MANUAL DEL PARTICIPANTE

CURSO

TÉCNICAS DE REFLEXIÓN Y AUTOCUIDADO EN SEGURIDAD EN EMPRESAS PRODUCTIVAS

Módulo 4

El sentido que sostiene

Sentido y propósito, estoicismo, presente, ética del cuidado y memento mori

www.lideratudesarrollo.cl
contacto@lideratudesarrollo.cl
+569 8983 2073

Objetivo general del curso

Integrar herramientas filosóficas de sentido, presencia y finitud como sustento del autocuidado, en su rol personal y laboral dentro de la empresa, articulando su propio propósito vital con al menos una conducta de seguridad concreta que sostendrá en el tiempo.

Objetivos específicos del módulo

Al terminar este manual, el participante será capaz de:

1. **Explicar** cómo el sentido y el propósito personal sostienen el autocuidado.
2. **Aplicar** la dicotomía estoica del control para distinguir lo que depende de él en una tarea de riesgo.
3. **Usar** la técnica de anclaje al presente antes de una tarea crítica, en menos de 10 segundos.
4. **Describir** la ética del cuidado y practicar el cuidar y dejarse cuidar entre compañeros.
5. **Interpretar** el memento mori como herramienta de perspectiva y no de miedo.
6. **Formular** un compromiso final que una su propósito personal con una conducta de seguridad concreta.

Contexto actual

Las normas, los equipos y los controles ya existen, y aun así la minería chilena cerró 2025 con 15 fallecidos, la cifra más alta desde 2018; lo que falta en muchos casos es la razón personal para cumplirlas cuando nadie mira.

- **Cifras 2025:** 15 fatalidades mineras (Sernageomin); 225 fallecidos por accidentes laborales y 115 por accidentes de trayecto en toda la economía (SUSESO).
- **Más allá del riesgo operacional:** los especialistas advierten que el deterioro de la salud mental y la fatiga laboral se están volviendo factores relevantes para la seguridad.
- **El límite del enfoque normativo:** una norma vivida como imposición se cumple mientras hay supervisión; una conducta vivida como coherencia con lo que uno quiere proteger se sostiene sola.

Por qué abordar este tema. Los tres módulos anteriores explicaron cómo decide el cerebro, cómo falla el cuerpo y cómo asumimos nuestros actos. Este cuarto módulo responde la pregunta de fondo: para qué vale la pena hacer todo ese trabajo. La filosofía práctica (sentido, estoicismo, presencia, cuidado y finitud) no reemplaza los procedimientos; les da una razón que dura más que un turno.

Índice

MÓDULO 4

1. Sentido y propósito: el para quién de cada turno
2. Estoicismo y el aquí y el ahora
3. Ética del cuidado
4. Memento mori y síntesis integrada del curso
5. Conclusión
6. Prueba de verdadero o falso
7. Respuestas correctas

P

Módulo 4- EL SENTIDO QUE SOSTIENE

1. Sentido y propósito: el para quién de cada turno

"*Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo*" (frase de Nietzsche, popularizada por Viktor Frankl).

1.1 La base psicológica

- Viktor Frankl (logoterapia) sostiene que el ser humano necesita sentido más que placer o poder.
- El sentido no siempre está en la tarea misma, sino en lo que esa tarea sostiene: la familia, un proyecto de vida, la comunidad.

1.2 El propósito como ancla ante el riesgo

- Si el propósito personal es difuso, la prevención se vive como una imposición externa.
- Si el propósito es claro y propio, la prevención se vive como coherencia con lo que se quiere proteger.

1.3 Ilustración: los 33 de la Mina San José (2010)

Los 33 mineros sobrevivieron 69 días atrapados. Los relatos posteriores destacan que se organizaron con rutinas, roles y racionamiento de alimentos, y se cuidaron entre sí. Es un ejemplo de cómo un propósito compartido (volver a casa) ordena la conducta bajo presión extrema.

