



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**





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

SESIÓN 8:

Humanizar la productividad-
trabajar bien sin romper el cuerpo
ni el espíritu.



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?

Evaluémonos



El verdadero éxito del trabajo no consiste solamente en lo que somos capaces de producir, sino en quiénes seguimos siendo después de producirlo.”

La trampa del “más”

Más horas + más velocidad + más presión ≠
necesariamente más productividad.

La OMS y la OIT estimaron que en 2016 unas 745.000 muertes por cardiopatía isquémica y accidente cerebrovascular fueron atribuibles a jornadas de 55 horas semanales o más.

Acciones para SST

- ✓ Identificar áreas con prolongación habitual de jornada.
- ✓ Medir horas reales, no solo contractuales.
- ✓ Cruzar horas extra con fatiga, incidentes y ausentismo.
- ✓ Detectar personas sistemáticamente sobrecargadas.
- ✓ Llevar la jornada excesiva a la gestión del riesgo.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

El cuerpo lleva la contabilidad

La empresa mide resultados; el cuerpo registra el costo.

El tiempo prolongado de trabajo, la presión temporal, los turnos, la falta de control y la mala organización son factores reconocidos de estrés ocupacional, burnout y fatiga.

Acciones para SST

- ✓ Preguntar por fatiga antes de tareas críticas.
- ✓ Incorporar recuperación en la planificación.
- ✓ Revisar turnos especialmente exigentes.
- ✓ Evitar decisiones críticas bajo agotamiento evidente.
- ✓ Tratar la fatiga como riesgo, no como debilidad.

No normalices el agotamiento

Estar exhausto no demuestra compromiso; puede demostrar que algo está mal diseñado.

La OMS define el burnout como un fenómeno ocupacional derivado del **estrés crónico en el trabajo que no ha sido gestionado exitosamente**; incluye agotamiento, distanciamiento mental y menor eficacia profesional.

Acciones para SST

- ✓ Dejar de premiar simbólicamente el sobreesfuerzo.
- ✓ Detectar áreas donde “vivir ocupado” otorga estatus.
- ✓ Revisar cargas antes de ofrecer talleres individuales.
- ✓ Formar líderes para detectar señales tempranas.
- ✓ Intervenir las causas organizacionales.



No cures con yoga lo que enfermas con organización

Las directrices de la OMS sobre salud mental laboral recomiendan intervenciones organizacionales que actúen sobre las condiciones y entornos de trabajo, además de las intervenciones individuales.

Acciones para SST

- ✓ Localizar la fuente organizacional del estrés.
- ✓ Revisar carga, horarios, autonomía y recursos.
- ✓ Preguntar qué proceso está produciendo desgaste.
- ✓ Modificar primero aquello que pueda eliminarse en origen.
- ✓ Complementar —no sustituir— con cuidado de sí.



Trabajar bien también es parar

Descansar no es abandonar la productividad: es recuperar la capacidad de producir.

La OIT concluye que determinadas modalidades de reducción y flexibilización del tiempo pueden mejorar el equilibrio vida-trabajo y beneficiar también a las organizaciones y su productividad.

Acciones para SST

- ✓ Diseñar pausas según demanda física y cognitiva.
- ✓ Protegerlas de reuniones y llamadas.
- ✓ Garantizar recuperación después de picos operativos.
- ✓ Revisar jornadas que sistemáticamente se prolongan.
- ✓ Medir si descansar mejora desempeño y seguridad.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Recuperar el dominio del tiempo

Cuando todo es urgente, dejamos de trabajar y empezamos simplemente a reaccionar.

La falta de control sobre la carga y el diseño del trabajo, los horarios prolongados o inflexibles y las cargas excesivas aparecen entre los riesgos psicosociales identificados por la OMS.

Acciones para SST

- ✓ Clasificar tareas: crítica, importante, delegable, eliminable.
- ✓ Definir prioridades diarias realistas.
- ✓ Limitar interrupciones innecesarias.
- ✓ Introducir bloques protegidos de concentración.
- ✓ Revisar semanalmente qué trabajo puede dejar de hacerse.



La tecnología también puede explotar

Digitalizar un mal hábito no lo convierte en progreso.

