



# 3ER FORO NACIONAL

# SALUD MENTAL

## EMPRESARIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

### RETOS Y EXPERIENCIAS EMPRESARIALES

Con el acompañamiento y la participación especial de Prosperidad Social y:



#VamosAGanarnosLaVida

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

## **Dra. Ana Marcela Pardo**

Jefe de Calidad de Vida de la  
Cámara de Comercio de Bogotá

Enfermera Jefe egresada de la Pontificia Universidad Javeriana especialista en Administración de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, estudios de Maestría en Ergonomía en la Université de Pau et Pays del Adour-Pau-France. Cursos complementarios en Psicopatología y psicodinámica del trabajo en Francia. Certificada en psicología positiva por el Instituto de Bienestar Integral y el wholebeing Institute (Instituto creado por Tal Ben Shahar profesor de Harvard de felicidad ) con amplia de experiencia en programas de Salud, bienestar y felicidad en empresas.



# TERCER FORO NACIONAL EN SALUD MENTAL EMPRESARIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

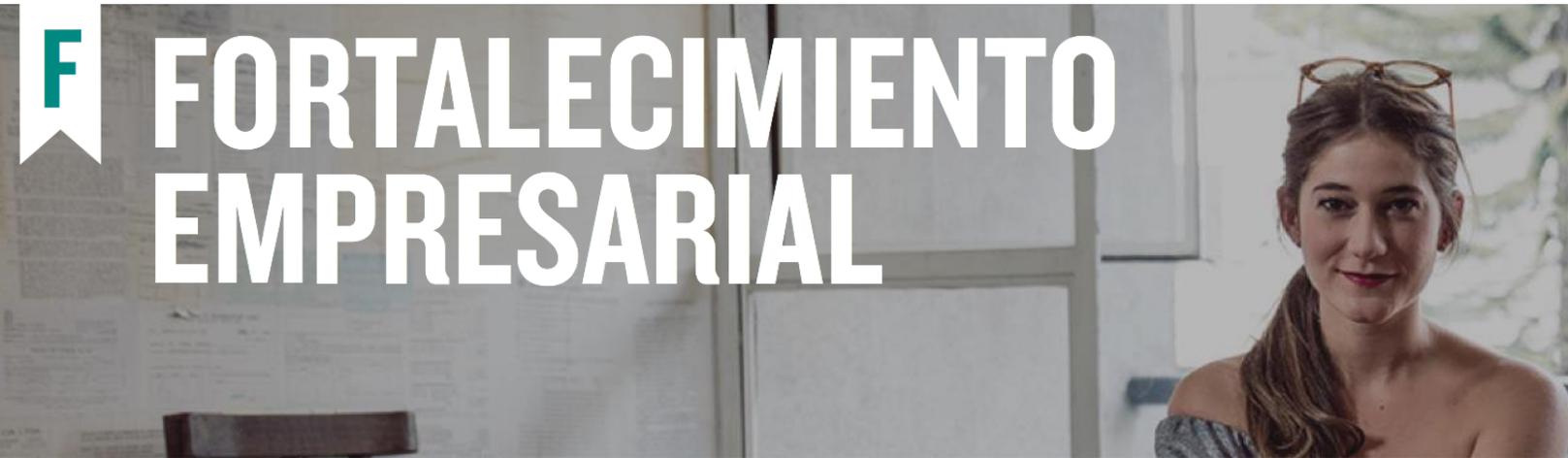


#SOYEMPRESARIO



# S SEGURIDAD JURÍDICA

Base para la competitividad y la legalidad de las empresas. Desde 1931 las Cámaras de Comercio tienen la función legal de administrar los registros públicos.



# F FORTALECIMIENTO EMPRESARIAL

Portafolio de servicios para apoyar a los emprendedores y empresarios, desde la idea de negocio hasta la formalización y fortalecimiento, para generar valor.



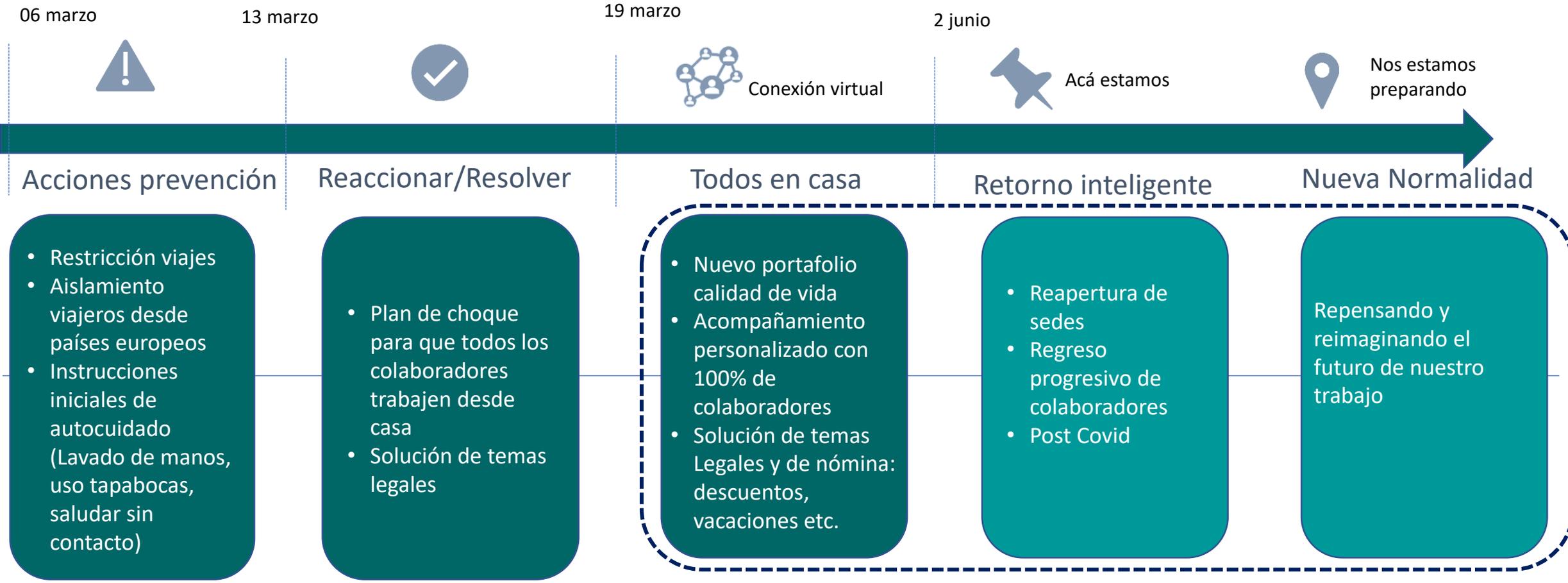
# E ENTORNO PROPICIO PARA LOS NEGOCIOS

Representación de los intereses de los empresarios para mejorar el entorno de negocios y la promoción de la ciudad y la región.

# Retos y Experiencias en salud mental organizacional



# Nuestro proceso durante la pandemia por Covid-19



Mayores retos salud mental organizacional

# Impacto en la salud mental durante el proceso



# Ejes de acción

Buscamos acercarnos virtualmente a pesar de la distancia y ofrecer alternativas a las necesidades que hemos identificado a través de las conversaciones y evaluaciones de productividad realizadas semanalmente, y que se enmarcan en 4 frentes de trabajo:

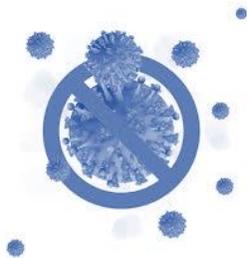
## Virtualidad



## Manejo de Crisis



## Prevención Covid-19



## Balance Vida Trabajo



Virtualidad

Manejo de Crisis

Prevención Covid-19

Balance Vida Trabajo

## Virtualidad

RETO: Aprender a Trabajar desde la virtualidad

### Organización:

- Horarios
- Actividades laborales
- Pausas
- Actividades del hogar

### Planeación:

- Programar
- Priorizar actividades
- Registrar resultados diarios (entregables)

### Productividad:

- Medición
- Seguimiento
- Detección dificultades



### ACCIONES

- Establecer rutina (hora de llegada, almuerzo, hora de salida)
- Adaptar horario flexible (velocidad internet, hijos colegio, compartir computador)
- Actividades laborales conciliadas
- Pausas activas

### RESULTADOS

- Productividad promedio 98%
- Cumplimiento de objetivos

Virtualidad

Manejo de Crisis

Prevención Covid-19

Balance Vida Trabajo

## Manejo de Crisis

RETO: Manejar la incertidumbre como maestra y los cambios que de ella se generan cada día.

