

TALLER WEB



REGISTRADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

#PositivaTeAcompaña

Nohora Isabel Valbuena Amarís

- Consultor por más de 25 años, en el diseño, implementación, monitoreo, evaluación y la mejora de estrategias, programas y productos en seguridad y salud en el trabajo y la transformación de sistemas.
- Docente de diversas universidades e instituciones por cerca de 16 años.
- Es autora y coautora de publicaciones técnicas, con énfasis en la gestión de la salud músculo esquelética, la promoción de salud y la prevención de los riesgos en el teletrabajo, la gestión de los riesgos asociados a la fatiga, entre otros.
- Terapeuta Ocupacional, Magíster en Ergonomía y Cambios Tecnológicos, Especialista en Ergonomía y Especialista en Administración de Salud Ocupacional; PECB Certified ISO 45001 Senior Lead Implementer y PECB Certified Trainer.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

APORTES PARA GESTIONAR LA SALUD Y LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO A DISTANCIA



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

PROPORCIONAR ELEMENTOS TÉCNICOS PARA FAVORECER LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO Y OTRAS MODALIDADES DE TRABAJO A DISTANCIA.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

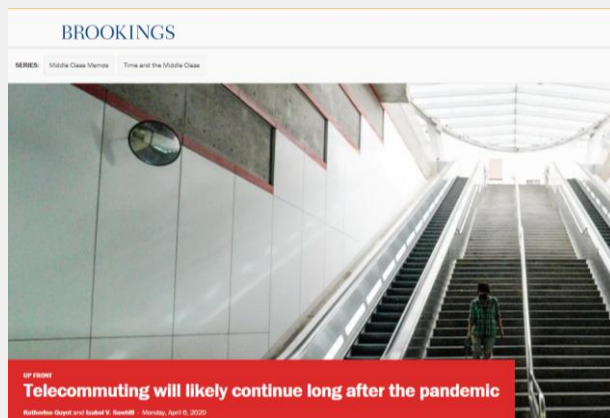


Innovación



Capital
Estratégico

¡LA PANDEMIA ACELERÓ LA IMPLEMENTACIÓN DEL TRABAJO A DISTANCIA!



www.brookings.edu



www.usine-digitale.fr



www.elmundo.es



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

EVIDENCIANDO LOS BENEFICIOS DEL TELETRABAJO...



¿Por qué se desea
implementar el teletrabajo?

Fuente: Cisco, en Libro Blanco.
El ABC del teletrabajo en Colombia



EPOCA DE CRISIS: ¿CÓMO SE ESTÁ GESTIONANDO LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO?



Fuente: www.diba.cat



www.pixabay.com



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



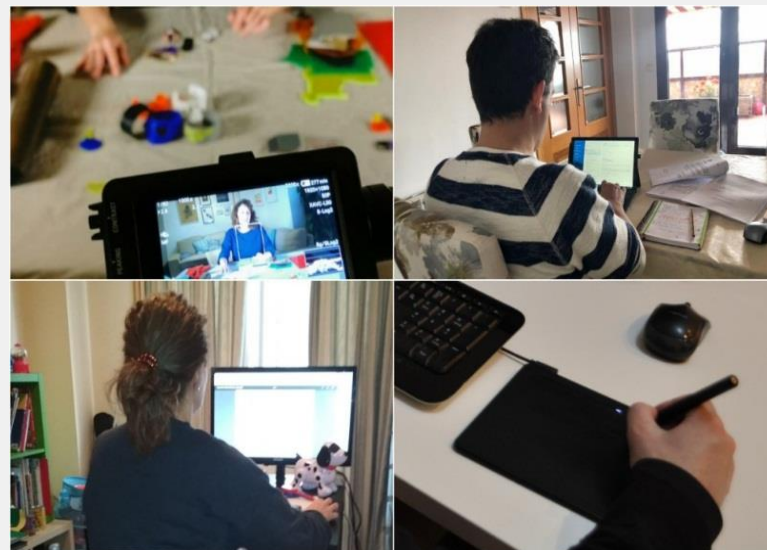
Innovación



Capital
Estratégico

TELETRABAJO EN CONDICIONES ATÍPICAS...

