



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 4:
Resiliencia en la rutina:
Rediseñar tareas repetitivas para proteger
mente y cuerpo.



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



suma 5.0



Evaluémonos



“El hombre que se pasa toda la vida dedicado a pocas operaciones (...) se vuelve todo lo estúpido e ignorante que puede volverse el ser humano”.

Adam Smith

La rutina también enferma

Las tareas repetitivas pueden parecer simples, pero cuando se hacen durante semanas, meses o años sin pausas, variación ni escucha, pueden producir fatiga física, lesiones osteomusculares, errores por automatismo, aburrimiento, estrés y pérdida de sentido. **La resiliencia empieza cuando el líder deja de mirar solo el accidente y empieza a mirar el desgaste silencioso.**

Tres acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Identificar las tareas más repetitivas del equipo e incluirlas explícitamente en la matriz de peligros, evaluación y valoración de riesgos.
- ✓ Preguntar a los trabajadores qué parte de la tarea les genera más cansancio, dolor, presión o monotonía.
- ✓ Revisar si los controles existentes son suficientes o si la tarea necesita pausas, rotación, rediseño ergonómico o cambios en el ritmo de trabajo.



La mente también se fatiga

La repetición no solo desgasta músculos; también desgasta atención. Cuando una tarea es muy rutinaria, el trabajador puede entrar en piloto automático, dejar de percibir señales de peligro y cometer errores por habituación. La seguridad resiliente busca mantener la atención viva sin saturar al trabajador.

Acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Incorporar micro alertas antes de tareas críticas: “¿Qué cambió hoy?”, “¿Qué puede salir diferente?”, “¿Qué debo revisar antes de iniciar?”.
- ✓ Evitar jornadas largas en tareas altamente repetitivas sin pausas cognitivas.
- ✓ Diseñar pausas breves de recuperación mental, no solo pausas físicas.

Pausar no es perder tiempo

Una pausa bien diseñada no es un descanso improvisado: es un control preventivo. Las pausas permiten recuperar atención, movilidad, respiración y criterio. En tareas repetitivas, una pausa puede prevenir errores, lesiones y agotamiento.

Acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Programar pausas activas específicas según la tarea: manos, espalda, cuello, ojos, piernas o respiración.
- ✓ Medir la efectividad de las pausas preguntando si disminuyen molestias, fatiga o errores.
- ✓ Incluir las pausas dentro de la planificación operativa, no dejarlas como una recomendación informal.



Rotar para cuidar

La rotación de tareas no debe hacerse solo para cubrir turnos o necesidades operativas. Bien diseñada, puede ser una estrategia de prevención porque distribuye cargas físicas, cognitivas y emocionales.

Tres acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Clasificar tareas según carga física, carga mental, repetitividad, postura y exposición al riesgo.
- ✓ Diseñar rotaciones que alternen exigencias: fuerza, precisión, atención, interacción con clientes, digitación o desplazamiento.
- ✓ Capacitar antes de rotar, para no convertir la rotación en improvisación insegura.



El trabajador sabe dónde duele el proceso

La resiliencia organizacional no se construye desde el escritorio. Los estudios muestran que las organizaciones resilientes valoran las capacidades de sus trabajadores, promueven el aprendizaje y toman en cuenta sus aportes. En tareas repetitivas, quien más sabe del riesgo cotidiano es quien ejecuta la tarea.

Acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Crear espacios breves de conversación con trabajadores: “¿Qué parte de esta tarea deberíamos cambiar para que sea más segura?”.
- ✓ Incluir propuestas de trabajadores en planes de mejora del SG-SST.
- ✓ Reconocer públicamente las ideas que reduzcan riesgo, fatiga o reprocesos.