### ACCIONES

- Café virtual (Espacio para fortalecer las relaciones del equipo desde lo humano) Temas: Empatía, gratitud, autocuidado, e incertidumbre
- Comité de crisis del grupo directivo
- Anticiparse a la situación y planear para mantener la operación.
- Uso de talento interno para atender actividades antes contratadas
- Generar soluciones para responderle a los empresarios y al negocio, conectados con el propósito organizacional



### RESULTADOS

- Menos incertidumbre
- Colaboradores se sienten reconocidos y conectados con el propósito
- Mantener confianza en la organización y sus decisiones

Virtualidad

Manejo de Crisis

Prevención Covid-19

Balance Vida Trabajo

## Prevención Covid-19

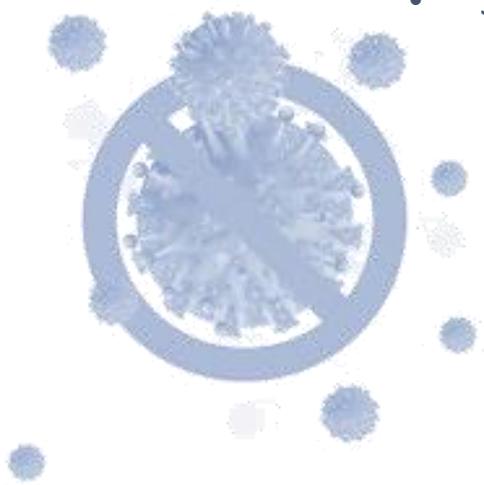
RETO: Cuidado y salud de los colaboradores frente al Covid-19

### ACCIONES

- Medidas de prevención y contención en teletrabajo
- Seguimiento del estado de salud de las personas en teletrabajo
- Durante el inicio de actividades presenciales definición del Protocolo de bioseguridad y su cumplimiento:
  - Seguimiento diario del estado de salud
  - Gestión, seguimiento y acompañamiento de casos sospechosos de contagio Covid-19
  - Auditorias a la implementación

### RESULTADOS

- Personal sano atendiendo en sedes
- Control de las personas con sospecha de contagio
- Empresarios se sienten cuidados y atendidos
- Sello de certificación de bioseguridad para las 9 sedes y centros empresariales



Virtualidad

Manejo de Crisis

Prevención Covid-19

Balance Vida Trabajo

## Balance Vida Trabajo

RETO: Responder a las necesidades de los teletrabajadores durante el aislamiento

### ACCIONES

- Creación del portafolio de servicios de Calidad de Vida
- Webinar “Claves para el bienestar en el Aislamiento”
- Llamadas de acercamiento de Recursos Humanos a los colaboradores

### RESULTADOS

- Mayor productividad
- Alta participación en las actividades programadas
- Ningún caso Covid-19 en actividades presenciales
- Colaboradores se sienten cuidados
- Integración con compañeros de diferentes áreas con intereses comunes.



# Factores protectores psicosociales



# Cifras de resultados

## Ejercicio en casa



Participaciones:

- 640 Telepausas activas
- 181 Entrenamiento físico
- 55 Gym en Familia

## Talento a la carta



+200

Colaboradores y sus familias participaron en 17 talleres

## Café virtual



+500

Colaboradores participaron en las 4 temáticas diferentes

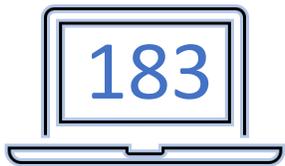
## Protocolo Bioseguridad



+200

Colaboradores capacitados en el protocolo de Bioseguridad

## Formación virtual



Colaboradores estudiando en Yo soy aprendizaje

## Acercamiento



540

Llamadas individuales a los colaboradores para saber cómo están y conocer sus necesidades

## Noticias CCB



+25

Noticias enviadas para el manejo de la crisis a través de nuestros medios internos

## Webinars



Colaboradores que participaron en los 2 webinars con conferencistas expertos

## **Dra. Yomary Solano**

Coordinadora Salud Psicosocial  
Cerrejón Limited

Psicóloga, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. 10 años de experiencia en el área Gestión Humana, diseñando e implementando estrategias de salud y bienestar dentro de sector Minero. Actualmente Coordinadora de Salud Psicosocial de la Superintendencia de Salud y Seguridad de Cerrejón Limited.



INICIATIVAS DEL SVE DE FACTORES  
PSICOSOCIALES POSTPANDEMIA: UN RETO  
DINÁMICO

Y o m a r y   S o l a n o   B u e n o  
S a l u d   y   S e g u r i d a d  
C e r r e j ó n

2   d e   j u l i o   d e   2 0 2 0

**¡Cuídate!**  
**¡Cuídame!**

#CerrejonSomosTodos



# NUESTRA OPERACIÓN



La Guajira

Colombia

## LÍNEA FÉRREA



**150 km**

entre la mina hasta  
**Puerto Bolívar**

**7 a 9**

trenes  
despachados  
al día

**150**

vagones en  
promedio con  
**110 toneladas**  
cada uno

**13,5**

horas entre  
cargue, transporte  
y descargue

## PUERTO BOLÍVAR

Hasta  
**180.000**  
toneladas de capacidad  
de los buques

**26 a 28**  
buques recibidos  
al mes

Desde  
**1985,**  
opera con sistema  
de cargue directo  
a los buques

**26,3**  
millones de toneladas  
exportadas en 2019

## LA MINA



**25,8**

millones de  
toneladas  
producidas  
en 2019

**4.208**

hectáreas  
en proceso de  
rehabilitación

**6**

tajos  
operativos

Más de

**500**

equipos en la  
operación

Cerrejón

**5.896**  
empleados,  
**66%** guajiros

**5.166**  
contratistas  
**52%** guajiros

**\$12.360**  
millones  
de inversión social

**\$1,7 billones**  
entre impuestos y regalías,  
\$18,5 billones desde 2002

**\$260.980**  
millones  
de inversión ambiental



**38%**  
de la electricidad  
en el mundo  
lo genera el carbón  
térmico



**8%**  
del mercado  
mundial lo  
representa  
Colombia



**2.5%**  
del mercado  
mundial lo  
representa  
Cerrejón



# Retos del contexto social y organizacional post pandemia



El 25 de marzo de 2020 se anunció en Colombia el aislamiento preventivo obligatorio con el fin de contener el contagio de COVID-19. Este periodo ha tenido diversas extensiones.

El gobernador del La Guajira implementó la restricción de la movilidad para evitar el ingreso de personas de otras regiones y preservar la capacidad limitada de recursos del sistema de salud de la región.

El 23 de marzo de 2020 Cerrejón decidió reducir sus operaciones.

Se aprobaron vacaciones colectivas para los trabajadores, mientras se diseñaban e implementaban procedimientos y protocolos de bioseguridad en línea con las directrices del Ministerio de Salud.

Se implementó el trabajo remoto para el personal administrativo; inició el entrenamiento en la **Guía para reducir la propagación de eventos de salud pública** y se procedió a la identificación de trabajadores vulnerables.

Durante 42 días se mantuvo reducida la capacidad operativa. Una vez transcurrido este periodo, se ha puesto en marcha una estrategia de restablecimiento de las operaciones contemplando 4 fases.

A la fecha se ha logrado avanzar hasta la tercera fase (60% de la capacidad operativa)

# Retos del Sistema De Vigilancia De Factores Psicosociales



- ✓ Su objetivo es proteger y mantener la salud y bienestar de los trabajadores a través de la reducción y control de los factores de riesgo psicosocial y el fortalecimiento de los factores psicosociales protectores.
- ✓ Es imperativo conocer los factores de riesgo psicosocial presentes en los trabajadores, en el marco de la nueva “normalidad” y la reactivación social y productiva, para tomar mejores decisiones, direccionar los recursos de manera efectiva e impactar positivamente en su salud y seguridad.