- Adopción obligada ante la emergencia
- Sin posibilidad de alternar con la oficina
- En casa
- En un contexto familiar particular (hijos estudiando, miembros multifuncionales...)



www.publico.es



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

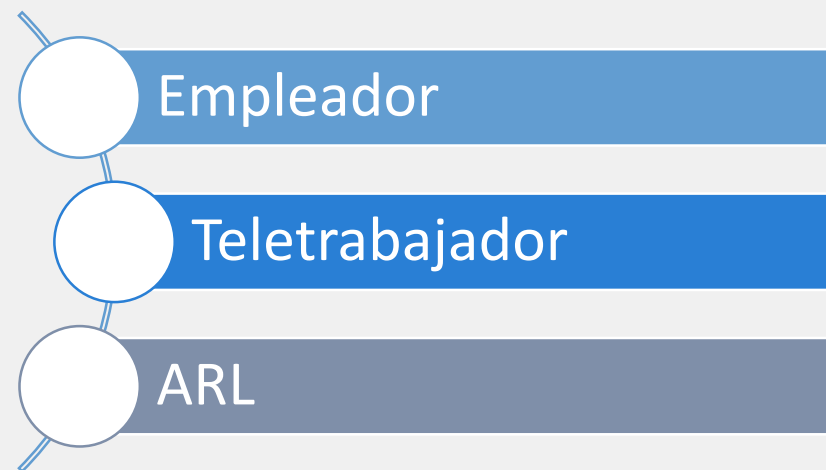


Innovación



Capital
Estratégico

¿CUÁLES SON LOS PASOS PARA IMPLEMENTAR EL TELETRABAJO?



METODOLOGÍAS ADAPTADAS PARA LA EVALUACIÓN Y AUTORREPORTE DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO...

- Peligros biomecánicos
- Peligros Psicosociales (TICs, aislamiento, estrés...)
- Peligros físicos (iluminación)
- Peligro químico
- Peligro biológico
- Condiciones de seguridad (riesgo eléctrico, locativo, accidente de tránsito, riesgo público)
- Fenómenos naturales

ANEXO



LISTA DE CHEQUEO PREVENCIÓN-TELETRABAJO A DOMICILIO

PROCEDIMIENTO DE UTILIZACIÓN

La Lista de chequeo permite analizar las condiciones de trabajo en su domicilio.

El objetivo de la Lista de chequeo, está en hacerle tomar consciencia, como Teletrabajador, de las condiciones de seguridad, de salud y de bienestar, en las cuales efectúa su trabajo, en su domicilio, y conducirlo a reflexionar sobre las medidas de mejoramiento que usted y eventualmente su empresa, pueden tomar con la finalidad de trabajar en mejores condiciones.

Diligencie cuidadosamente la Lista de chequeo. Califique los diferentes aspectos, con base en la siguiente escala de valoración:

- NA No Aplica
- ☺ Situación completamente satisfactoria
- ☹ Situación para mejorar, si es posible.
- ⊗ Situación insatisfactoria; susceptible de ser peligrosa. Para mejorar necesariamente.

En los criterios juzgados con calificación ☹ y ⊗, enuncie las mejoras que usted propone.

Si lo desea, puede discutir los resultados de esta Lista de chequeo con el asesor o responsable de prevención.

