



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 9:

Ética en primera persona -
Coherencia de vida como
herramienta de prevención



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



La primera política de seguridad
que dirige un líder es la manera en
que conduce su propia vida.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La ética empieza en mí

Para Adela Cortina, ethos remite al carácter. Nacemos con un temperamento que no elegimos, pero nuestras decisiones van creando predisposiciones para actuar de determinada manera. La tarea ética consiste, precisamente, en forjar un buen carácter.

Para SST:

- ✓ No basta conocer la norma.
- ✓ No basta exigir conductas seguras.
- ✓ Hay que convertirse en alguien predispuesto a actuar bien.

Pregunta:

¿Qué carácter estoy formando con mis decisiones cotidianas?





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Tu vida también puede diseñarse

No somos una obra terminada: también participamos en aquello en lo que nos convertimos.

Foucault recupera de la filosofía antigua la estética de la existencia: prácticas mediante las cuales el sujeto trabaja sobre sí mismo y transforma su modo de ser. No significa convertir la vida literalmente en arte, sino hacer de uno mismo una tarea ética consciente.

Para SST:

- ✓ Revisar cómo vivo.
- ✓ Elegir qué debo transformar.
- ✓ Practicar hasta convertirlo en carácter.

Primer principio:

Antes de transformar la cultura, trabaja sobre ti mismo.

Paso 1 — Conóciate

No puedes transformar aquello de ti que todavía no eres capaz de reconocer.

El “conóciate a ti mismo” socrático invita a examinar la propia vida. Para el líder de SST significa reconocer que también está atravesado por una historia, una educación, hábitos, temores y formas aprendidas de relacionarse.

Práctica personal:

- ✓ Identifica un comportamiento heredado.
- ✓ Reconoce cuándo aparece.
- ✓ Pregunta qué efecto produce en otros.
- ✓ Elige una respuesta alternativa.
- ✓ Prácticala conscientemente.

Aplicación SST:

Hacer una “matriz de riesgos de mí mismo” antes de mirar solamente los riesgos de los demás.



Paso 2 — Trabajar con menos miedo

Una organización no puede llamarse segura si sus trabajadores tienen miedo de hablar.

La OMS identifica como riesgos psicosociales, entre otros, la supervisión autoritaria, el apoyo limitado, la violencia, el acoso, la discriminación y las culturas que permiten comportamientos negativos. Recomendamos comunicación abierta y escucha activa por parte de quienes supervisan personas.

Práctica del líder:

- ✓ Pregunta antes de acusar.
- ✓ Escucha antes de corregir.
- ✓ Agradece el reporte.
- ✓ No humilles el error.
- ✓ Responde a las alertas.

Regla:

Que nadie tenga que escoger entre callar o conservar su dignidad.



Paso 3 — Volver al cuerpo

La prevención también comienza aceptando que somos organismos biológicos y tenemos límites.