- ◆ Identificación de condiciones psicosociales actuales
- ◆ Promoción de la atención psicosocial telefónica
- ◆ Cuidado de la familia durante la cuarentena
- ◆ Cerrejón en Movimiento Virtual
- ◆ Talleres de Vida Plena
- ◆ Abordaje psicosocial de casos confirmados y sospechosos para Covid-19
- ◆ Programa de Tele Ergonomía

## Identificación de las condiciones psicosociales actuales

---

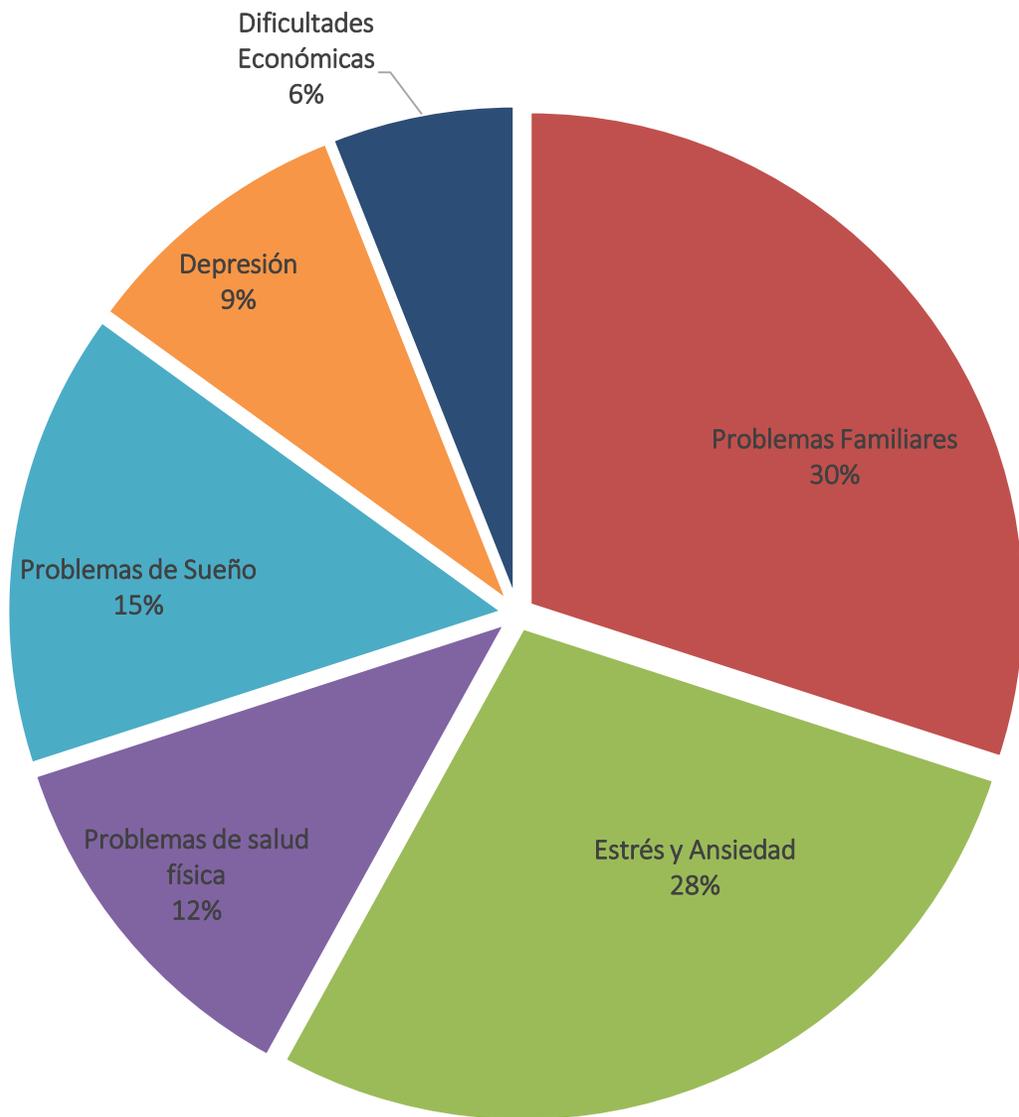
- ◆ Análisis de datos epidemiológicos (diagnósticos y ausentismo de la esfera mental) para identificar riesgo individual.
- ◆ Llamadas individuales a empleados de las sedes de Puerto Bolívar y Bogotá.
- ◆ Realización de entrevistas semiestructuradas a líderes de la Contingencia para identificar los factores de riesgo psicosocial presentes en el reinicio de operaciones de Cerrejón.
- ◆ Identificación de las condiciones de tres poblaciones: los trabajadores remotos, los empleados que retornan la labor operativa y los empleados vulnerables.



# Promoción de la atención psicosocial telefónica



WWW.CERREJON.COM



## CONTÁCTANOS

Línea de Atención Psicosocial



Vivir momentos de ansiedad, depresión, experimentar sentimientos de soledad, rechazo o estrés son algunas de las situaciones que a diario podemos experimentar las personas. Por lo que tener equilibrio entre nuestro trabajo, familia y amigos, es esencial para gozar de un buen balance de vida.

En Cerrejón contamos con un equipo de profesionales que te pueden orientar sobre cómo preservar tu salud mental y emocional.

**COMUNÍCATE A LAS LÍNEAS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL 6016 Y 6313 EN HORARIO ADMINISTRATIVO O AL CELULAR 3152196502 HABILITADO LAS 24 HORAS DEL DÍA.**

ESTAMOS PARA AYUDARTE  
¡CUÍDATE, CUÍDAME!





Abril 8 2020

## Reto del día:

### #QuédateEnCasa

I. Tiempo de ejercitar en familia. Realiza una rutina de ejercicio e invita a grandes y a chicos.

**Gimnasio Virtual – Rutina completa en Youtube:**  
<https://www.youtube.com/channel/UCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EeA>  
<https://youtube.com/user/thebodycoach1>



II. Pon a volar la creatividad. Hoy en día podemos hacer manualidades con cualquier elemento. Convierte tu casa en un museo de arte.

**Sugerencia: Pinterest:**  
[www.pinterest.es/1000manualidades/](http://www.pinterest.es/1000manualidades/)

III. ¿Qué tanto conoces a tu familia? Realicen su propio TEST de preguntas y respuestas. El que mayor respuestas acertadas logre, gana!



### Tips para mantener buenos hábitos de sueño

- 1. Establece un horario.** Mientras más constante seas con tu horario para acostarte y para levantarte, más constantes serán tus funciones corporales.
- 2. Descansa.** Si te sientes cansado durante el día, Descansa en ese momento. La duración ideal de una siesta debe ser de diez a veinte minutos máximo para no alterar el sueño nocturno.
- 3. Desconéctate 90 minutos antes.** De dispositivos electrónicos, inicia progresivamente, 15 min, 20 min, hasta llegar a 90 minutos.
- 4. Ejercítate.** Esto es indispensable, ayuda a sobrellevar algún estado de ánimo por el que estés atravesando, es la mejor manera, de quemar energía y activar tu sistema.
- 5. Maneja la ansiedad con gratitud, respiración, meditación.** Tomarte unos momentos para hacer ejercicios de respiración profunda y meditación, te permite manejar los niveles de ansiedad, beneficia tu día y favorece el sueño nocturno. (Youtube: Pausa Mindfulness 3 minutos en el presente).

No olvides que contamos con una línea de atención psicosocial:

Teléfono: 315 219 6502



¡Cuidate, cuidame!



Abril 12 2020

## Reto del día:

### #QuédateEnCasa

I. Nada mejor que romper la rutina con un poco de actividad física.

**Entrenamiento con niños en casa en Youtube:**  
<https://www.youtube.com/channel/UCH99w4ouNOxPB1xSpBeaXNg>



II. Los juegos tradicionales eran diferentes a los de hoy, enséñale a tu familia cómo te divertías en tu infancia con: pirinola, gallinita ciega, parqués, damas chinas, cartas, jazz, bolita uñita, trompo, yoyo, coca, triqui, dominó, gólosa, el ahorcado, sopas de letras, bingo ¿QUÉ otros recuerdas?



III. Haz una tarde especial y sorprende a tu familia con un picnic en la sala, terraza, patio o balcón: alista frutas, bebida natural, una merienda, un mantel y listo!

### ¿Y si nos tomamos este tiempo de confinamiento como una oportunidad de crecimiento personal?

- 1. Haz una lista positiva:** Escribe las situaciones, momentos, experiencias, que has podido disfrutar en este tiempo de aislamiento, ponte retos personales.
- 2. Sé asertivo:** la raíz de la asertividad es el respeto, la escucha y la comprensión. Habla sobre lo que opinas, sientes, y deseas evitando herir, agredir y ofender, con un tono pausado y calmado (como te gustaría que te hablaran).
- 3. Agradece:** antes de dormir piensa en los momentos que viviste durante el día, los cuales te dejaron una valiosa lección y que probablemente, antes no dabas la importancia que hoy sí, agradece siempre a los tuyos.
- 4. Sé Solidario (a):** Ayudar a otros contribuye enormemente a la tranquilidad de todos, aportando felicidad y compartiendo esperanza. Cuando ayudas reduces el estrés y aumentas la sensación de logro y autorrealización.
- 5. Reinventate:** no significa cambiar quien eres. Es ver las posibilidades para aflorar la creatividad, la sabiduría y la energía que transforman por completo nuestra experiencia, trayendo mayor serenidad, ilusión y confianza y, sobre todo, para ser consciente que eres capaz de adaptarte a los cambios inesperados que trae la vida.

