



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO



Comunidad Nacional de Conocimiento de

Habilidades Humanas para la Seguridad y Salud en el Trabajo

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 7:

Estoicismo para la SST-
Serenidad, coraje y prudencia en la
Gestión del riesgo.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



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 de 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 de 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?

No controlamos lo que ocurre, pero sí la calidad humana de nuestra respuesta.

Clave estoica

Una filosofía para la vida real

El estoicismo nació como una filosofía práctica para vivir bien en un mundo incierto, no como una teoría para evitar la realidad.

Problemas en SST

- ✓ Formación preventiva centrada únicamente en normas.
- ✓ Líderes técnicamente preparados, pero emocionalmente desbordados.

Soluciones estoicas

- ✓ Incorporar reflexión ética en reuniones e investigaciones.
- ✓ Entrenar serenidad, prudencia, justicia y coraje como competencias preventivas.

“El fin consiste en vivir de acuerdo con la naturaleza.”

La ética estoica identifica como virtudes centrales la prudencia, la justicia, el coraje y la moderación.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Estoicismo no es aguantarlo todo

Ser estoico no significa tolerar jornadas dañinas, ocultar emociones o aceptar condiciones inseguras.

Problemas en SST

- ✓ Presentar el sufrimiento laboral como prueba de fortaleza.
- ✓ Pedir al trabajador que “sea resiliente” sin intervenir la causa del riesgo.

Soluciones estoicas

- ✓ Distinguir fortaleza de resistencia irresponsable.
- ✓ Actuar primero sobre cargas, condiciones y controles organizacionales.

“La pasión es un impulso excesivo y desobediente a la razón.”

Los estoicos no pretendían eliminar toda emoción, sino evitar que juicios equivocados dominaran la conducta.

Cuatro virtudes para gestionar riesgos

La serenidad necesita prudencia; el coraje necesita justicia; y toda prevención necesita moderación.

Problemas en SST

Coraje sin prudencia: intervenir de manera temeraria.

Prudencia sin coraje: reconocer el riesgo y guardar silencio.

Soluciones estoicas

Preguntar antes de actuar: ¿es sabio, justo, valiente y moderado?

Evaluar las decisiones críticas desde las cuatro virtudes.

Aplicación

- ✓ Prudencia: elegir el control adecuado.
- ✓ Justicia: proteger a todos, sin privilegios.
- ✓ Coraje: detener una actividad peligrosa.
- ✓ Moderación: controlar impulsos y excesos.

La tradición estoica considera estas virtudes inseparables para orientar una vida inteligente.



El círculo del control preventivo

No puedes controlar todo el entorno, pero sí tu preparación, tu juicio y tu respuesta.

Problemas en SST

- ✓ Desgaste por intentar controlar todas las conductas y eventualidades.
- ✓ Pasividad ante riesgos que sí pueden intervenir.

Soluciones estoicas

- ✓ Clasificar cada situación entre controlable, influenciable y externa.
- ✓ Concentrar recursos en acciones concretas bajo responsabilidad del SG-SST.

“Unas cosas dependen de nosotros; otras, no.”

Epicteto ubica bajo nuestro control los juicios, decisiones y acciones propias, no los resultados externos por sí solos.



Serenidad no es lentitud

La calma del líder debe mejorar la respuesta, no retrasar la protección.