LISTA DE CHEQUEO PREVENCIÓN – TELETRABAJADOR

Nombre del Teletrabajador:

Fecha de utilización de la lista de chequeo:

Deseo que la empresa intervenga para aconsejarme y ayudarme a mejorar las condiciones de trabajo en mi domicilio. Deseo discutir con un asesor en prevención o con un responsable.	No	SI
--	----	----

¹ Traducido y adaptado por Valbuena, N. – Gerencia de Investigación y Control del Riesgo – Positiva Compañía de Seguros/ADP, de la Estrategia SOBANE (Universidad Católica de Lovaina - Profesor Jacques Malchaire), desarrollada por equipos de investigación de la Universidad Libre de Bruselas, (TEF) y el Departamento de Investigación Social TESA (Study Group in Technological, Economic and Social Change and Labour Market Research).



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

METODOLOGÍAS ADAPTADAS PARA LA EVALUACIÓN Y AUTORREPORTE DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO...

ANEXO 4

MODELO DE FORMATO DE AUTORREPORTE DE LAS CONDICIONES DE TELETRABAJO

FORMATO DE AUTOREPORTE DE CONDICIONES DE TELETRABAJO							
FECHA:		EMPRESA:		ARL:			
LUGAR DE EVALUACIÓN (Ciudad, dirección, lugar de trabajo):							
NOMBRE DEL TRABAJADOR:							
DEPENDENCIA O ÁREA:							
RESPONSABLE DE LA EVALUACIÓN:							
UBICACIÓN EXACTA DEL PUESTO EN EL LUGAR DE TELETRABAJO:							
ENTORNO DE TRABAJO	ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
CONDICIONES ERGONÓMICAS	PUESTO DE TRABAJO (ESPACIO, MOBILIARIO, ELEMENTOS DE TRABAJO)	Los elementos de trabajo más usados se encuentran abalados a menos de 25 cm de distancia de alcance?					
		Para el desarrollo de actividades laborales, el espacio disponible en la residencia cumple con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentada), mínimo 150 cm de ancho por 150 cm de largo?					
		La ubicación del puesto de trabajo permite movilidad en la silla? Verificar que el espacio de movilidad de la silla sea de 80 cm o más.					
		El escritorio permite ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al digitar, manteniendo la mano, muñeca y brazo en línea recta con buen espacio delante del teclado para descansar las manos?					
		El mouse lo ubica al lado del teclado y no en otro nivel del escritorio de modo que se pueda alcanzar fácilmente y con la muñeca recta?					
		El escritorio permite un buen espacio para los miembros inferiores y la facilidad de movimiento? Espacio de 60 cm como mínimo.					

ENTORNO DE TRABAJO	ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
CONDICIONES AMBIENTALES	ILUMINACIÓN	¿El área de trabajo tiene iluminación natural (ventanas)?					
		¿Las lámparas o luminarias del área de trabajo están libres de polvo?					
		¿La cantidad de luz es suficiente? Describa en observaciones si se percibe exceso o ausencia de iluminación.					
		¿Se percibe que la intensidad lumínica en el área permite leer sin ninguna dificultad?					
		¿La lámpara de techo en el área de trabajo, con relación a la ubicación de la silla de trabajo, se ubica detrás de ésta?					
		¿La luz natural y/o artificial permite visualizar la pantalla del computador sin generar fatiga visual por reflejos, visores o pantallas?					
		¿La ventana tiene protección? (Persianas, blackout, cortinas, películas de filtro, etc.)					
		¿El área de trabajo tiene ventilación natural (ventanas)?					
		¿El área de trabajo tiene ventilación combinada (natural y/o artificial)?					
		¿El ruido externo (vehículos, vecinos, locales comerciales, residencias e industria) permite realizar las operaciones de trabajo sin ninguna interferencia?					
		¿En el área de trabajo hay ausencia de fuentes generadoras de ruido? Si hay presencia describa las fuentes que generan ruido en la casilla de observaciones.					
RIESGOS BIOLÓGICOS	VIRUS, BACTERIAS, HONGOS, INSECTOS Y ROEDORES	¿El área definida para teletrabajo es un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores?					
	FLUIDOS BIOLÓGICOS	¿En el área de trabajo no hay contacto con fluidos biológicos?					