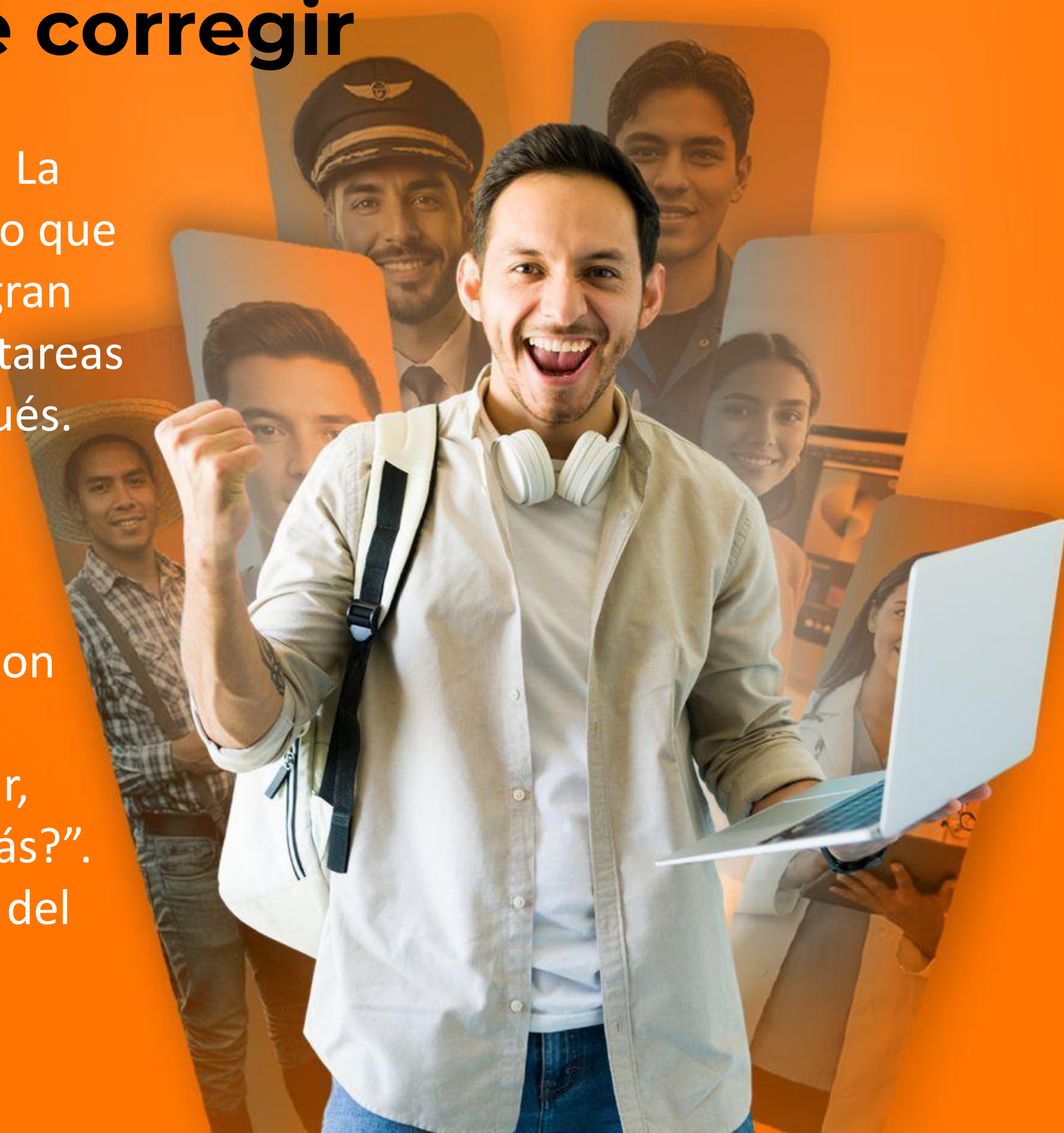


Rediseñar antes de corregir

La gestión tradicional espera el incidente para actuar. La ingeniería de resiliencia propone aprender también de lo que funciona bien y de la forma como los trabajadores logran ajustar su desempeño en condiciones reales. Rediseñar tareas repetitivas es anticiparse al daño, no reaccionar después.

Acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Elegir cada mes una tarea repetitiva para rediseñarla con enfoque preventivo.
- ✓ Aplicar una pregunta sencilla: “¿Qué podemos eliminar, reducir, aumentar o crear para que esta tarea cuide más?”.
- ✓ Documentar el cambio como acción de mejora dentro del ciclo PHVA del SG-SST.



Lo pequeño también es control

En seguridad y salud en el trabajo, no todo control tiene que ser grande, costoso o complejo. Muchas veces, pequeñas modificaciones en altura, alcance, iluminación, herramienta, secuencia o ritmo reducen significativamente el desgaste. La resiliencia se fortalece con microajustes acumulados.

Acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Revisar condiciones simples: ubicación de herramientas, altura de superficies, peso de cargas, iluminación y orden del puesto.
- ✓ Promover microacciones: cambiar de postura, alternar manos, hidratarse, respirar, verificar antes de iniciar, reportar molestias.
- ✓ Convertir esas microacciones en hábitos visibles mediante recordatorios, rutinas de inicio y seguimiento del líder.



Medir lo que todavía no duele

El reto es no medir solo accidentes, sino también señales tempranas: fatiga, molestias, repetitividad, monotonía, presión de tiempo y bajo control sobre la tarea.

Acciones para líderes SG-SST:

- ✓ Crear indicadores simples de alerta temprana: molestias reportadas, tareas rediseñadas, pausas realizadas, rotaciones efectivas y sugerencias implementadas.
- ✓ Integrar estos datos al plan anual de trabajo del SG-SST.
- ✓ Revisar mensualmente si las acciones reducen fatiga, dolor, errores, quejas o ausentismo.



La rutina no se aguanta: se diseña

Un líder de SST resiliente no espera a que la rutina rompa el cuerpo o apague la mente.

Observa el trabajo real, escucha al trabajador, rediseña lo repetitivo y convierte pequeñas acciones diarias en barreras vivas de protección.

La seguridad no solo está en evitar accidentes; también está en evitar que el trabajo cotidiano desgaste lentamente la vida.