Problemas en SST

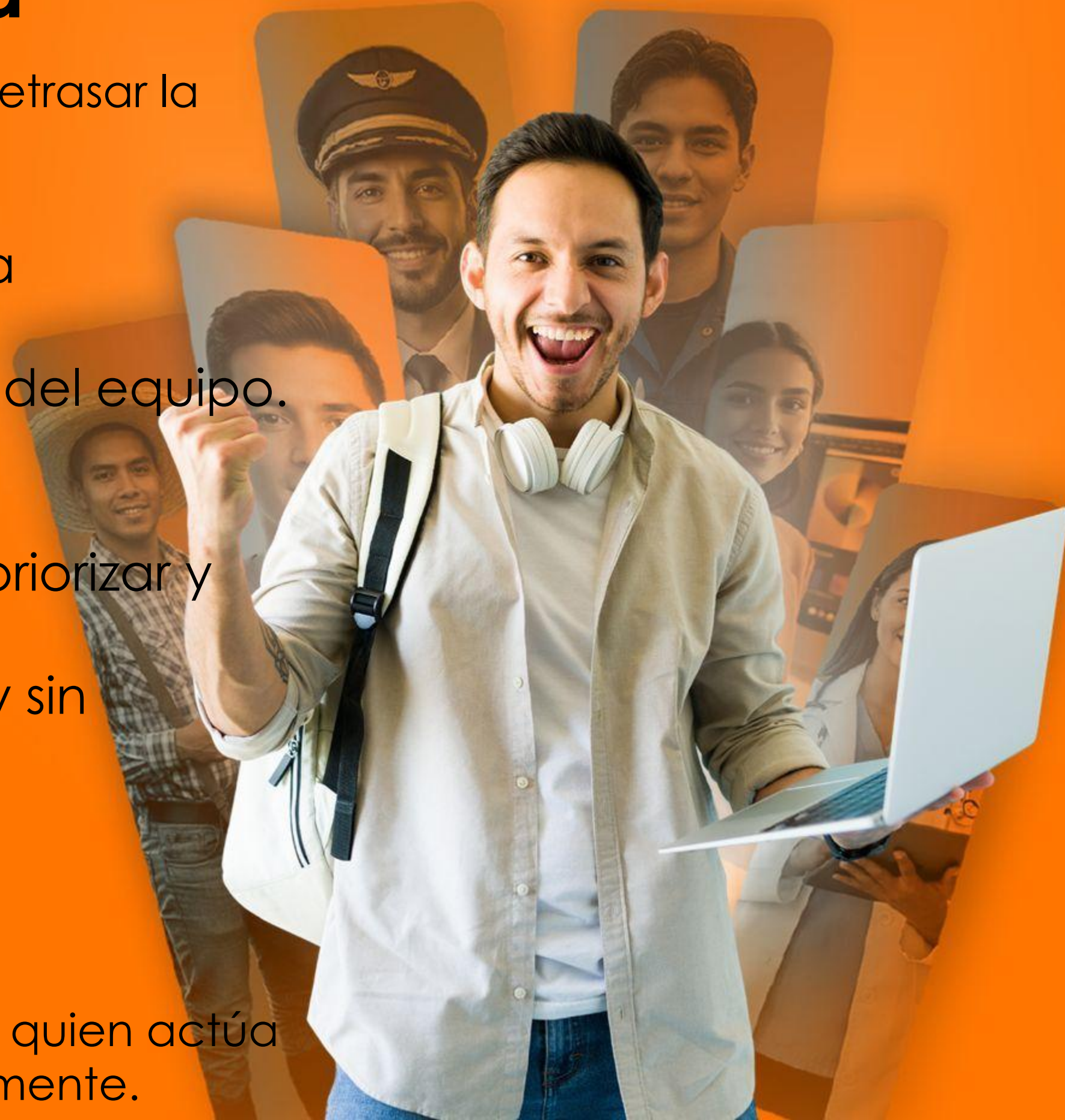
- ✓ Contagio emocional y desorden durante una emergencia.
- ✓ Toma de decisiones apresuradas por presión del equipo.

Soluciones estoicas

- ✓ Aplicar una pausa breve: respirar, observar, priorizar y actuar.
- ✓ Comunicar instrucciones cortas, verificables y sin dramatismo.

“Mira las cosas tal como son en verdad.”
—Meditaciones, IV.

Marco Aurelio recomienda evitar adoptar el juicio de quien actúa incorrectamente y observar la realidad directamente.



Anticipar sin vivir atemorizado

Prevenir exige imaginar escenarios adversos sin convertir las posibilidades en catástrofes inevitables.

Problemas en SST

- ✓ Subestimar escenarios graves por exceso de confianza.
- ✓ Sobrerreaccionar ante peligros inciertos o mal evaluados.

Soluciones estoicas

- ✓ Realizar un premortem: imaginar que la tarea falló e identificar por qué.
- ✓ Contrastar cada temor con probabilidad, exposición, consecuencias y controles.

**“Sufrimos más por nuestras opiniones que por la realidad.”
—Cartas a Lucilio, 13.**

Séneca recomienda examinar las pruebas del peligro futuro y no tratar la incertidumbre como certeza.



El obstáculo revela el método

Una dificultad operativa puede convertirse en información para fortalecer el sistema.

Problemas en SST

- ✓ Repetir controles que ya demostraron ser ineficaces.
- ✓ Interpretar toda resistencia como mala actitud del trabajador.

Soluciones

- ✓ Convertir cada obstáculo en pregunta de rediseño preventivo.
- ✓ Identificar qué aprendizaje ofrece la desviación antes de sancionarla.

“El obstáculo en el camino se convierte en camino.”
—Meditaciones, V.

La formulación completa explica que la mente puede transformar una dificultad en material para una acción mejor orientada.



Del yo al bien común

El estoicismo no es individualismo: somos seres sociales y nuestro deber incluye cooperar con otros.