1.4 Ejercicio de reflexión

Nombre, por escrito o en voz alta, el "para quién" de cada turno: ¿quién lo espera en casa? ¿qué proyecto depende de que usted llegue entero?



2. Estoicismo y el aquí y el ahora

El estoicismo no es indiferencia: es disciplina activa y atención constante a la acción presente.

2.1 La dicotomía del control

Escuela greco-romana (Epicteto, Séneca, Marco Aurelio) centrada en distinguir lo que depende de uno de lo que no.

Depende de mi	No depende de mi
Revisar mi EPP	La decisión de otro turno
Seguir el procedimiento	Una falla de fabrica no detectable
Reportar condición insegura	El clima o el azar
Mi atención y mi preparación	La opinión de los demás sobre mi cuidado

La ansiedad y el descuido suelen nacer de intentar controlar lo que no depende de uno y descuidar lo que sí. Enfocar la energía en lo propio aumenta el control real sobre el riesgo.

22 La disciplina de los pequeños actos

Los estoicos insistían en que la calidad de una vida se construye con los actos cotidianos. En seguridad, son los pequeños actos repetidos los que previenen las grandes tragedias.

2.3 El aquí y el ahora como herramienta de seguridad

- La mente pasa mucho tiempo en el pasado (rumiación) o el futuro (ansiedad), y poco en la tarea presente.
- La atención dividida contribuye a los incidentes con maquinaria.
- Presencia no es un concepto místico: es una habilidad atencional entrenable.

2.4 Técnica de anclaje al presente (menos de 10 segundos)

1. Antes de la tarea crítica, nombre mentalmente 3 elementos de su entorno inmediato.
2. Qué ve, qué oye, qué toca.
3. Recién entonces, inicie la tarea.

Reactiva la atención consciente y reduce el piloto automático sin detener la operación.

3. Ética del cuidado

"Me cuido porque me cuidan y porque cuido" es una base ética más sostenible que "me cuido porque hay una multa".

3.1 Qué es

Corriente filosófica desarrollada por autoras como Carol Gilligan y Nel Noddings, que centra la ética en las relaciones de cuidado y no solo en reglas abstractas. El cuidado del otro (compañero, familia, comunidad) es un motivo ético tan válido como el cumplimiento normativo.



3.2 Cuidar y dejarse cuidar

- Decirle a un compañero "detente, eso es riesgoso" es un acto de cuidado, no de fiscalización.
- Aceptar esa corrección también es un acto de humildad y de cuidado propio.
- Una cultura de seguridad madura acepta la corrección de un par sin vivirla como ofensa.

3.3 Frases para practicarlo

- Para cuidar: "Compañero, ¿podemos revisar esto antes de seguir? Prefiero que lleguemos todos a casa."
- Para dejarse cuidar: "Gracias por avisarme, no lo había visto."

3.4 Técnica de anclaje al presente (menos de 10 segundos)

1. Antes de la tarea crítica, nombre mentalmente 3 elementos de su entorno inmediato.
2. Qué ve, qué oye, qué toca.
3. Recién entonces, inicie la tarea.

Reactiva la atención consciente y reduce el piloto automático sin detener la operación.

4. Memento mori y síntesis integrada del curso

4.1 Memento mori: recordar la finitud

- Es una expresión latina asociada a la tradición estoica romana: "recuerda que vas a morir".
- No busca generar miedo, sino perspectiva: la finitud ordena las prioridades reales.
- Quien recuerda su finitud tiende a dar menos valor a los atajos que "ahorran 2 minutos" a cambio de un riesgo alto.

4.2 Aplicado a la faena

Cada intervención en maquinaria de alta energía es una interacción con el límite de la vida. Verlo así no es dramatismo: es precisión sobre la magnitud real del riesgo.

Pregunta de cierre de tarea: si esta fuera la última decisión de mi turno, ¿la tomaría igual?