EU-OSHA advierte que determinadas formas de gestión digital pueden intensificar el trabajo mediante menos pausas, mayor velocidad y multitarea; incluso pueden favorecer comportamientos inseguros cuando las personas intentan mantener el ritmo impuesto por la tecnología.

Acciones para SST

- ✓ Revisar presión generada por plataformas e indicadores digitales.
- ✓ Reducir alertas y notificaciones innecesarias.
- ✓ Establecer momentos sin mensajería.
- ✓ Evitar medir productividad exclusivamente por actividad digital.
- ✓ Preguntar si la tecnología sirve a la persona o la persona a la tecnología.



Devolver autonomía al trabajador

Humanizar también significa permitir que las personas tengan voz sobre cómo realizan su trabajo.

La falta de control sobre el diseño y la carga del trabajo es un riesgo psicosocial reconocido. El marco del Surgeon General estadounidense coloca, además, la voz del trabajador en el centro del bienestar laboral.

Acciones para SST

- ✓ Preguntar al trabajador cómo mejoraría su tarea.
- ✓ Incluirlo en el análisis de peligros.
- ✓ Dar margen de decisión cuando técnicamente sea posible.
- ✓ Escuchar a quien ejecuta antes de rediseñar.
- ✓ Convertir sugerencias útiles en cambios visibles.



Productividad con sentido

Una persona necesita saber no solo qué debe producir, sino para qué vale la pena hacerlo.

El marco del Surgeon General identifica el sentido de importancia en el trabajo —mattering at work— como uno de cinco componentes esenciales del bienestar, junto con protección, comunidad, armonía vida-trabajo y oportunidades de crecimiento.

Acciones para SST

- ✓ Conectar cada control con la vida que protege.
- ✓ Explicar el propósito detrás del procedimiento.
- ✓ Mostrar cómo cada rol contribuye al resultado colectivo.
- ✓ Reconocer aportes cotidianos invisibles.
- ✓ Preguntar: “¿esto que hacemos todavía tiene sentido?”



Trabajar bien para poder volver a casa

La vida no debería comenzar cuando termina la jornada.

La OIT encontró que trabajar más horas de las deseadas afecta negativamente el equilibrio vida-trabajo y concluye que determinadas modalidades flexibles pueden beneficiar tanto a trabajadores como a empleadores.

Acciones para SST

- ✓ Vigilar sistemáticamente jornadas prolongadas.
- ✓ Respetar tiempos reales de desconexión.
- ✓ Revisar mensajes fuera del horario laboral.
- ✓ Planificar cargas considerando recuperación.
- ✓ Preguntar si la organización permite tener vida fuera del trabajo.



