



Taller Web

#PositivaTeAcompaña

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Presente en ti

Taller Web Positiva Educa

ERGONOMIA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

UNA FORMA DISTINTA DE CUIDAR LOS TRABAJADORES



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Alejandro Orozco Acosta

- Gerente Técnico de Aplicando SST, Consultor en Ergonomía y Prevención de riesgos laborales con experiencia de 17 años en diseño de modelos de gestión para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos (DME), Investigación para el análisis, evaluación e intervención de problemáticas de salud asociadas a las condiciones de trabajo.
- Diseño e implementación de productos para la evaluación e intervención de los riesgos derivados de la carga física para Positiva Compañía de Seguros, amplio entrenamiento en análisis biomecánico en el trabajo y uso de tecnología de biometría aplicada a estas problemáticas.
- Catedrático en la misma área de conocimiento para pre grado y post grado
- FT especialista en Ergonomía, Prevención de Riesgos Laborales, Master en Salud y Seguridad en el Trabajo



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

- Condición súbita
- No estábamos preparados
- Modifica las dinámicas intrafamiliares
- Recursos físicos y tecnológicos limitados
- Cambia los esquemas de responsabilidad con la familia
- No hay afinidad con el trabajo en casa y la tecnología



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Parabombas 1

VIGILANCIA PARA LA PREVENCIÓN DE DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS EN LA CONTIGENCIA



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TRABAJO EN CASA EN LAS EMPRESAS

- Re direccionar el control de los procesos.
- Modificar la evaluación del desempeño.
- Afrontar las molestias generadas en el recurso humano.
- Dificultad en el uso y disponibilidad de los recursos tecnológicos.
- Transferencia de los riesgos con poco control.
- Incertidumbre global



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿DE LA OFICINA A LA CASA?

Variación de los riesgos que antes teníamos controlados

- Aumento de los tiempos de permanencia frente a los dispositivos de trabajo (computador, celular, plataformas, redes).
- Densificación de las tareas (Presión por parte de la empresa).
- Intensificación de los requerimientos de trabajo (presión por retrasos generados en los planes de trabajo).
- Condiciones inadecuadas del mobiliario en casa que afectan la posición del cuerpo.
- Aumento en los esfuerzos físicos (mayor mvts repetidos por celular y teclado).
- Discomfort por iluminación inadecuada en casa.
- Presencia de ruido.
- Mayor tiempo de uso de audífonos.
- Perdida del control de riesgo (dinámicas de grupo de trabajo se pierden).
- Afectación psicológica por la situación del país.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Tu salud primero por eso quédate en casa...

SE AGUDIZAN LOS ACTOS DE RIESGO INDIVIDUAL

- Aumento del sedentarismo-
- Presencia de hábitos de alimentación perjudiciales (¡¡¡no tienes hambre, estas estresado!!! – las grasas, almidones y azúcar Vs el estrés).
- Presencia de estrés (aumento de tensión arterial y afectaciones cardiacas).
- Afectación de los hábitos de sueño.
- Transferencia del autocuidado a los miembros del círculo familiar.
- Perdida de hábitos básicos de actividad física (la vuelta después del almuerzo).
- Menos necesidad de hidratarse.
- Poca motivación para incluir hábitos de actividad física (por las restricciones sociales y condiciones individuales).



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿Y LOS RIESGOS OCULTOS?

- Aumento de la percepción de fatiga (Se mezclan las responsabilidades con el trabajo y las personales (trabajar y ser tutor de los hijos).
- Efectos en el metabolismo (alteración de los ciclos circadianos, ausencia de sol, presión, alimentación, miedo, angustia).
- Ausencia de espacios y tiempos de esparcimiento (¡¡todo el día se lava loza y fines de semana también!!).



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿ENTONCES QUE HACEMOS?

NEGOCIE PERO TAMBIEN CEDA!

- Estructure y formalice con los suyos tiempos de trabajo, labores del hogar, rescate su tiempo de descanso, cuente lo que le angustia, molesta, asusta.