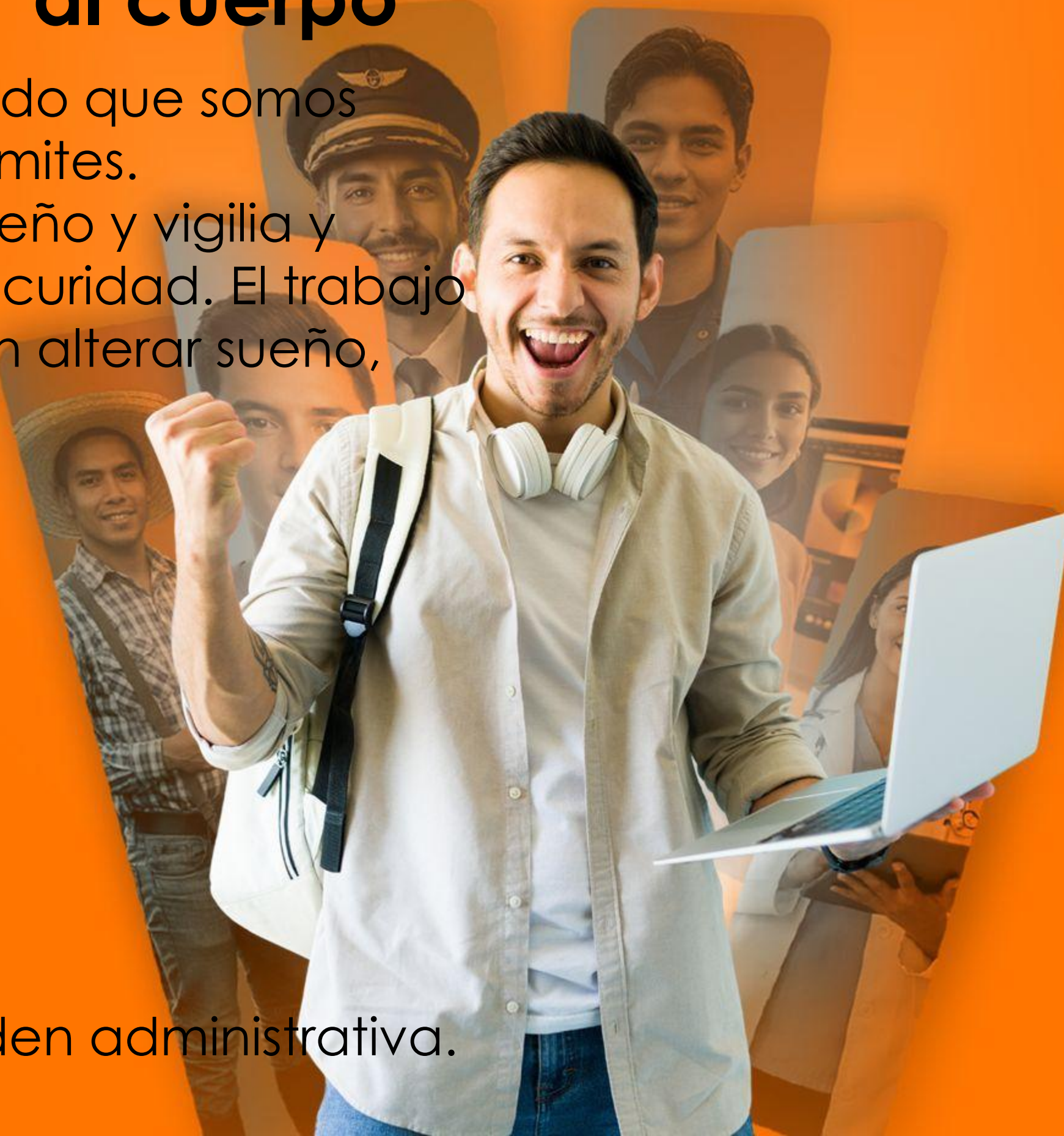
Los ritmos circadianos regulan ciclos de sueño y vigilia y responden especialmente al ciclo natural luz-oscuridad. El trabajo nocturno y las jornadas prolongadas pueden alterar sueño, recuperación y desempeño.

Práctica SST:

- ✓ Respetar tiempos de recuperación.
- ✓ Revisar diseños de turnos.
- ✓ Detectar fatiga antes de tareas críticas.
- ✓ Favorecer luz natural cuando sea viable.
- ✓ No glorificar trabajar exhausto.

Idea:

Un cuerpo agotado no se vuelve seguro por orden administrativa.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



Paso 4 — Entrenar la prudencia

La prudencia exige dos cosas:

Tiempo y contexto.



Paso 5 — Practicar la justicia

La justicia, en Aristóteles, es virtud especialmente vinculada con nuestra relación con los demás.

Preguntas SST:

- ¿Exijo al contratista lo mismo que al directivo?
- ¿Escucho igualmente a todos?
- ¿Quién soporta realmente este riesgo?
- ¿Quién recibe los beneficios?
- ¿Aplicaría esta decisión si yo estuviera expuesto?