4.3 Síntesis filosófica

Herramienta	Define
Sentido	El "para que "me cuido
Estoicismo	Donde pongo mi energía y disciplina
Presencia	El "ahora" de cada tarea
Ética del cuidado	Mi relación con el otro
Memento mori	La magnitud real de cada decisión

4.4 Integración de los 4 módulos

Módulo	Explica	Herramienta clave
El cerebro que decide	Cómo decidimos mal sin darnos cuenta	Pausa de 3 segundos y las 3 preguntas
El cuerpo que falla	Por qué un cuerpo agotado decide peor	El semáforo interno
La voluntad que responde	Cómo hacernos cargo de esas decisiones	Compromiso conductual
El sentido que sostiene	Por qué vale la pena hacerlo	Propósito + conducta de seguridad

4.5 Compromiso final del curso

Cada participante define su propósito personal y la conducta de seguridad concreta que lo sostiene. Ejemplo: "Mi propósito es ver crecer a mis hijos; mi conducta es nunca omitir el bloqueo de energía, sin excepciones." Compartirlo con el equipo es voluntario.

4.6 Seguimiento sugerido

Revisión de compromisos a los 30 días y aplicación del examen final de verificación de aprendizajes.

5. Conclusión

El sentido define el para qué me cuido, el estoicismo dónde pongo mi energía, la presencia el ahora de cada tarea, la ética del cuidado mi relación con el otro y el memento mori la magnitud real de cada decisión. Juntos, convierten la prevención en una elección propia y no en una obligación ajena.

El curso completo propone que la seguridad depende de la interacción entre cerebro, cuerpo, voluntad y sentido de vida, y que las cuatro dimensiones se pueden entrenar. Lo que queda es un compromiso concreto, compartido y revisado.

"No te cuidas por la norma. Te cuidas porque alguien te espera en casa y porque hoy, aquí y ahora, todavía puedes elegir."

6. ACTIVIDAD V o F

Responda V o F las siguientes afirmaciones:

N°	AFRIMACION	V/F
1	Viktor Frankl sostiene que el ser humano necesita sentido más que placer o poder.	
2	El propósito personal puede actuar como ancla del autocuidado sostenido en el tiempo.	
3	Según la dicotomía del control estoica, conviene concentrar la energía en lo que depende de uno.	
4	Revisar el propio EPP es algo que depende de mí.	
5	El estoicismo propone ser indiferente frente al riesgo.	
6	La atención dividida entre el pasado, el futuro y la tarea contribuye a los incidentes con maquinaria.	
7	El anclaje al presente consiste en ignorar el entorno para concentrarse solo en la tarea.	
8	La técnica de anclaje al presente puede aplicarse en menos de 10 segundos.	
9	La ética del cuidado centra la ética en las relaciones de cuidado entre las personas.	
10	Decirle a un compañero "detente, eso es riesgoso" es un acto de fiscalización hostil, no de cuidado.	
11	Aceptar la corrección de un par es también un acto de humildad y autocuidado.	
12	El memento mori busca generar temor paralizante.	
13	Recordar la finitud puede restar valor a los atajos que "ahorran 2 minutos" a cambio de un riesgo alto.	
14	El compromiso final del curso une el propósito personal con una conducta de seguridad concreta.	
15	Según el curso, la seguridad laboral depende exclusivamente del cumplimiento normativo.	

7. RESPUESTAS CORRECTAS

1	V	Es el eje de la logoterapia
2	V	Da coherencia a la conducta de seguridad
3	V	Distingue lo que depende de uno de lo que no
4	V	Es una acción propia
5	F	Es disciplina activa y atención a la acción presente
6	V	La presencia es una habilidad atencional entrenable
7	F	Se nombran elementos del entorno para reactivar la atención
8	V	Se aplica sin detener significativamente la operación
9	V	Es su núcleo (Gilligan, Noddings)
10	F	Es un acto de cuidado, no de fiscalización
11	V	Es parte de cuidar y dejarse cuidar
12	F	Busca perspectiva, no miedo
13	V	La finitud ordena las prioridades
14	V	Es el compromiso final del módulo
15	F	Depende de cerebro, cuerpo, voluntad y sentido