No olvides que contamos con una línea de atención psicosocial:

Teléfono: 315 219 6502



¡Cuidate, cuidame!



Junio 2/ 2020

## Reto del día:

### #CuidateCuidame



1- **Actividad física:** Rumba terapia, ejercítate bailando, pon la música que mas te gusta y coordina un rato de baile y diversión con tu familia.



2- **Lista de canciones favoritas:** Haz una lista ya sea en tu celular, o computador de las canciones que mas te gustan o te traen gratos recuerdos y escúchala cada vez que puedas.



3- **Cuidados para pasear a la mascota:** Paseos cortos, sin tener contacto con otros animales ni personas, llevar bolsas para las heces, limpiar las patas del animal con agua y vinagre blanco al volver a casa.

### Tips para fortalecernos emocionalmente

1. Entender a que nos enfrentamos: estar informados sobre la lo concerniente al covid-19, para saber qué medidas son necesarias para protegernos.
2. Identificar y regular las emociones: Es normal que sientas angustia y miedo, estamos enfrentados a algo nuevo que puede afectar nuestra salud, pero lo importante es utilizar esa angustia en acción proactiva, cumple las recomendaciones por ti y por los tuyos.
3. Controla tus pensamientos: Es común tener pensamientos fatalistas, pero si los estás experimentando, debes pensar que solo tú puedes controlar lo que piensas y lo que haces. Así tomas el control y no tus pensamientos.
4. Comunicación y apoyo social: pedir ayuda de manera asertiva y amorosa a familiares y amigos, sin exigencias, nos permitirá fortalecer los lazos sociales y afectivos que pueden verse afectados por el distanciamiento
5. Resiliencia: Recuerda qué te ayudó en el pasado para superar situaciones de difíciles y aplícalo nuevamente.

Recuerda que contamos con una línea de atención psicosocial:

Teléfono: 315 219 6502

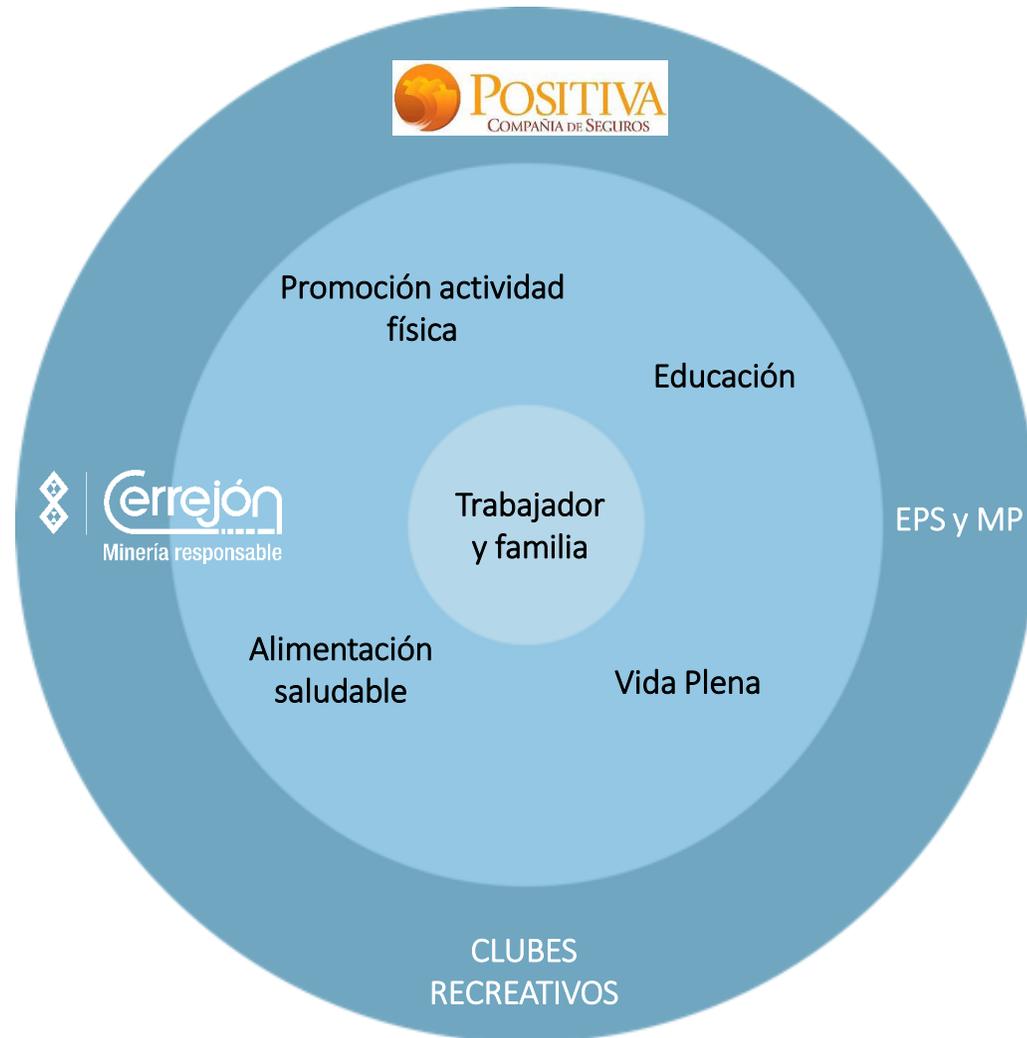


¡Cuidate, cuidame!





# Cerrejón en Movimiento Virtual



- El programa Cerrejón en Movimiento se reactivó y se transformó a un modelo virtual para acompañar a los empleados y sus familias en el propósito de cuidarse.
- Se están realizando aproximadamente 10 encuentros virtuales semanales en vivo, abiertos a todos los empleados y familiares sin importar la locación o cargo.
- Toma especial relevancia el pilar Educativo del Programa, actuando de manera transversal en el modelo e incluyendo técnicas de la andragogía y pedagogía.
- Hay una diversificación de la oferta, atendiendo cada uno de los ejes temáticos y enfatizando en comportamientos de cuidado que reducen el riesgo de contagio de Covid-19.
- Se incluye el pilar Vida Plena para promover la Salud mental.



# Cerrejón en Movimiento Virtual

## ¡Cerrejón en Movimiento Virtual!

**Volvimos para acompañarte a ti y a tu familia en esta cuarentena.**

Gracias por hacer parte de esta gran familia que se mueve y se cuida de manera integral. Diariamente, enviaremos, a través de los grupos de Whatsapp, los enlaces para conectarse con las clases y talleres.

|   |                       |                        |
|---|-----------------------|------------------------|
| Entrenamiento Funcional                               | Martes 23 de junio    | 6:00 a.m. - 7:00 a.m.  |
| Taller Conservación y reconstitución de los alimentos | Martes 23 de junio    | 5:30 p.m. - 6:30 p.m.  |
| Entrenamiento Cardio Box                              | Miércoles 24 de junio | 6:00 a.m. - 7:00 a.m.  |
| Clase de Abdominales                                  | Miércoles 24 de junio | 6:00 p.m. - 7:00 p.m.  |
| Entrenamiento Cardio HIIT                             | Jueves 25 de junio    | 6:00 a.m. - 7:00 a.m.  |
| Taller Mindfulness: Atención Plena para la Vida       | Jueves 25 de junio    | 5:30 p.m. - 6:30 p.m.  |
| Pilates En Casa                                       | Viernes 26 de junio   | 6:00 a.m. - 7:00 a.m.  |
| Entrenamiento Tábata                                  | Sábado 27 de junio    | 9:00 a.m. - 10:00 a.m. |



## CERREJÓN EN MOVIMIENTO INVITA

### PILATES PARA TODOS



Conéctate **MAÑANA** a esta clase abierta al público y fortalece tu musculatura con el entrenador físico Jhan Feyle. Hazlo con tu familia a través de Zoom, a las 9:00 a.m.

**ID de reunión: 796 2342 1768**

Contraseña: 2020



## Cerrejón en Movimiento

te invita a ti y a tu familia

# AERÓBICOS



Mañana 13 de  
junio  
9:00 a.m.

**ID: 761 5377 9351**  
**Clave: AEROBICOS**





# Cerrejón en Movimiento Virtual



Se han registrado a la fecha más de 50 eventos virtuales con más de 3000 participaciones (conexiones).