Regla:

No trasladar a otro el riesgo que yo no estaría dispuesto a asumir.



Paso 6 — Repetir hasta convertirse

Una buena decisión aislada no forma carácter; la repetición sí.

Aristóteles explica que la virtud se desarrolla mediante el hábito. La investigación contemporánea sobre formación de hábitos encuentra además que repetir una conducta en contextos estables favorece su automaticidad.

Cinco microhábitos del líder SST:

- ✓ Saludar y mirar a las personas.
- ✓ Preguntar “¿cómo estás?” antes de “¿cómo vamos?”.
- ✓ Hacer una pausa antes de corregir.
- ✓ Reconocer diariamente una conducta segura.
- ✓ Revisar al final del día una decisión propia.

Fórmula:

Decisión → repetición → hábito → carácter.



De mi carácter a nuestra cultura

Lo que el líder repite termina enseñando qué comportamiento es realmente aceptado.
No basta exigir autocuidado individual.

El líder ético:

- ✓ Se cuida.
- ✓ Cuida.
- ✓ Permite hablar.
- ✓ Decide prudentemente.
- ✓ Construye condiciones justas.

Principio:

El ejemplo personal inicia la cultura; el sistema debe sostenerla.



El método: ética en primera persona

Gestionar mi vida para estar moralmente mejor preparado para gestionar riesgos que afectan otras vidas.

6 pasos

CONÓCETE

Reconoce historia, cultura y puntos ciegos.

REDUCE EL MIEDO

Construye relaciones donde sea seguro hablar.

RESPETA EL CUERPO

Sueño, descanso, luz, recuperación y límites.

DELIBERA

Entrena la prudencia.

HAZ JUSTICIA

Protege la dignidad de todos.

REPITE

Convierte las buenas decisiones en hábitos.

Y entonces: lidera.



Antes de preguntarte cómo transformar la seguridad de tu empresa, pregúntate qué estás haciendo cada día para transformarte a ti mismo.



Bibliografía

- ✓ Aristóteles. (s. f.). Ética a Nicómaco (W. D. Ross, Trad.). The Internet Classics Archive, Massachusetts Institute of Technology. Obra original publicada ca. 350 a. C. Texto abierto de la Ética a Nicómaco
- ✓ Cortina, A. (2013). ¿Para qué sirve realmente la ética? Paidós.
- ✓ Cortina, A. (s. f.). Una lección de ética frente a la intolerancia [Entrevista]. BBVA Aprendemos Juntos 2030. Entrevista y transcripción de Adela Cortina
- ✓ Foucault, M. (1984). Historia de la sexualidad 2: El uso de los placeres. Siglo XXI Editores. Para el concepto de estética de la existencia y prácticas de transformación de sí, puede consultarse además la síntesis académica de la Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- ✓ O'Donovan, R., De Brún, A., & McAuliffe, E. (2020). A systematic review exploring the content and outcomes of interventions to improve psychological safety, speaking up and voice behaviour. BMC Health Services Research, 20, 101. Artículo científico de acceso abierto
- ✓ Stojanovic, M., Grund, A., & Fries, S. (2022). Context stability in habit building increases automaticity and goal attainment. Frontiers in Psychology, 13, 883795. Artículo científico de acceso abierto
- ✓ National Institute for Occupational Safety and Health. (2020). How shift work and long work hours increase health and safety risks. Centers for Disease Control and Prevention. NIOSH: trabajo por turnos, ritmos circadianos y SST
- ✓ National Institute for Occupational Safety and Health. (2026). Fatigue and work. Centers for Disease Control and Prevention. NIOSH: fatiga y trabajo
- ✓ National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2025). Vitamin D: Fact sheet for health professionals. NIH: vitamina D y exposición solar
- ✓ World Health Organization. (2024). La salud mental en el trabajo. OMS: Salud mental en el trabajo
- ✓ World Health Organization & International Labour Organization. (2022). Mental health at work: Policy brief. World Health Organization. OMS/OIT: documento completo

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!