Fuente: Libro Blanco. El ABC del teletrabajo en Colombia



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital Estratégico

HABLANDO DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO...

El Teletrabajo a domicilio incluye a los riesgos convencionales de las actividades de oficina, agravados por el hecho de que las viviendas no fueron construidas para el desarrollo de actividades diferentes a las domésticas...

(Vittorio Di Martino – OIT, 2004)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

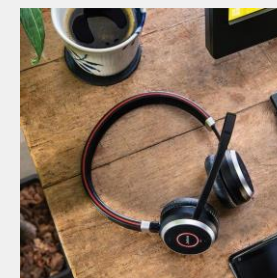
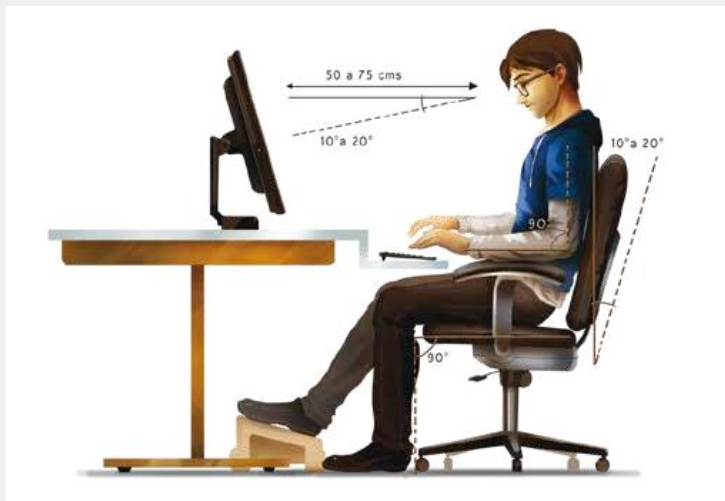


Innovación



Capital
Estratégico

LA ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO...



Vigilando la salud músculo esquelética, visual, auditiva y la voz...



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



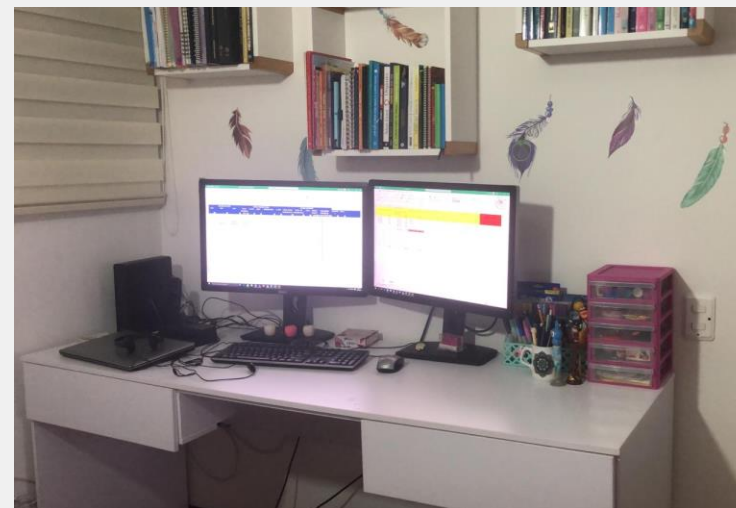
Capital
Estratégico

¿ESTAMOS CONTRIBUYENDO A CONSERVAR O MEJORAR NUESTRA SALUD Y SEGURIDAD?