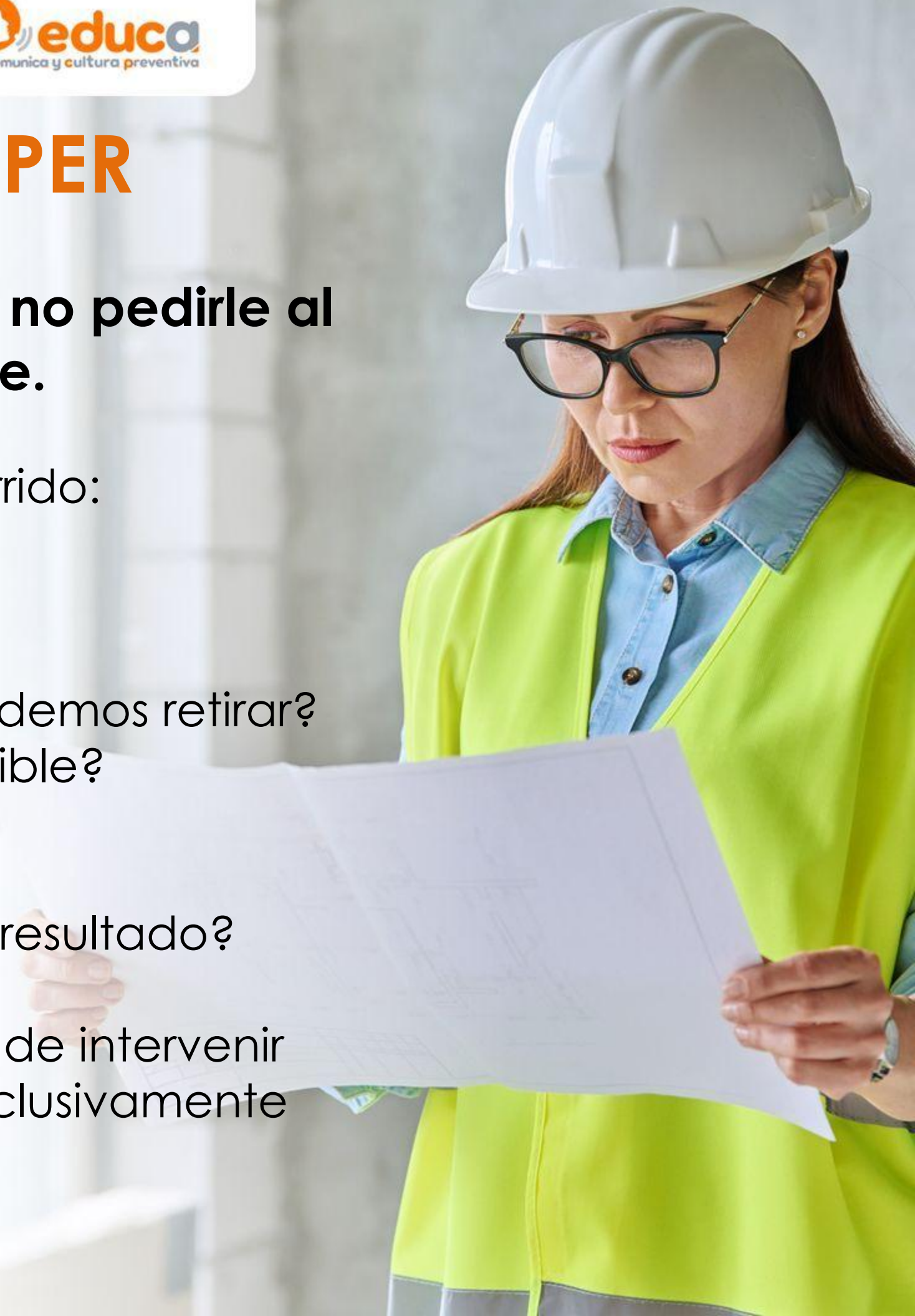
El método: PRODUCIR SIN ROMPER

Humanizar la productividad exige rediseñar el trabajo, no pedirle al trabajador que soporte mejor lo insoportable.

Propongo que cada responsable del SG-SST aplique este recorrido:

- ✓ **OBSERVAR:** ¿Dónde estamos agotando personas?
- ✓ **ESCUCHAR:** ¿Qué dicen quienes realizan el trabajo?
- ✓ **ELIMINAR:** ¿Qué carga, proceso o exigencia innecesaria podemos retirar?
- ✓ **REDISEÑAR:** ¿Cómo hacemos el trabajo más seguro y sostenible?
- ✓ **RECUPERAR:** ¿Dónde necesita el cuerpo descanso?
- ✓ **CONECTAR:** ¿Cómo recuperamos cooperación y sentido?
- ✓ **MEDIR:** ¿Mejoraron simultáneamente bienestar, seguridad y resultado?

Este enfoque es coherente con la recomendación OMS/OIT de intervenir sobre organización del trabajo y riesgos psicosociales, no exclusivamente sobre la capacidad individual para soportarlos.



“Trabajar bien no debería significar entregar la salud a cambio del resultado. La mejor productividad es aquella que nos permite hacer un buen trabajo y conservar cuerpo, vínculos, dignidad y vida para seguir viviendo.”

¿Qué resultado de tu empresa dejaría de parecer exitoso si pudieras ver todo el desgaste humano que costó conseguirlo?



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografía

- ✓ International Labour Organization. (2023). *Working time and work-life balance around the world*. <https://www.ilo.org/publications/working-time-and-work-life-balance-around-world>
- ✓ Pega, F., Náfrádi, B., Momen, N. C., Ujita, Y., Streicher, K. N., Prüss-Üstün, A. M., Descatha, A., Driscoll, T., Fischer, F. M., Godderis, L., Kiiver, H. M., Li, J., Magnusson Hanson, L. L., Rugulies, R., Sørensen, K., & Woodruff, T. J. (2021). Global, regional, and national burdens of ischemic heart disease and stroke attributable to exposure to long working hours for 194 countries, 2000–2016. *Environment International*, 154, 106595. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106595>
- ✓ Saint-Martin, A., Inanc, H., & Prinz, C. (2018). *Job quality, health and productivity: An evidence-based framework for analysis* (OECD Social, Employment and Migration Working Papers No. 221). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/a8c84d91-en>
- ✓ U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General. (2022). *The U.S. Surgeon General's framework for workplace mental health & well-being*. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/workplace-well-being/index.html>
- ✓ World Health Organization. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- ✓ World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