*“Para mi Cerrejón en Movimiento ha sido muy importante, porque me ha dado la oportunidad de cambiar mi estilo de vida y mejorar mi salud. Estoy muy contento que hayan regresado en forma virtual. Esto nos da la oportunidad de seguir nuestra rutina diariamente” - Jimmys Cujía empleado de Cerrejón y beneficiario del programa Cerrejón en Movimiento.*



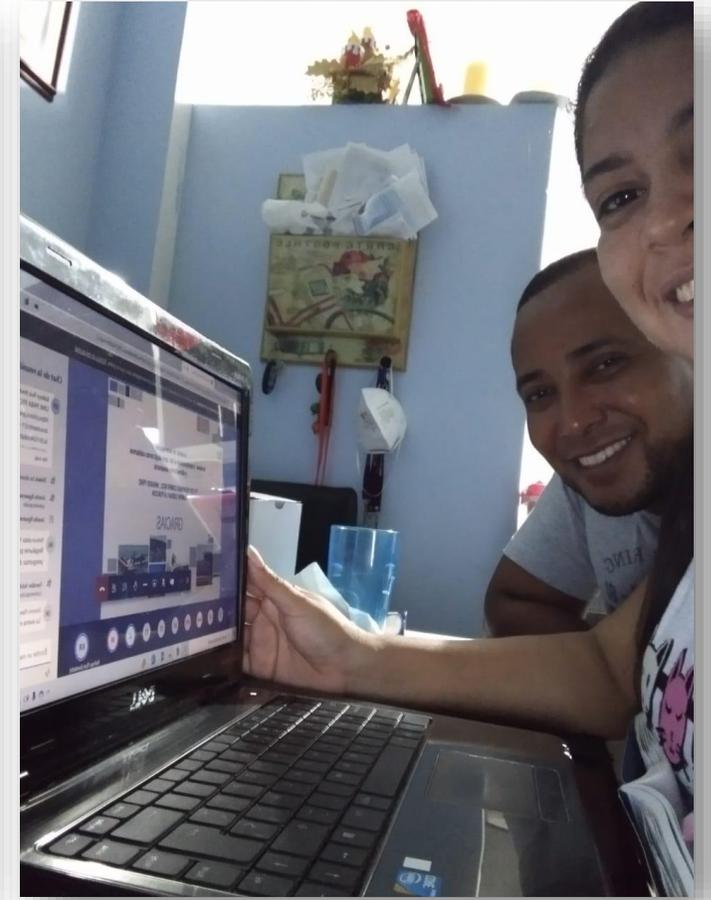
## Talleres de Vida Plena

Se desarrollan bajo el cuarto pilar del modelo Cerrejón en Movimiento. Esta iniciativa pretende promocionar la salud mental, entendiendo la importancia del equilibrio físico, mental y emocional, y brindando herramientas prácticas de la psicología positiva y del Mindfulness (conciencia plena) que impulsan al crecimiento personal y bienestar psicosocial del empleado y su familia.





## Talleres de Vida Plena



*“En estas circunstancias de la pandemia donde prácticamente todo el país esta confinado y no tenemos quien haga ese ejercicio de revisar como nos comportamos unos con otros, doy felicitaciones a los profesionales de Cerrejón en Movimiento los cuales a través de las charlas con las psicólogas han permitido que nosotros podamos empezar a entender cómo interactuamos con los demás a través de charlas de comunicación asertiva y cómo reconocer nuestras propias emociones para poder tener una mejor relación familiar e incluso laboral” – Oliverio Niño empleado de Cerrejón y beneficiario del programa Cerrejón en Movimiento.*



## Abordaje psicosocial empleados sospechosos o confirmados de Covid-19

---

Se diseñó y está en aplicación el **PROTOCOLO PARA REALIZAR ATENCIÓN PSICOSOCIAL A EMPLEADOS SOSPECHOSOS O CONFIRMADOS DE COVID-19** el cual se ejecuta de manera telefónica y/o virtual a empleados de la Compañía. La atención psicosocial considera para estos casos:

- ◆ La verificación del estado de salud mental y emocional.
- ◆ La existencia de antecedentes de enfermedad mental.
- ◆ Identificación de signos y síntomas asociados a estrés, depresión y/o ansiedad.
- ◆ Psico-educación.
- ◆ Primeros auxilios psicológicos.
- ◆ Adherencia al tratamiento médico y recomendaciones de autocuidado.
- ◆ Identificación de factores psicosociales protectores.
- ◆ Validación de la necesidad de atención psiquiátrica o de psicología clínica a través de EPS o MP.
- ◆ Fortalecimiento de redes de apoyo familiar.



- ◆ Iniciativa que nace como parte del Sistema de Vigilancia para la conservación músculo-esquelética, y su objetivo es brindar asesoría y acompañamiento a todas las personas que están realizando trabajo remoto para mejorar las condiciones del lugar de trabajo en casa.
- ◆ El programa cuenta con asesoría de fisioterapeutas especialistas en Salud Ocupacional, quienes realizan recomendaciones y pautas personalizadas de acuerdo a la estación de trabajo de cada persona en casa.
- ◆ Se identificó la necesidad de articular la gestión psicosocial a esta iniciativa para intervenir aquellas condiciones observadas por las profesionales que influyen la salud del trabajador.

**¡Cuidate!  
¡Cuidame!**

## TELE-ERGONOMÍA

Línea de whatsapp de atención ergonómica:

 **317 823 8005** |  **313 468 3756**  
LMN y PBV | BOG

Horario de atención 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

**Escríbenos y te agendamos una cita**

**Guarda este número para recibir asesoría y acompañamiento ergonómico**

#CerrejónSomosTodos

 **Cerrejón**  
Minería responsable



◆ ◆ ◆  
**GRACIAS**  
◆ ◆ ◆

## **Dr. FRANCISCO CAMARGO**

Departamento Administrativo de la Función Pública

Cargo: Director de Empleo Público

Administrador de Empresas con Maestría en Administración y Planificación del Desarrollo, Especialista en Planificación y Diplomado en Contratación Estatal, innovación, Liderazgo Democrático y Educación Virtual, Administrador con énfasis en Sector Público.

Trabajó por 10 años en el Ministerio de las TIC donde se desempeñó como Director de Gobierno en Línea, liderando la estrategia que llevó al país a ser el líder en América Latina.

Fue consultor y asesor internacional y nacional en Modernización del Estado, Gobierno Abierto, Planes Nacionales de TIC, Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, información estratégica, gobierno electrónico y Smart cities, para Organismos multilaterales como el Banco Mundial y la CEPAL.





**El servicio público  
es de todos**

**Función  
Pública**

# Salud Mental en tiempos de pandemia

Todos hacemos parte de un empleo público diverso, incluyente, productivo y saludable.

Dirección de Empleo Público

Departamento de Administrativo de la Función Pública

Junio 2020

# Teletrabajo y Trabajo en casa.

El trabajo en casa o *homeoffice*, una solución práctica y eficaz:



Fuente

imagen: [https://www.google.com/search?q=covid+y+trabajo+en+casa&sxsrf=ALeKk00jCu\\_j5-Klbwq9IKHUBoe4XXRwgw:1592944229510&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi5k8nX45jqAhUFUt8KHRScBsMQ\\_AUoAXoECAsQAw&biw=1920&bih=937#imgsrc=vymDIVrXfGIbCM](https://www.google.com/search?q=covid+y+trabajo+en+casa&sxsrf=ALeKk00jCu_j5-Klbwq9IKHUBoe4XXRwgw:1592944229510&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi5k8nX45jqAhUFUt8KHRScBsMQ_AUoAXoECAsQAw&biw=1920&bih=937#imgsrc=vymDIVrXfGIbCM)

- ✓ Es una modalidad emergente en el sector público que ha permitido **garantizar la seguridad** de los servidores y la **continuidad del servicio** público del Estado
- ✓ Es una medida de **obligatorio** cumplimiento
- ✓ Se apoya en el uso de herramientas TIC.
- ✓ **NO** es teletrabajo, por tanto no pretende el mismo nivel de **formalidades**.
- ✓ Requiere de **nuevas competencias** por parte de los servidores

