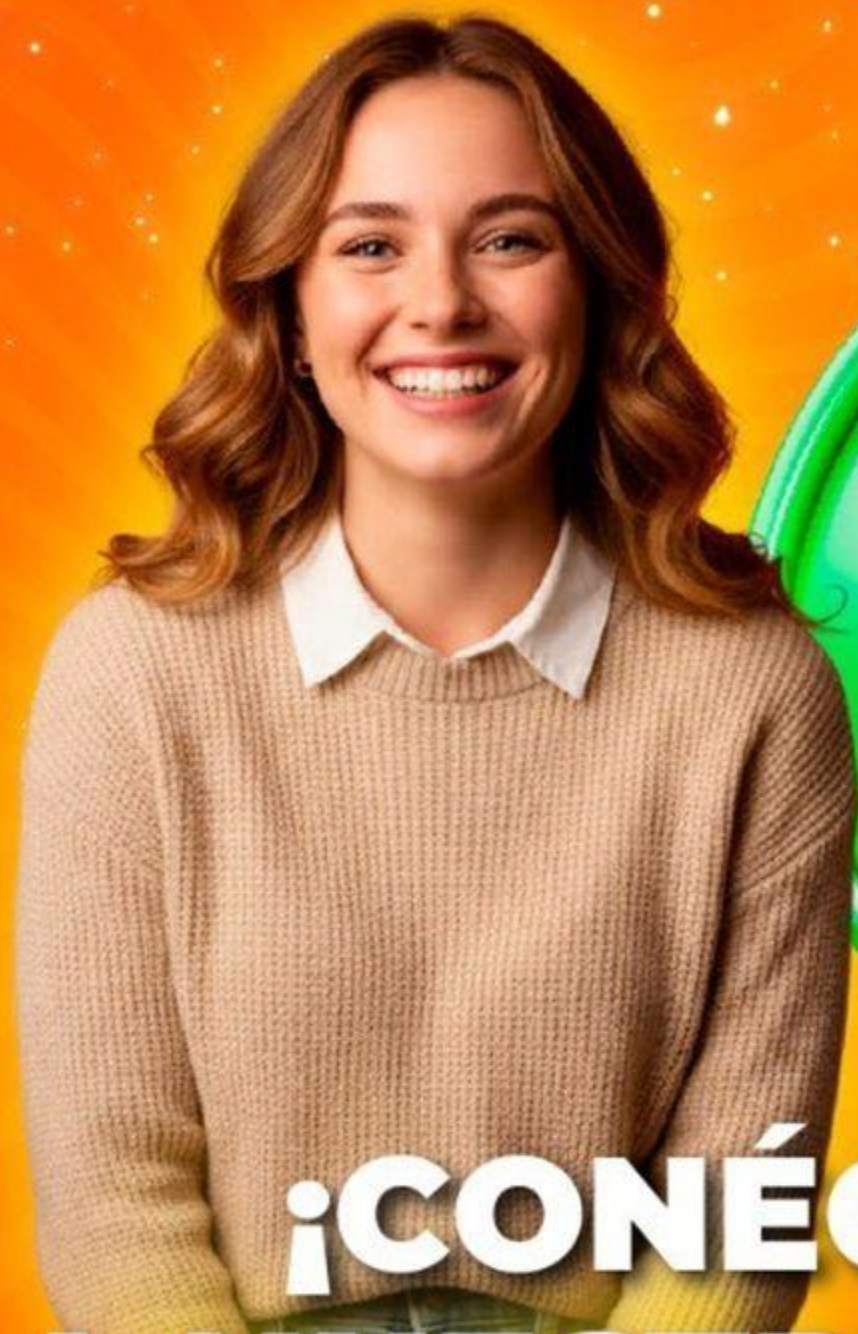
Escanea e insíbete



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