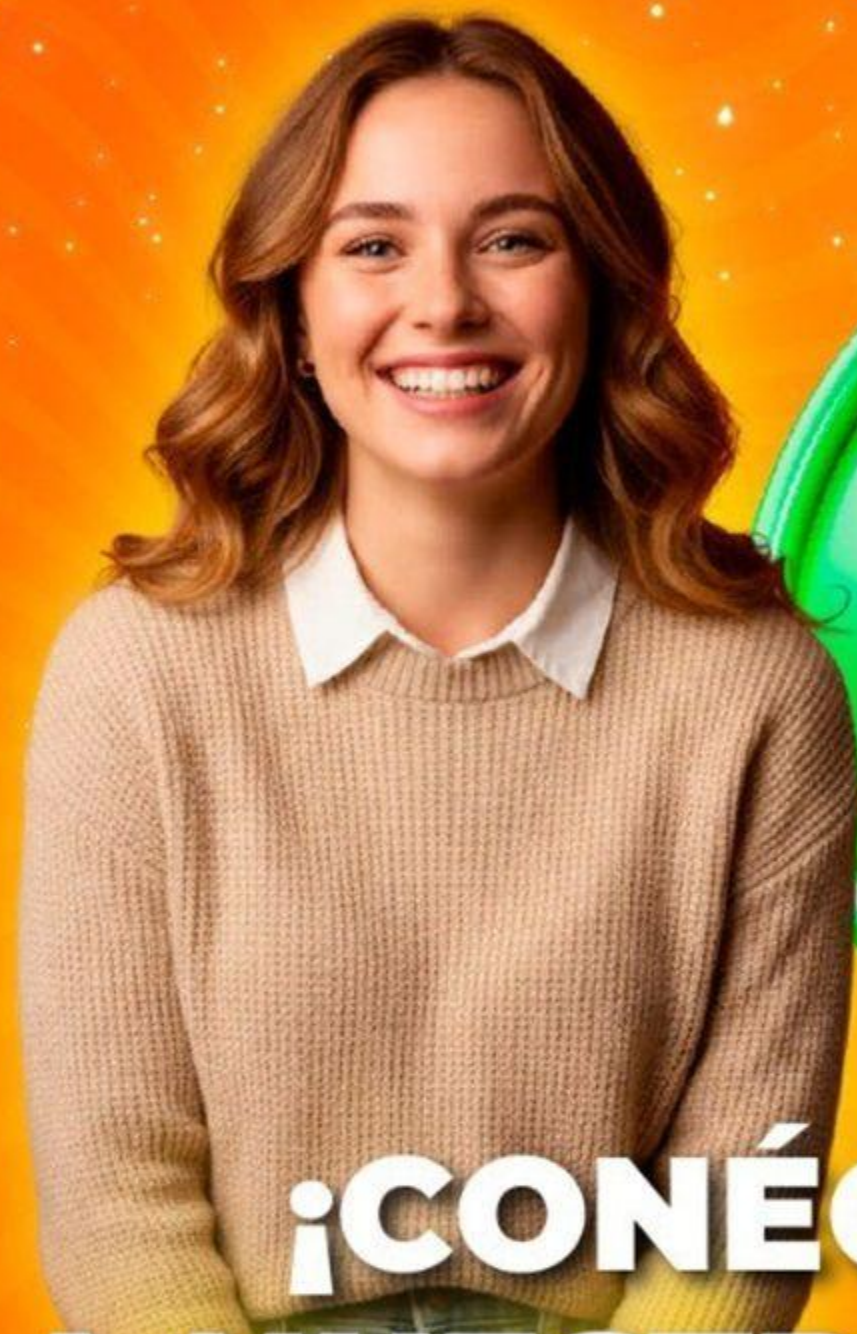


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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!**