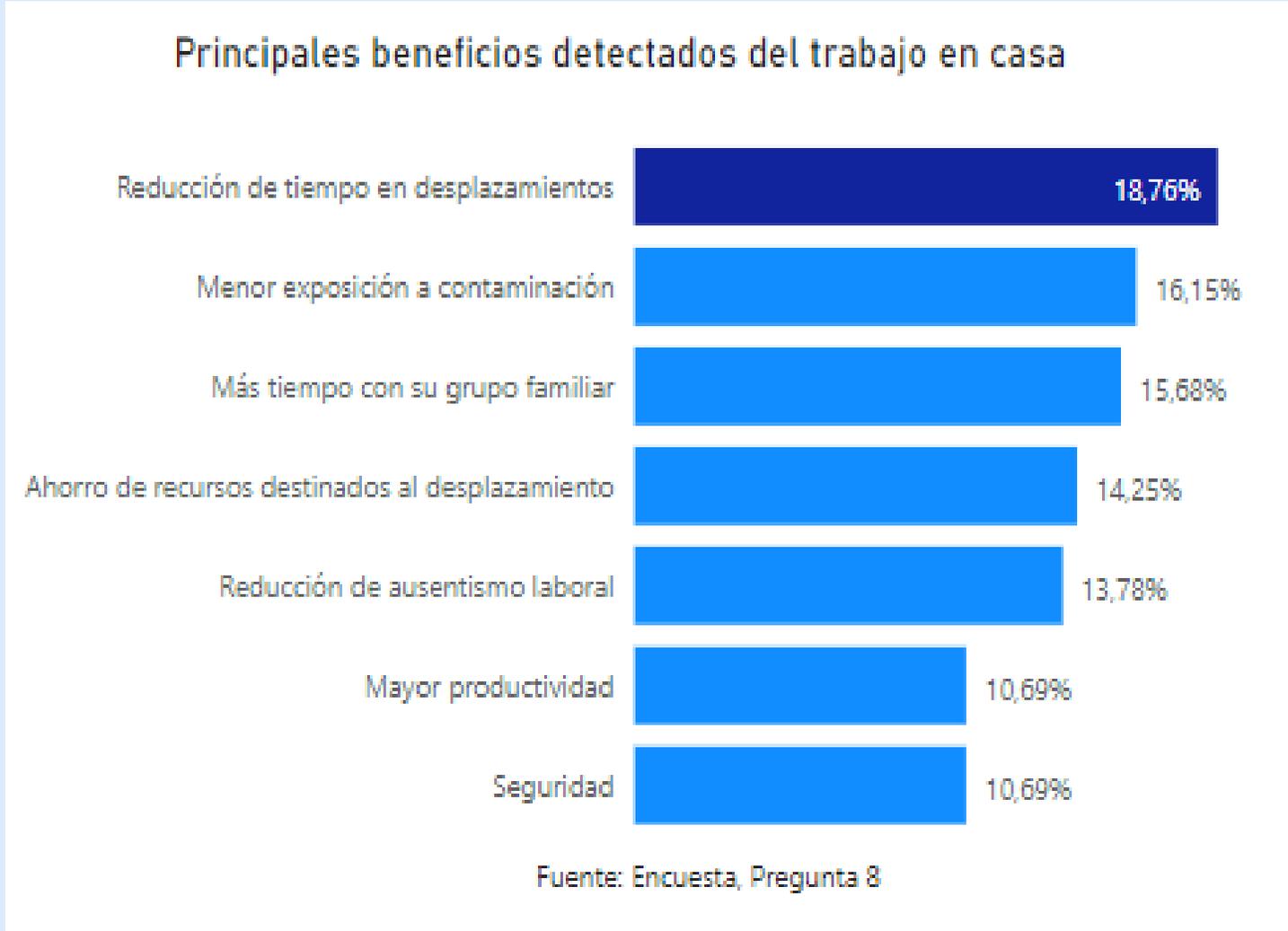
# Trabajo en casa: beneficios

## Encuesta Trabajo en casa

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>114<br/>Entidades</b> | <b>81% R.<br/>Ejecutiva<br/>Trabajo en<br/>casa</b> |
|--------------------------|---|

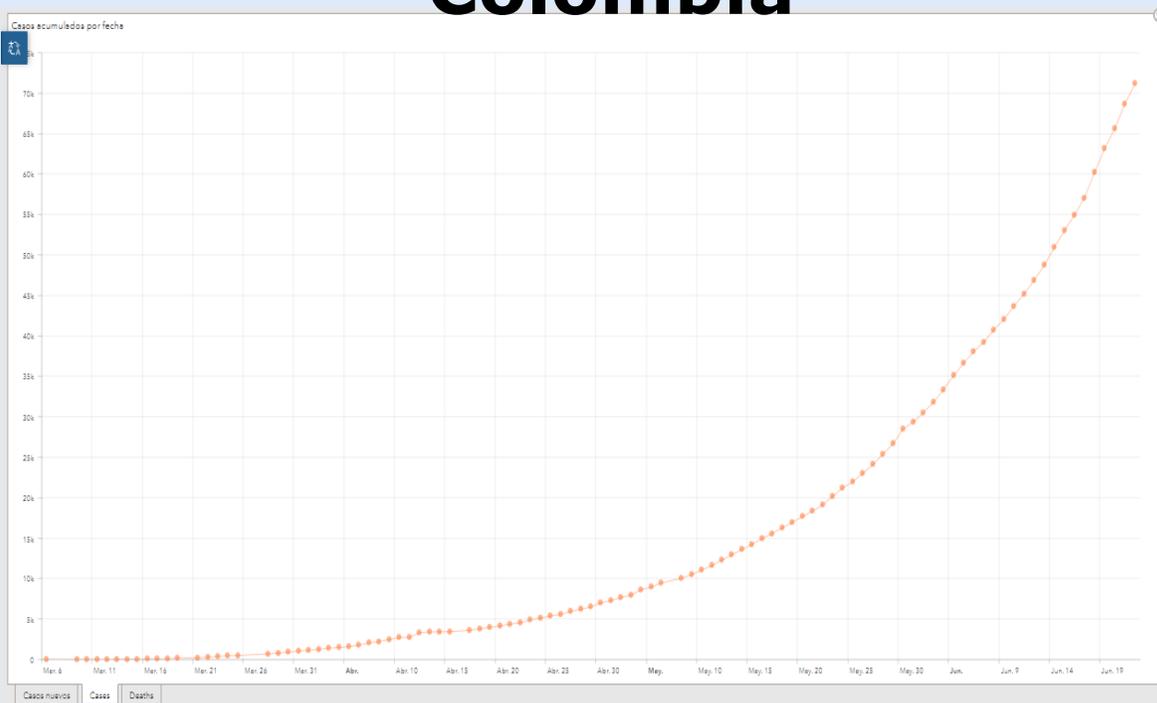


**Fuente imagen:** <a href="https://www.freepik.es/fotos/ordenador">Foto de Ordenador creado por freepik - www.freepik.es</a>  
\* Encuesta JTH – Mato 2020



# ¿Medida temporal?

## Curva de nuevos casos Colombia



Fuente imagen: <https://paho-covid19-response-who.hub.arcgis.com/pages/paho-colombia-covid-19-response>

**Posible rebrote del coronavirus en China prende las alarmas**

*Portafolio*

**Covid-19, tras la crisis... las crisis**

*LeMonde*

**La OMS prevé hasta dos años más de pandemia de coronavirus**

*Economíadigital*

# Diferencias con el teletrabajo

## Teletrabajo

- Regulado: Ley 1221 de 2008
- Es una forma de **organización de trabajo** que se soporta en el **uso de TIC**.
- La decisión de teletrabajar es **voluntaria** por parte del servidor público
- Es más **riguroso** en el cumplimiento de requisitos de seguridad laboral
- Existe una **mayor carga** por parte del empleador para incluir el teletrabajo (conectividad, herramientas digitales, físicas, entre otras)
- Requiere de **nuevas competencias** por parte de los servidores



## Trabajo en casa

- Reglamentación: Decreto Ley 491 de 2020, es temporal
- Es una **modalidad** laboral
- Es de **obligatorio** cumplimiento por parte del servidor público
- No plantea **rigurosidad** en el cumplimiento de requisitos de seguridad laboral
- Se busca un **equilibrio de las cargas** entre la entidad y el trabajador (conectividad, equipos, tiempos, espacios)
- Requiere de **nuevas competencias** por parte de los servidores
- Plantea nuevos **riesgos laborales** asociados a varios factores (estrés, hiperconectividad, extensión de jornadas laborales)

# Trabajo en casa permanente

## Perspectivas, retos y logros

### PERSPECTIVAS:

- **Seguimiento y control:**

El trabajo remoto implica un mecanismo de seguimiento diferente al desempeño de los servidores.

Los avances en las TIC, ofrece app para seguimiento en tiempo real: tarea-actividad-resultado-indicadores.

Cambio en las reglas y paradigmas:

Jornada laboral ► cumplimiento de metas

Visión funcional ► Visión de proceso

Rigidez normas ► Flexibilidad de política

### RETOS:

- **Ajuste en las reglas** que delimitan la relación laboral en el empleo público.
- Adaptación de soluciones TIC para el **seguimiento** y el control de actividades en **tiempo real**.
- **Coordinación interinstitucional** para medir el logro de objetivos

### LOGROS:

- ✓ Inclusión de herramientas TIC a la evaluación del desempeño.