PONGASE EN MODO TRABAJO

- Mantenga las rutinas y hábitos que lo activan en el día (póngase bonito!)



OPTIMICE SU ESPACIO DE TRABAJO



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

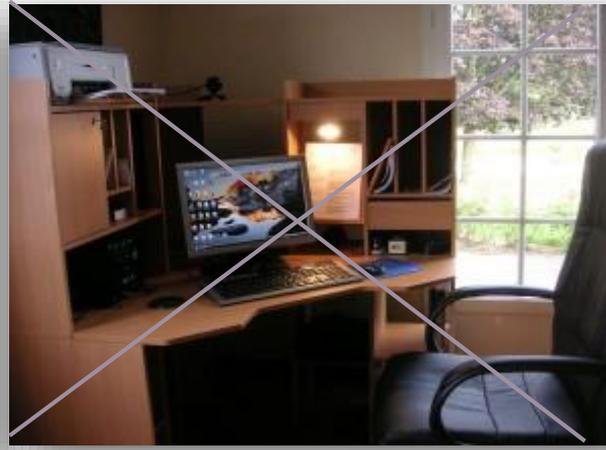


Innovación



Capital
Estratégico

PILAS CON LO SIGUIENTE



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

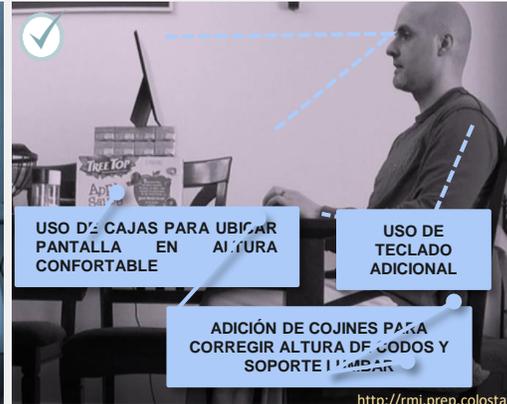
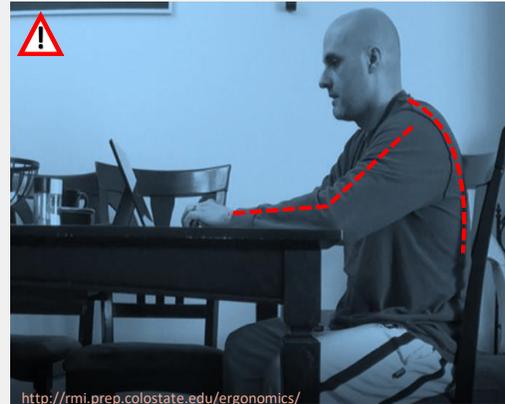


Innovación



Capital
Estratégico

OPTIMICE SU ESPACIO DE TRABAJO



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿ENTONCES QUE HACEMOS?

CREAR ESPACIOS E INTENSIÓN EN LA RUTINA

- Utilice música en los momentos de descanso de todos, no se habla de trabajo en las comidas, horarios de películas, asignar espacios de descanso, etc.

VIGILE SU ALIMENTACIÓN

- Mantenga sus horarios de comidas, no coma cuando este estresado, ponga limite al numero de snacks al día, respete las 12 horas de ayuno, establezca tiempos para tomar agua.

IDENTIFIQUE RUTINAS QUE LO HAGAN MOVER DURANTE EL DÍA

- Saque la basura, recoja el domicilio, haga aseo con música, baile , suba y baje escaleras, busque rutinas sencillas de ejercicios por internet.



Día 2 de la cuarentena.
Ya me comí todo lo que había
comprado para 15 días.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿ENTONCES QUE HACEMOS?

CONTROLE LOS TIEMPOS DE TRABAJO Y LABORES DEL HOGAR

- Después de 7 pm no se mira celular, descansar no es hacer aseo, etc.



CONTROLE LA SOBREENFORMACIÓN

- Vigile los hábitos de dependencia a redes sociales, whatsapp, noticieros.



FORTALEZCA SU BUENA ACTITUD EN CASA



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Taller Web

#PositivaTeAcompaña