Lo repetitivo no parece peligroso, hasta que el cuerpo empieza a cobrarlo y la mente deja de verlo.

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>
- Colombia. Ministerio del Trabajo. (2015). Decreto 1072 de 2015: Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>
- Colombia. Ministerio del Trabajo. (2019). Resolución 0312 de 2019: Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: The psychology of habit-formation and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605), 664–666. <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659466>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). Ingeniería de la resiliencia: Conceptos básicos del nuevo paradigma en seguridad (Nota Técnica de Prevención NTP 1132). INSST.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Pęciłło, 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>
- Saurin, T. A., Costella, M. F., & Guimarães, L. B. de M. (2008). A method for assessing health and safety management systems from the resilience engineering perspective. En E. Hollnagel, C. P. Nemeth, & S. Dekker (Eds.), *Resilience engineering perspectives: Remaining sensitive to the possibility of failure* (pp. 227–242). Ashgate.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2024). Time to form a habit: A systematic review and meta-analysis of health behaviour habit formation and its determinants. *Healthcare*, 12(23), 2488. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>
- 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>
- Vega Zambrano, R. (2012). Organizaciones resilientes: Una mirada hacia su conformación [Trabajo de grado, Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario]. 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



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**

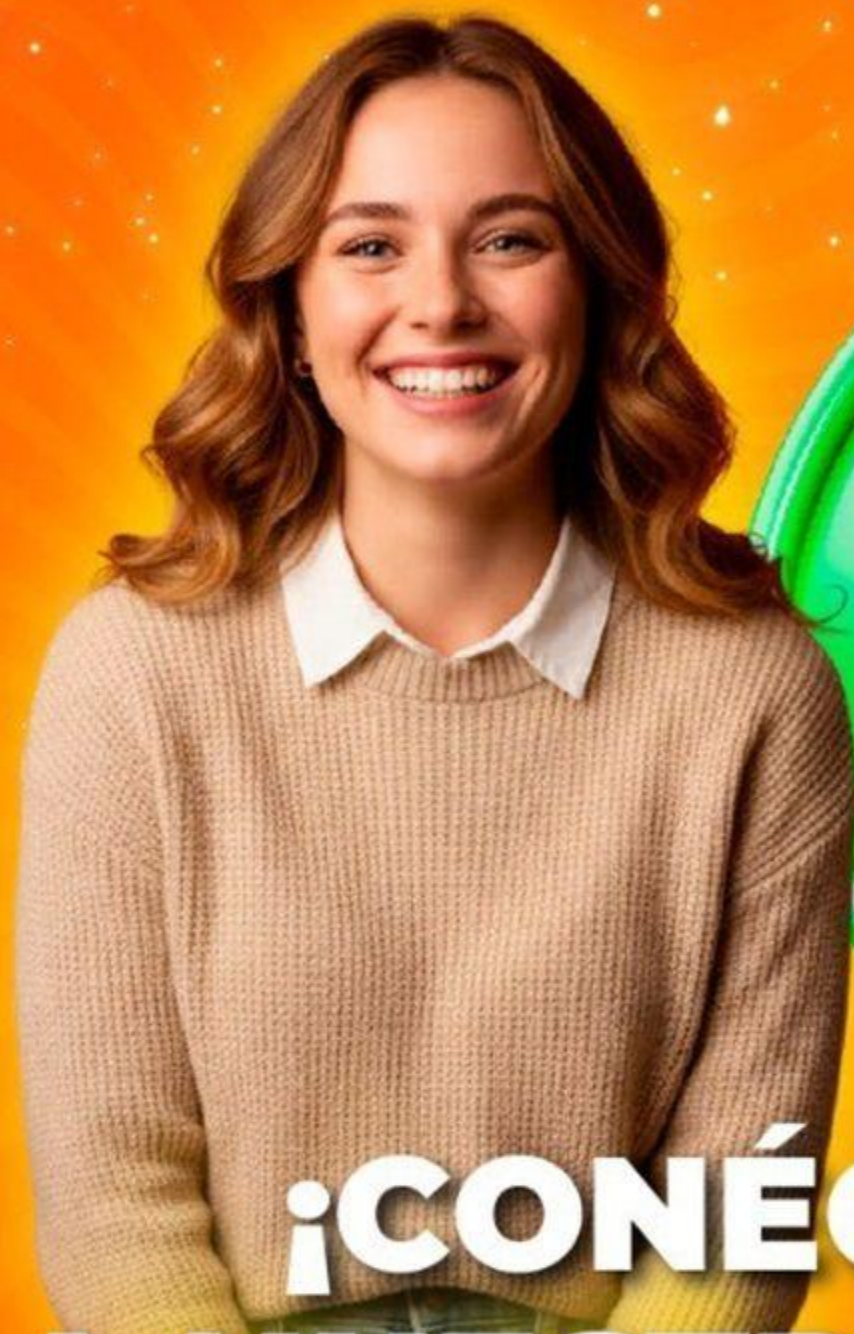
Escanea e insíbete



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