Preguntas



Evaluémonos



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**

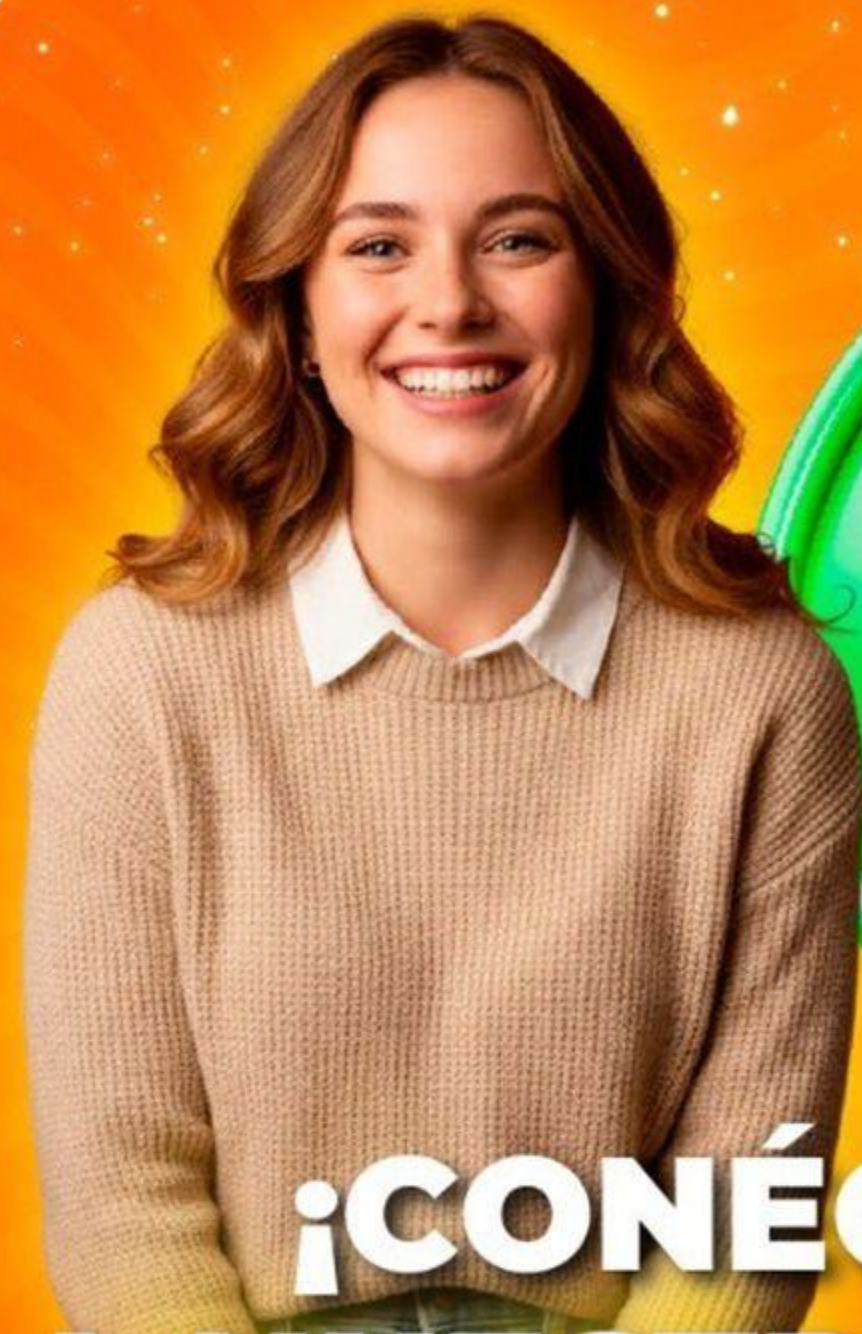
Escanea e insíbete



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!**