Problemas en SST

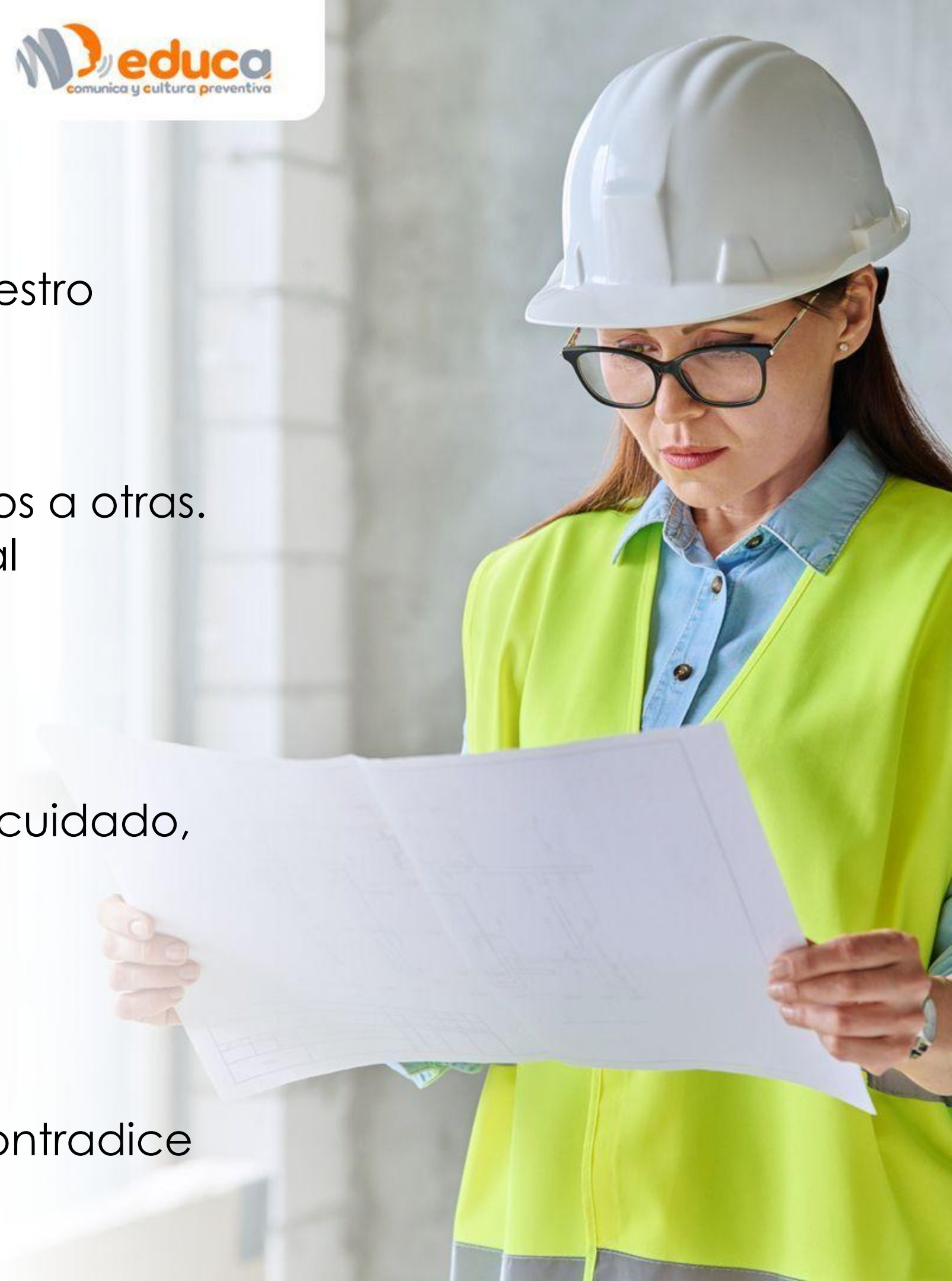
- ✓ Áreas que protegen sus indicadores, pero trasladan riesgos a otras.
- ✓ Trabajadores que se cuidan individualmente sin advertir al compañero.

Soluciones estoicas

- ✓ Formular metas preventivas compartidas entre áreas.
- ✓ Convertir la observación entre pares en una práctica de cuidado, no de vigilancia.

“Hemos nacido para cooperar.”
 —Meditaciones, II.

Marco Aurelio sostiene que apartarse del bien de otros contradice nuestra naturaleza social.



Método estoico en cinco pasos

La filosofía solo transforma la SST cuando se convierte en una disciplina diaria.

Problemas en SST

- ✓ Reflexiones inspiradoras sin cambio observable.
- ✓ Acciones preventivas abandonadas después de pocos días.

Soluciones estoicas

- ✓ Ejecutar el método diariamente durante treinta días.
- ✓ Revisar semanalmente evidencias, dificultades y ajustes.

Protocolo SERPA

- S — Separar: distinguir lo controlable de lo externo.
- E — Examinar: diferenciar hechos, emociones y juicios.
- R — Regular: recuperar serenidad antes de decidir.
- P — Proceder: actuar con prudencia, justicia y coraje.
- A — Aprender: revisar al final del día qué debe mejorarse.