# Perspectivas, retos y logros

## PERSPECTIVAS:

- **Capital intelectual y competencias:**

El teletrabajo, implica para la organización y para los servidores la necesidad de formación de nuevo capital humano.

Es necesario identificar las competencias requeridas para asimilar, adaptar y consolidar los cambios que trae para la gestión pública la 3° y 4° revolución industrial.

## RETOS:

- Identificar las **competencias y las profesiones** que deberá acoger el empleo público por efecto de los avances tecnológicos en la gestión pública.
- Introducir **cambios en la estructura del empleo** público para adaptarse más fácil a las nuevas exigencias del mercado laboral.
- Incentivar y concientizar al capital

## LOGROS:

- ✓ Actualización del PNFC 2020 – 2030
  - Identidad del servidor público: **transformación digital** e innovación pública
  - **Capacitación virtual**

# Plan Nacional de Formación y Capacitación

## Ejes temáticos actualizados



## Orientación temática de prioridad

- ✓ **Perfilar comportamientos para construir identidad,** servidores públicos productivos, innovadores, que se adaptan al cambio y que reconocen y defienden el valor de lo público.
- ✓ **Posicionar las capacidades blandas,** como catalizador para el desarrollo y mejoramiento del desempeño de los servidores públicos
- ✓ **Vinculación con el Plan Nacional de desarrollo,** Lo que necesitan aprender los servidores y las entidades para llevarlo a acabo.
- ✓ **Introducción de técnicas, tecnologías y modelos mentales innovadores** para agregar valor a la gestión de la formación y capacitación de servidores públicos.

# Priorización ejes temáticos: la Identidad que queremos



**Eje 1:  
Gestión  
del  
conocimiento y la  
innovación**

- Fomentar en el servidor público la necesidad de aprender constantemente y compartir su conocimiento en el equipo. Promover habilidades de comunicación, conectividad, coparticipación en la producción de activos intangibles: el conocimiento que se genera en los procesos productivos de las organizaciones públicas.



**Eje 2:  
Creación  
de valor  
público**

- Agregar en las capacidades del servidor una visión de corresponsabilidad por los resultados que genera; manejo de herramientas cognitivas y psicomotoras que le permitan medir la eficacia y la efectividad de la gestión.
- Agregar a los programas de capacitación la visión de marcos estratégicos de gestión, para que la temática tratada se contextualice en las premisas de gobernanza, resultados, satisfacción y confianza.

# Priorización ejes temáticos: la Identidad que queremos



## **Eje 3: Transformación digital**

- ✓ Desarrollar en el servidor público competencias que orienten el proceso de madurez de la gestión pública digital, mediante la automatización de procedimientos y herramientas TICs.
- ✓ Competencias laborales desarrolladas en asuntos tecnológicos para la formación del capital humano necesario para la generar procesos de innovación digitales y de la industria 4.0



## **Eje 4: Probidad y ética de lo público**

- ✓ Fomentar en el servidor público la cultura de integridad de la gestión pública
- ✓ Desarrollar las competencias comportamentales para el sector público, orientado por el propósito de una cultura de respeto y defensa de lo público.

# Perspectivas, retos y logros

## **PERSPECTIVAS:**

- **Cultura y política institucional:**

Aunque la reglamentación del teletrabajo tiene más de 10 años, la implementación práctica en las entidades ha sido reciente y ardua.

La introducción del teletrabajo en el sector público significa mucho más que la flexibilización laboral.

La re-definición de procesos de gestión basados en herramientas TIC, la estandarización y el cambio cultural orientado a la productividad pública.

## **RETOS:**

- **Cambio cultural** hacía la productividad pública.
- Análisis de costo-beneficio para mejorar la eficiencia de procesos de gestión internos con herramientas TIC.
- Los servidores deben acondicionar espacios e invertir en herramientas de trabajo.

## **LOGROS:**

- ✓ Más de 200 entidades públicas de orden nacional y territorial con teletrabajo implementado dentro de sus políticas institucionales

# Perspectivas, retos y logros

## PERSPECTIVAS:

- **Productividad y bienestar:**

La oportunidad de realizar las labores desde casa implica para el servidor un incentivo para un mayor rendimiento.

No obstante se debe trabajar en lograr el balance óptimo entre la vida laboral y personal, pues el espacio físico es el mismo. (**derecho a la desconexión**)

Los **riesgos psicosociales** del servidor, así como los que se deriven de cualquier trabajo remoto, cobran mayor relevancia en el bienestar laboral.

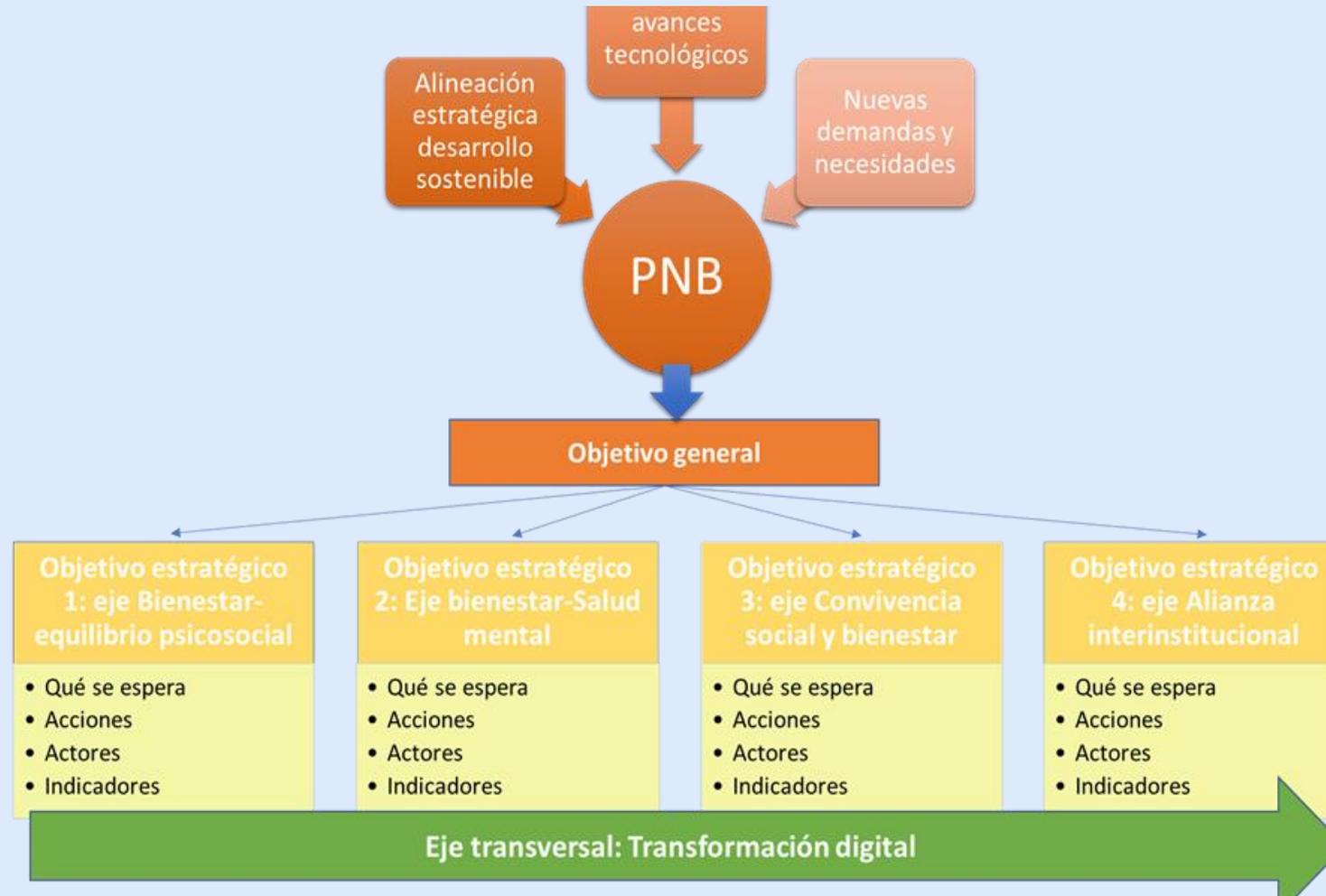
## RETOS:

- Establecer lineamientos claros para la **garantía del bienestar** del servidor público.
- Trabajar en una estructura institucional y operativa para la **prevención de riesgos psicosociales y desconexión.**
- Establecer **análisis de riesgos** derivados del trabajo remoto, para todos los casos teletrabajo y trabajo en casa.