ANTES



DESPUÉS



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

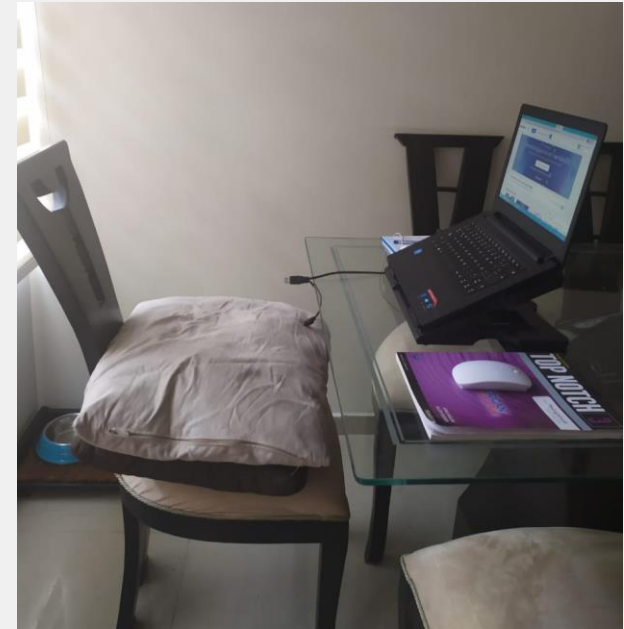
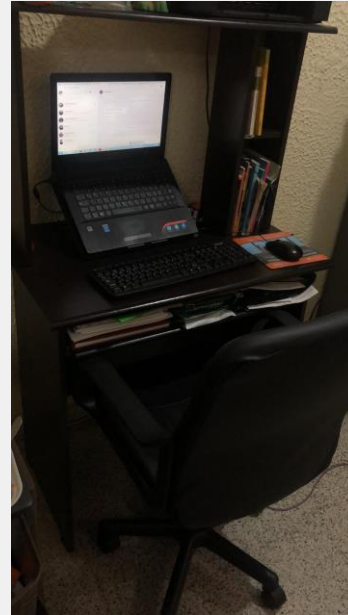


Innovación



Capital
Estratégico

¿ESTAMOS CONTRIBUYENDO A CONSERVAR O MEJORAR NUESTRA SALUD Y SEGURIDAD?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

¿ESTAMOS CONTRIBUYENDO A CONSERVAR O MEJORAR NUESTRA SALUD Y SEGURIDAD?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

PREOCUPADOS POR EL SECTOR EDUCACIÓN...ELLOS TAMBIÉN SE ESTÁN REINVENTANDO...



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

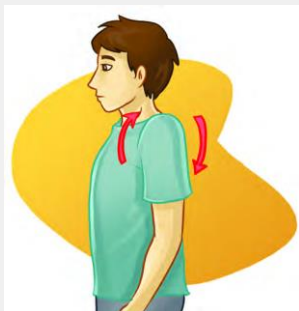


Innovación



Capital
Estratégico

PAUSAS SALUDABLES PARA REACTIVARNOS...



YOGA VISUAL

Ejercicios para mejor la visión y evitar los problemas de vista por exceso de horas de ordenador o de pantallas con luz azul.

 PASO 1 OSCURIDAD TOTAL	 PASO 2 DERECHA-IZQUIERDA, IZQUIERDA-DERECHA	 PASO 3 DE ESQUINA A ESQUINA
 PASO 4 ROTACIONES	 PASO 5 ARRIBA-ABAJO, ABAJO-ARRIBA	 PASO 6 DESCANSO

www.sporlife.es



LA SALUD PSICOSOCIAL DE LOS TELETRABAJADORES...

- Prevención del aislamiento social (Ostracismo)
- La salud psíquica y emocional
- Equilibrio trabajo/vida privada
- Prevención de problemas de adaptación a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TICs (Tecnoestrés).



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

LA SALUD PSICOSOCIAL DE LOS TELETRABAJADORES...

3 tipos de tecnoestrés:



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

LA SALUD PSICOSOCIAL DE LOS TELETRABAJADORES...

¿Qué hacer a nivel organizacional?