Epicteto concibe estas capacidades como ejercicios que deben practicarse; no basta con conocerlas intelectualmente.



El líder estoico no promete un trabajo sin dificultades: cultiva la serenidad para comprenderlas, el coraje para enfrentarlas y la prudencia para no convertirlas en daño.

Diego Hurtado

Bibliografía

Aurelio, M. (2019). *Meditaciones* (C. García Gual, Trad.). Gredos.

Epicteto. (2015). *Enquiridión. Disertaciones* (P. Ortiz García, Trad.). Gredos.

Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico: Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna* (F. García Lorenzana, Trad.). Ariel.

Séneca, L. A. (2018). *Cartas a Lucilio* (F. Socas, Trad.). Gredos.

Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2023). *Stoicism*. <https://plato.stanford.edu/entries/stoicism/>

Massachusetts Institute of Technology. (1994–2024). *The Internet Classics Archive*. <https://classics.mit.edu/>

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!



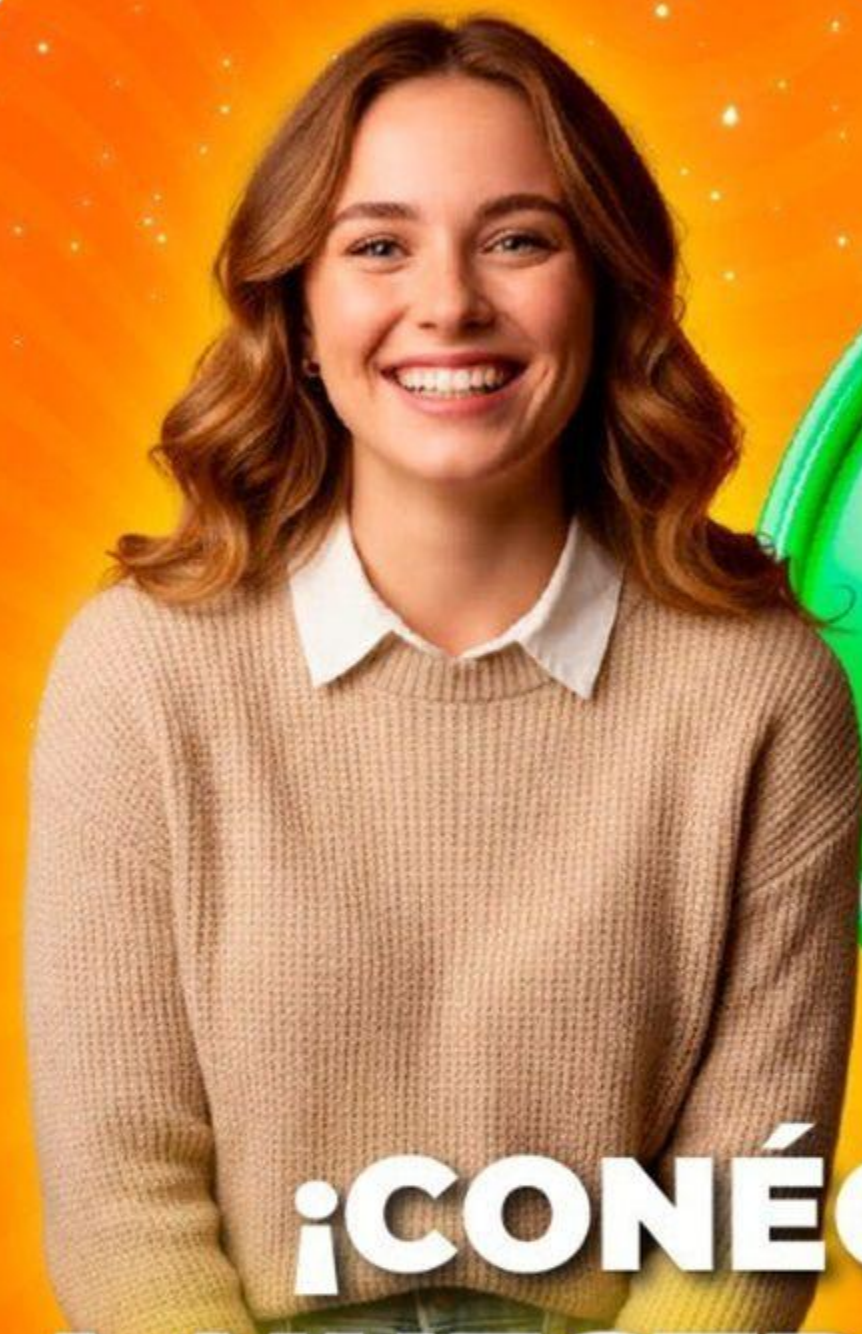


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡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!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp