



# 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 5:

Rituales de cuidado-  
Pequeñas prácticas diarias que  
previenen grandes daños



## 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



**La cultura preventiva no se improvisa: se repite, se practica y se encarna.**

Diego Hurtado

# Lo pequeño sostiene lo grande

Los estudios muestran que la cultura de salud, seguridad y bienestar se construye con valores, normas, hábitos y rituales compartidos.

## 5 acciones para líderes de SST:

- ✓ Identificar un hábito diario que hoy debilita el cuidado.
- ✓ Definir un micro-ritual de apertura de jornada.
- ✓ Repetirlo todos los días a la misma hora.
- ✓ Explicar por qué existe ese ritual.
- ✓ Evaluar si el equipo lo percibe útil o vacío.



# Abrir bien el día

Las rutinas estructuradas favorecen bienestar, foco y sensación de propósito en el trabajo.

## 5 acciones para líderes de SST:

- ✓ Iniciar cada turno con 2 minutos de foco.
- ✓ Confirmar estado del área, equipo y personas.
- ✓ Recordar un riesgo crítico del día.
- ✓ Pedir a cada persona una intención de cuidado.
- ✓ Cerrar con una consigna breve y clara.

## El ritual de la pausa

La salud mental en el trabajo mejora cuando la organización introduce tiempos reales de recuperación.

### 5 acciones para líderes de SST:

- ✓ Programar pausas breves en tareas de alta demanda.
- ✓ Asociar la pausa a una señal visible o sonora.
- ✓ Incluir respiración, hidratación y movimiento.
- ✓ Evitar usar la pausa para dar más instrucciones.
- ✓ Verificar si reduce tensión o fatiga.



## Hablar sin miedo

La cultura de equipo mejora cuando las personas se sienten informadas, escuchadas y seguras para hablar.

### 5 acciones para líderes de SST:

- ✓ Abrir un espacio semanal de “lo que me preocupa”.
- ✓ Agradecer cada observación antes de corregir.
- ✓ Prohibir burlas o ridiculización en reuniones.
- ✓ Registrar los riesgos reportados por el equipo.
- ✓ Responder siempre qué se hizo con cada alerta.



# Cuidar también es reconocer

Los valores centrales del trabajo se fortalecen cuando las personas experimentan dignidad, respeto y reconocimiento.

## 5 acciones para líderes de SST:

1. Reconocer públicamente un acto de cuidado cada semana.
2. Visibilizar pequeñas mejoras, no solo grandes resultados.
3. Nombrar la conducta concreta que se valora.
4. Hacer el reconocimiento frente al equipo.
5. Relacionarlo con seguridad y salud, no solo con productividad.



## Reuniones con alma

La cultura organizacional y el liderazgo influyen positivamente en satisfacción y clima laboral.

### 5 acciones para líderes de SST:

- ✓ Limitar las reuniones de seguridad a lo esencial.
- ✓ Empezar siempre con un caso real breve.
- ✓ Preguntar antes de exponer.
- ✓ Cerrar con un acuerdo operativo concreto.
- ✓ Medir si la reunión ayuda o solo desgasta.



## Comer juntos, trabajar mejor

La investigación sobre comensalidad muestra que compartir momentos cotidianos fortalece vínculo, conversación y bienestar social.

### 5 acciones para líderes de SST:

- ✓ Promover un espacio simple de encuentro semanal.
- ✓ Evitar que todo sea reunión o instrucción.
- ✓ Usar esos momentos para escuchar, no controlar.
- ✓ Invitar a conversar sobre cómo está el equipo.
- ✓ Convertir el encuentro en hábito, no en evento ocasional.



# Lo digital también necesita rituales

El bienestar en equipos híbridos y virtuales mejora cuando se diseñan rutinas claras de conexión, coordinación y descanso.

## 5 acciones para líderes de SST:

- ✓ Iniciar reuniones virtuales con chequeo breve.
- ✓ Definir horarios de desconexión explícitos.
- ✓ Reducir notificaciones innecesarias.
- ✓ Crear pausas digitales entre bloques largos.
- ✓ Cerrar cada jornada con prioridades del día siguiente.



Lo que repetimos con sentido termina formando cultura; y la cultura termina decidiendo cómo se cuida o se descuida la vida.

Diego Hurtado

# Bibliografía

- ✓ Chosewood, L. C., et al. (2023). The NIOSH Total Worker Health® program: The third decade. *American Journal of Industrial Medicine*.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11275040/>
- ✓ Coulston, C., et al. (2025). Advancing virtual and hybrid team well-being through a job demands-resources lens. *Frontiers in Psychology*.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11916424/>
- ✓ Ellis, L. A., et al. (2023). Hospital organizational change: The importance of teamwork culture, communication, and change readiness. *Frontiers in Public Health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9947780/>
- ✓ Guillemin, M., et al. (2022). Core values at work—Essential elements of a healthy workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12505. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12505>
- ✓ Haskins, H. E. M., et al. (2022). Nurse leadership: Sustaining a culture of safety. *Nursing Management*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9634685/>
- ✓ National Institute for Occupational Safety and Health. (2024). *NIOSH Total Worker Health® Program*. Centers for Disease Control and Prevention.  
<https://www.cdc.gov/niosh/twh/programs/index.html>
- ✓ National Institute for Occupational Safety and Health. (2026). *Total Worker Health® Toolkits*. Centers for Disease Control and Prevention.  
<https://www.cdc.gov/niosh/twh/php/toolkit/index.html>
- ✓ Pollock, A., et al. (2020). Interventions to support the resilience and mental health of frontline health and social care professionals. *Cochrane Database/umbrella evidence summary*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8226433/>
- ✓ Rosen, M. A., et al. (2018). Teamwork in healthcare: Key discoveries enabling safer, higher-quality care. *American Psychologist*.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6361117/>
- ✓ Scander, H., et al. (2021). Assessing commensality in research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7967394/>
- ✓ Tsai, Y. (2011). Relationship between organizational culture, leadership behavior and job satisfaction. *BMC Health Services Research*, 11, 98.  
<https://doi.org/10.1186/1472-6963-11-98>
- ✓ World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
- ✓ World Health Organization. (2024). *Mental health at work*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- ✓ Zwetsloot, G. I. J. M., et al. (2013). The core values that support health, safety, and well-being at work. *Safety Science*, 57, 187-203.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3889081/>

# 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**

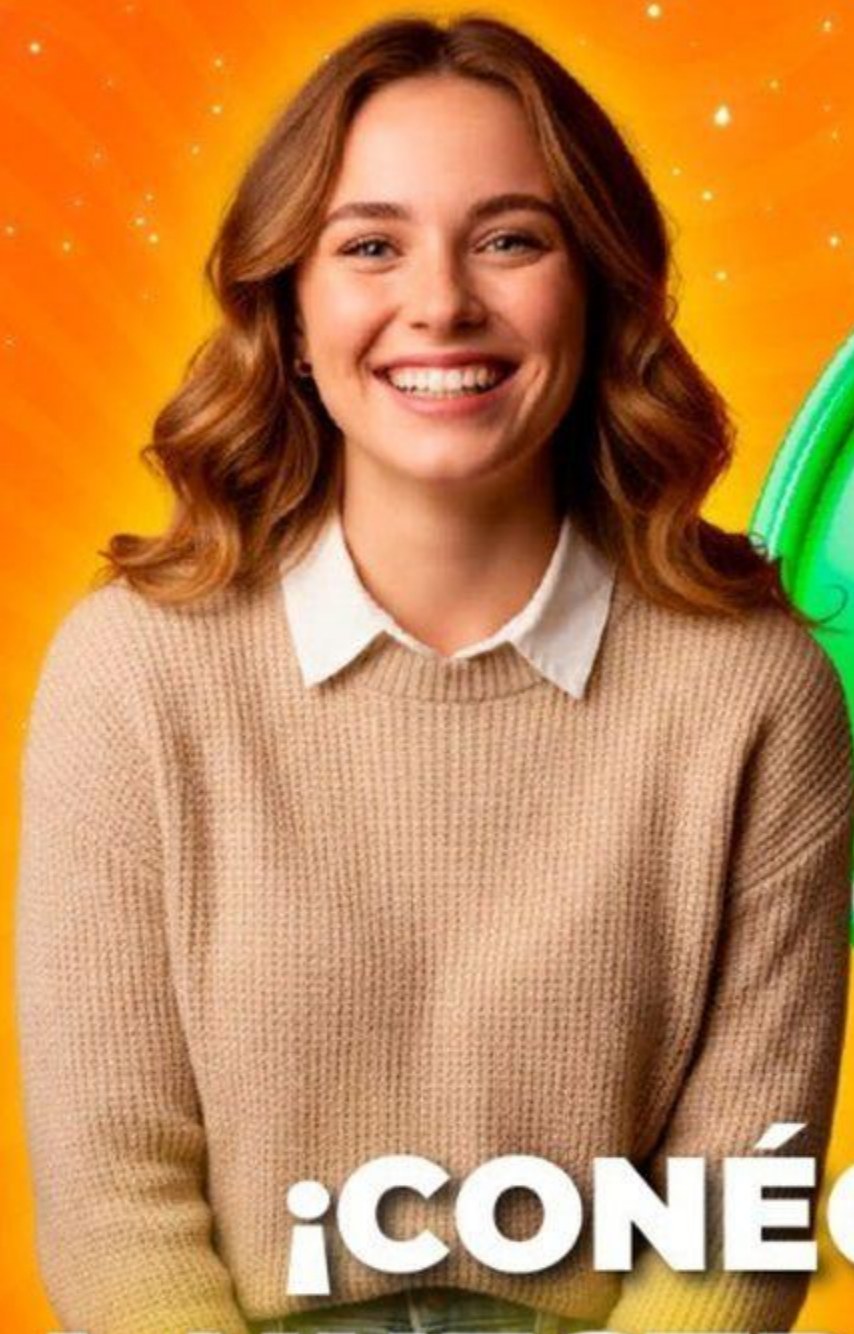
Escanea e insíbete



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