## LOGROS:

- ✓ PND 2018 – 2022, crea Programa Nacional de Bienestar

# Programa Nacional de Bienestar 2020 2022



Fuente: Elaboración DAFP

# Ejes temáticos

## Eje 1. Bienestar y Equilibrio Psicosocial

Actividades relacionadas con el equilibrio:

- Psicosocial.
- Vida laboral y familiar.
- Calidad de vida laboral.

- Teletrabajo.
- Bienestar espiritual.
- Eventos recreacionales, deportivos, artísticos, culturales virtuales y presenciales.
- Celebraciones: Día Nacional del Servidor Público, trabajo decente, cumpleaños, día de la familia, de la niñez, del abuelo.
- Desvinculación laboral

## Eje 2. Bienestar y Salud Mental

Actividades relacionadas con:

- Salud mental.
- Prevención de nuevos riesgos a la salud y efectos postpandemia.

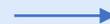
- Estrategias de trabajo bajo presión.
- Teleorientación psicológica, telemedicina.
- Manejo de la ansiedad, depresión.
- Promoción del uso de la lectura en familia.

# Ejes temáticos

## Eje 3. Convivencia social



- Fomento de inclusión, diversidad, y representatividad.
- Prevención de situaciones asociadas al acoso laboral, sexual y abuso de poder.

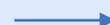


- Acciones para la inclusión laboral, diversidad y equidad.
- Prevención de la discriminación.
- Actividades para respetar derechos civiles, políticos, económicos, sociales, culturales.
- Actividades de detección de acoso laboral, sexual, ciberacoso, sexting.

## Eje 4. Alianzas Interinstitucion ales



Coordinación  
Interinstitucional.



- Celebración de Convenios
- Creación del Banco Nacional de experiencias de éxito
- Reconocimiento de la gestión en materia de bienestar.
- Designación de Gefes

# Consideraciones finales

Que nos arroja la experiencia hasta el momento

## Dificultades:

1. Nivel de madurez de la infraestructura tecnológica para la conectividad.
2. Poca preparación y formación para afrontar el trabajo en casa: competencias digitales
3. Nativo digital  $\neq$  nativo de redes
4. Extensión de jornadas laborales: más tiempo es igual a mayor productividad?
5. No se cuenta con todos los implementos mínimos requeridos. Ej. Equipo de computo, servicio de telefonía e internet, un espacio apto para desempeñar las labores diarias
6. Equilibrio entre la jornada laboral y las cargas laborales

## Beneficios:

1. Se ha garantizado la continuidad del servicio público del Estado de manera remota.
2. Se ha disminuido el ausentismo laboral
3. Menos tiempos de desplazamiento = mayor calidad de vida. Estudio de la UNAM afirma que en ciudades como el DF o Bogotá el tiempo promedio de desplazamiento al lugar de trabajo es de 500 horas al año.
4. Disminución de costos de movilidad. El mismo estudio indica que con el trabajo en casa los trabajadores se evitan cerca de U\$ 1000 al año (pasajes, mantenimientos, gasolina, etc.).
5. Un equilibrio entre las actividades laborales y de ocio, representa mayor bienestar y por ende mayor productividad.

# Consideraciones finales

## Nuevas competencias para el empleo público.

| Conjunto de competencias                                  | Tipo de cualificación     |
|---|---------------------------|
| Analítica de datos  | Educación formal          |
| Seguridad Informática                                     | Educación formal          |
| Programación de sistemas de información e interoperación  | Educación formal          |
| Programación de aplicaciones web y herramientas virtuales | Formación para el trabajo |
| Manager de medios digitales                               | Formación para el trabajo |
| Dirección estratégica del talento humano para el futuro   | Formación para el trabajo |
| Big Data  | Formación para el trabajo |
| Pensamiento sistémico / Digital                           | Formación para el trabajo |
| Alfabetización Digital                                    | Formación para el trabajo |

1. La transformación digital requiere de personas con alta cualificación que lideren y sepan reconocer un proceso, su cadena de valor y la forma en que interoperan sus partes.
2. De otra parte la mayor capacidad para trabajar en equipo con personas con una alta cualificación en la programación, mantenimiento y administración de las máquinas físicas o virtuales que desarrollarán las tareas de ese procesos.
3. Es necesaria también las competencias que apoyen las completamente individuales como la comunicación, la colaboración y la Tolerancia, en medio de los entornos cambiante a los que se enfrenta la función pública

# Consideraciones finales

## Nuevas profesiones para el empleo público.

| Conjunto de profesiones         |
|---------------------------------|
| Robótica de Proyectos           |
| Profesionales en Ciberseguridad |
| Desarrolladores de Software     |
| Expertos en Big Data            |
| Gestor de contenidos Digitales  |
| Diseñadores Gráfico             |
| Diseñadores de UI/UX            |

1. La evolución tecnológica en el empleo público requerirá de la inserción de nuevas profesiones que aportaran dinamismo a la gestión de las entidades.
2. Profesiones que antes no existían o evolucionan ahora serán parte del radar del nuevo reclutamiento del empleo público.

# ¡Gracias!

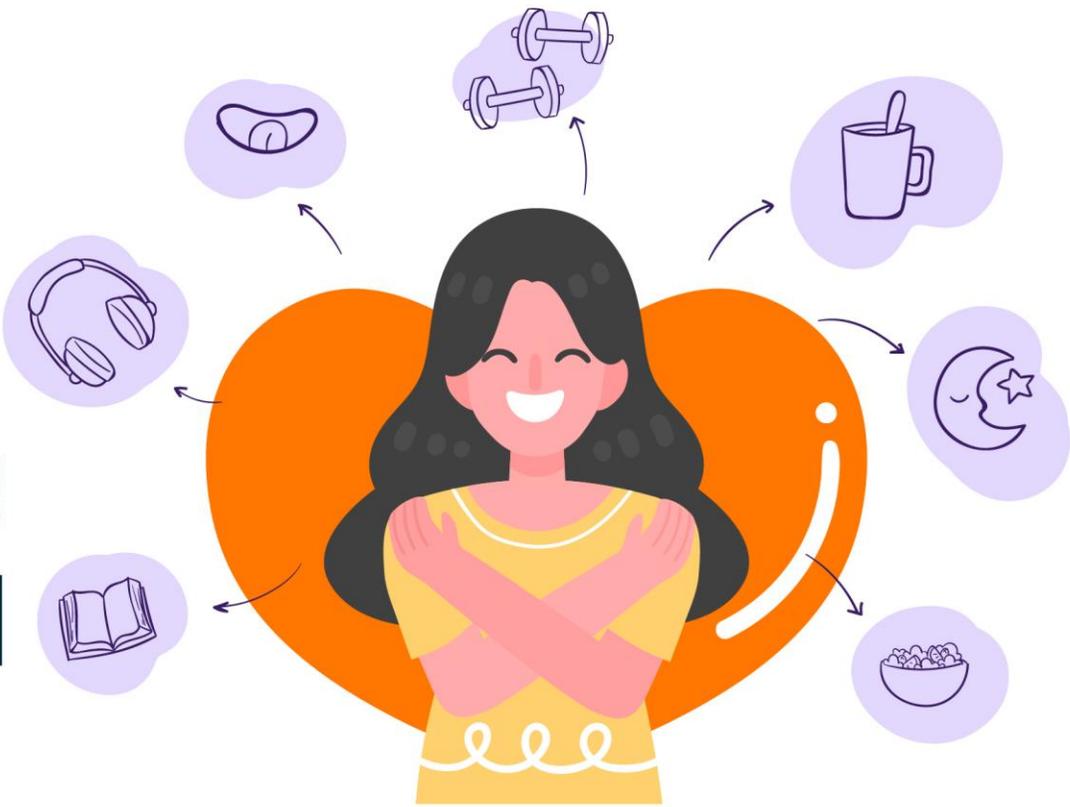


**El servicio público  
es de todos**

**Función  
Pública**

**Carrera 6 No 12-62, Bogotá D.C., Colombia**

- ❑ **7395656 Fax: 7395657**
- ❑ **Línea gratuita de atención al usuario: 018000 917770**
- ❑ **[www.funcionpublica.gov.co](http://www.funcionpublica.gov.co)**
- ❑ **[eva@funcionpublica.gov.co](mailto:eva@funcionpublica.gov.co)**



# 3ER FORO NACIONAL

# SALUD MENTAL

## EMPRESARIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

### RETOS Y EXPERIENCIAS EMPRESARIALES

Con el acompañamiento y la participación especial de Prosperidad Social y:



#VamosAGanarnosLaVida

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA