



# Taller Web

#PositivaTeAcompaña

## Experto Técnico:

### Luana Betsy Polo Cortés, Psicóloga

*Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales., Docente de cátedra en la Especialidad de Seguridad, Salud y Gestión Ambiental de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Candidata a Coach de negocios conscientes del CBC Conscious Business Center, actualmente labora en la Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Cía. de Seguros S.A como líder nacional para abordar la estratégica en salud Psicosocial denominada POSITIVAMENTE, Teletrabajo y el programa de Familias Seguras.*



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Experto Técnico:

**Marcela Ortiz**

Psicóloga de la Universidad Pontificia  
Bolivariana

Especialista en Seguridad y Salud en el  
Trabajo del Politécnico Colombiano Jaime  
Isaza Cadavid

Asesora de Riesgos en ARL Positiva Medellín



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# RITMOS DE TRABAJO Y CARGA LABORAL EN CASA.

¿Cómo ser Ejemplo de Trabajo Saludable?



LO BUENO  
DEBE SER PARA  
TODOS



Positiva Compañía  
de Seguros



PositivaColombia



PositivaColombia



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

# OBJETIVO GENERAL

**Brindar estrategias prácticas  
para tener un ritmo Saludable  
de trabajo en casa.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En Colombia actualmente existe una diferencia entre el Trabajo en Casa y el TELETRABAJO la cual radica específicamente en la normativa; la Ley 1221 de 2008 brindó alcance para que empresas trabajadoras accedan a ésta nueva forma de trabajo.

Actualmente y debido a la contingencia en salud por la que pasamos por el CORONAVIRUS, se dio alcance al TRABAJO EN CASA, sin que necesariamente se aplicara la rigurosidad de la norma, toda vez que se trataba de una emergencia y por su alcance debía hacerse de forma rápida y masiva.

## Teletrabajo y Trabajo en Casa



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Trabajar en casa requiere una buena gestión emocional.

Nos gusta estar con gente, tomar un café con los compañeros, conversar, trabajar en equipo, compartir aprendizajes, entre otras interacciones.

Ahora enfrentamos un gran cambio que inclusive puede generar nuevas formas de relacionamiento empresarial.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



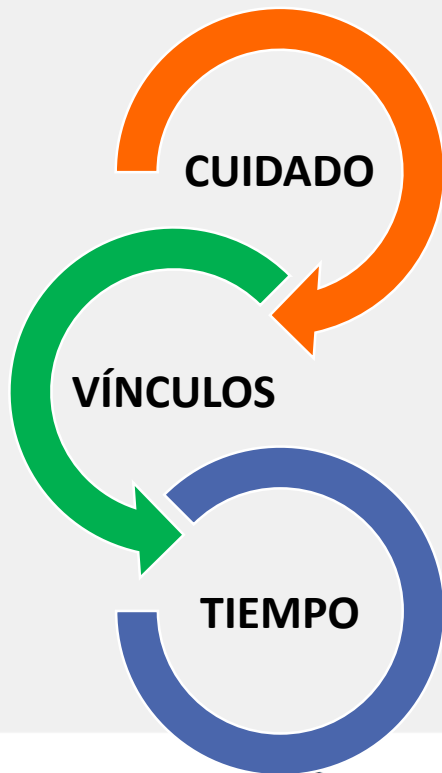
Innovación



Capital  
Estratégico

# VENTAJAS Y OPORTUNIDADES DEL TRABAJO EN CASA

## VENTAJAS



- 😊 Quedarte en casa es..... Cuidarte y proteger a los tuyos,
- 😊
- 😊 ...aumentar tu productividad y asegurar más resultados a tu empresa
- 😊
- 😊 ...demostrar que tu empresa puede confiar en ti y tú en tu empresa
- 😊
- 😊 ....mejores escenarios para el desarrollo de tus tareas



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# VENTAJAS Y OPORTUNIDADES DEL TRABAJO EN CASA

## VENTAJAS

- 😊 lograr concentrarte mejor y responder con más creatividad en tu trabajo
- 😊
- 😊 ...contribuir con el medio ambiente al evitar desplazarte
- 😊
- 😊 ...Mantener tu calidad de vida, sin perder tu rutina laboral
- 😊
- 😊 ...Aprovechar más el tiempo



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## VENTAJAS Y OPORTUNIDADES DEL TRABAJO EN CASA



### VENTAJAS

- ☺ No se desperdicia **tiempo** en el tráfico y se ahorra dinero en alimentación y transporte.
- ☺ Permite una **mayor inserción laboral** para las personas con dificultades de movilidad.
- ☺ La **alimentación** es mejor porque la comida que se consume es casera, no recalentada y se evitan los típicos 'snacks' de la oficina.
- ☺ Se puede lograr la interacción con colaboradores **cercanos y lejanos**, se instaura una mayor amplitud en la organización, de una manera más integral.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# VENTAJAS Y OPORTUNIDADES DEL TRABAJO EN CASA

## VENTAJAS



Una de las ventajas más significativas entre empresa - colaborador es el sentimiento de flexibilidad del Talento Humano.

Cuando las empresas comprenden las ventajas del trabajo en casa, entran en la nueva generación de empresas que ofrecen **beneficios alternativos** a sus colaboradores y **se hacen más competitivas**.

Cuando los colaboradores identifican los beneficios del trabajo en casa se hacen más **responsables y productivos**.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## OPORTUNIDADES A TENER EN CUENTA EN TRABAJO EN CASA

### OPORTUNIDADES

Inconvenientes como la soledad, la desmotivación y el incremento de la ansiedad y puede ser abrumador.

No todo el mundo es organizado ni disciplinado, ni disfruta de estar consigo mismo o permanecer tanto tiempo en familia.



Por eso, es necesario buscar soluciones adecuadas que logren integrar a todo tipo de trabajadores que ahora se encuentran bajo esta modalidad de trabajo y la gestión que requieren las empresas y que al mismo tiempo logre ser beneficiosa para la familia del colaborador.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OPORTUNIDADES A TENER EN CUENTA EN TRABAJO EN CASA

## OPORTUNIDADES



- La **soledad**. En la situación actual debemos sacar tiempo para la interacción virtual con los seres queridos y amistades de manera que no afectemos los hábitos saludables referentes a la sana socialización.
- Se requiere una gran **disciplina**
- Puede ser muy difícil **establecer límites**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## SER SALUDABLE ES.....

La Organización Mundial de la Salud define la salud como: “El estado completo de bienestar físico y social de una persona”, y no solo la ausencia de enfermedad.



El estado de **adaptación al medio biológico y sociocultural**.

El estado **fisiológico** de equilibrio, es decir, la alimentación.

La perspectiva **biológica y social**, es decir relaciones familiares y hábitos.

El incumplimiento de algún componente y el **desequilibrio** entre ellos nos llevaría a la enfermedad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# VARIABLES NECESARIAS A TENER EN CUENTA



Tipos de  
Familia



Generación



Ciclo de  
vida

Aprender a integrar las responsabilidades laborales con las rutinas de la vida en casa

Las empresas también se deben involucrar en esta planificación

**La planificación del tiempo**  
implementar una hora para cada  
tarea, **generar Hábitos**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Generar Hábitos:



Mark Twain: «Un hombre no puede estar cómodo sin su propia aprobación».

- **Establecer horarios.** levantarse más o menos a la misma hora, fijar horarios para la alimentación, establecer los periodos de descanso, de sueño y de diversión. Evitar distracciones, consultar redes, tareas domésticas, otros.

- **Prepárate para empezar:** Ducharse, desayunar bien, tal vez practicar ejercicio y hacer la cama, vestirse adecuadamente, peinarse y arreglarse, aunque no haya ninguna videollamada prevista, son recomendaciones básicas para el bienestar fisiológico

- **Hábitos poco saludables:** Dormir o trabajar en exceso





## Generar Hábitos:

**Educar a la familia:** Todas las personas en la familia incluyendo a los más pequeños, deben identificar la situación y las nuevas dinámicas.

Los niños y adultos deben tener claro cuándo es el tiempo de trabajo, cuándo no pueden interrumpir y cuando es el momento de juego o de compartir. -



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Generar Hábitos: Calidad de sueño

Es un proceso vital cíclico, complejo y activo, compuesto por varias fases y que posee una estructura o arquitectura interna característica, con interrelaciones de diversos sistemas hormonales y nerviosos, sirviendo como estado restaurador neuronal y reorganizador de los circuitos y funciones cerebrales. (Montes-Rodríguez C, J. 2006).

Dividir el día en 3 secciones de 8 horas cada una.

- 8 horas de sueño.
- 8 horas de trabajo.
- 8 horas para compartir con tu familia y/o disfrutar de actividades lúdicas y hacer las tareas domésticas.
- Curva de rendimiento en vigilia



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Ambiente Adecuado



Debemos estar atentos al orden y limpieza de ese espacio de trabajo, de la silla y la mesa para que cumplan o puedan ser adecuadas para el número de horas que se dedican al trabajo, la correcta iluminación y ventilación y los niveles de ruido. Por lo general el trabajo en casa significa mayor número de horas laborales que el tiempo de trabajo en la empresa. De nuevo el **equilibrio** es lo que garantiza el cuidado de nuestra salud.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Postura Adecuada

Trabajar en un ambiente y lugar más cómodo

Debido a que al trabajar desde casa se pasan varias horas frente al computador, se pueden desencadenar problemas de salud tales como dolores de espalda, cuello, hombros y cabeza, molestias en codos, piernas y ojos, y hasta serias lesiones de columna



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Movimiento



**Hay que moverse:** Cuando se tienen hijos es algo fácil de hacer, hay que sacar el momento para jugar con ellos; pero cuando se está solo, o en pareja, es más fácil dejarse llevar por el sedentarismo, mostrando efectos negativos en mucho menos tiempo de lo que se piensa habitualmente para nuestra salud.

## Practicar estiramientos

**Lejos de la cocina:** Tener una nevera llena de tentaciones, es un peligro para todo el que trabaja en casa.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Ritmos de Trabajo y Carga Laboral



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Ritmos de Trabajo y Carga Laboral





# Taller Web

#PositivaTeAcompaña