- Política de teletrabajo (incluye el derecho a la desconexión)
- Programa de entrenamiento en competencias
- Modelo de supervisión y monitoreo adaptado
- Políticas de liderazgo y reconocimiento
- Gestión del Cambio



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

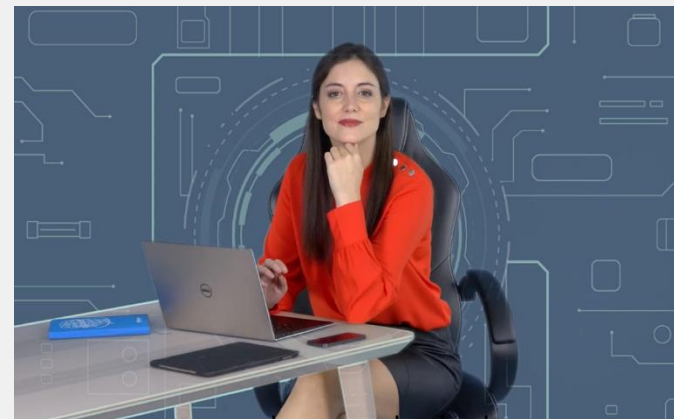


Capital
Estratégico

LA SALUD PSICOSOCIAL DE LOS TELETRABAJADORES...

¿Qué hacer a nivel organizacional?

- Modernización de procedimientos/ demandas del Trabajo
- Canales de comunicación/ Comunidad Virtual
- Equipos de Trabajo (Red de asistencia remota)
- Características poblacionales (Intergeneracionalidad)
- Flexibilización de horarios/ Nueva dinámica de turnos



www.observatoriorh.com



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

LA SALUD PSICOSOCIAL DE LOS TELETRABAJADORES...

Consejos para los teletrabajadores...

- Mantener unas rutinas
- Planificar el tiempo
- Fijar objetivos
- Evitar distracciones
- No aislarse del equipo
- Equilibrio trabajo/vida privada



ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES...

- Prevención de riesgo cardiovascular (nutrición, actividad física, manejo del estrés)
- Higiene de sueño
- Prevención de consumo de sustancias psicoactivas (SPA)
- Vida privada activa
- Consulta médica periódica o ante cualquier síntoma



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO

- Riesgo eléctrico
- Riesgo de incendio
- Riesgos locativos
- Riesgo público
- Accidentes de tránsito



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

DIRECTRICES ANTE UNA EMERGENCIA...

¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO?

1

LO MÁS IMPORTANTE ES PROTEGER LA VIDA, BRINDAR LOS PRIMEROS AUXILIOS AL TRABAJADOR ACCIDENTADO.



2

INFORMAR AL JEFE INMEDIATO PARA QUE REALICE EL REPORTE DEL ACCIDENTE A LA ARL



3

INFORMAR EL ACCIDENTE DE TRABAJO A NUESTRA LÍNEA POSITIVA NACIONAL 01 8000 111 170, EN BOGOTÁ AL 330 7000 Y A TRAVÉS DE INTERNET WWW.POSITIVA.GOV.CO



EL TRABAJADOR ACCIDENTADO SERÁ REMITIDO A LA IPS MÁS CERCANA DE NUESTRA RED ASISTENCIAL.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

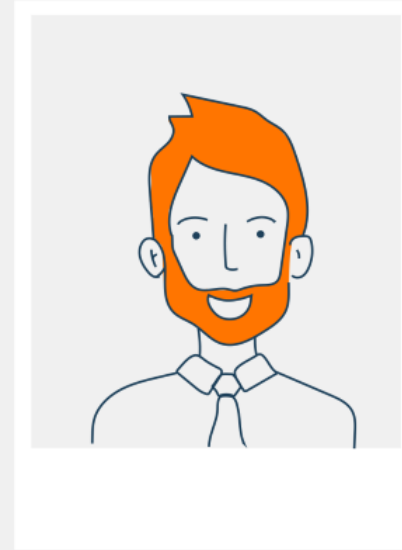


Innovación



Capital
Estratégico

PREGUNTAS ¿?



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TALLER WEB

