

# TALLERES WEB EN S.S.T.

**Colombia vive Positiva**

"Porque la salud es vida"



---

# Decálogo del Trabajo Seguro en Casa -Sesión 2-





---

## HILDA J. VELASCO

Life Coach Profesional

Profesional en S.O

Comunicadora social,

Auditora interna HSEQ,

Consultora en sistemas de Gestión Integral y RUC

Abogada en formación.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL



Imagen: tomada de Pixabay.com (CC0).

Orientar **lineamientos** y **recomendaciones** prácticas para el trabajo seguro casa (Metodología Home Office y/o el Teletrabajo).



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



www.istockphoto.com

# ¿Qué ha pasado contigo en éstos meses de aislamiento preventivo y de trabajo en casa?



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿Qué significa para ti el HOGAR?



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Si pudieras ponerle **un nombre** a lo  
que significa para ti **estar en tu**  
**HOGAR** ¿Qué nombre le pondrías?



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿Cuál es el mejor momento de tu día?



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



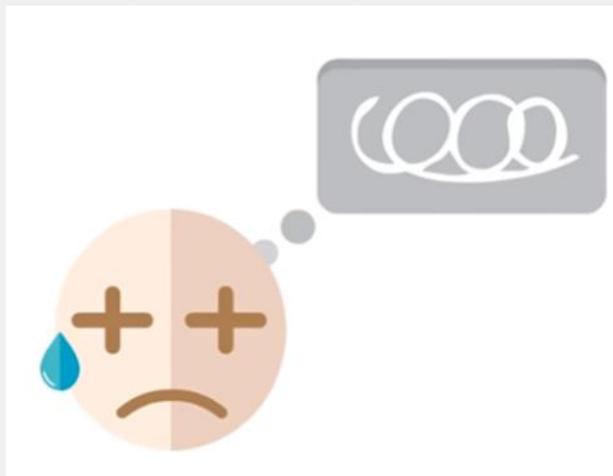
Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



“Estoy **VIVO** en casa”

“Estoy **SEGURO** en casa”

“Estoy **PROTEGIENDO** a  
otros en casa”

“Estoy cumpliendo **MIS**  
**SUEÑOS** desde casa”

“Estoy **PRODUCIENDO**  
desde casa”

“Estoy **CUIDANDOME** en casa”

¿Estoy encerrado  
en casa?



## Pensamientos + Palabras



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Qué opinas de ésta afirmación...

**Cobra más importancia el  
RESULTADO, que el lugar donde se  
realice el trabajo !**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿Con cuál de éstas imágenes te identificas?



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  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2

## Mamá Ejecutiva



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  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



## Vestuario de Trabajo



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**  
COMPAÑIA DE SEGUROS

**POSITIVA EDUCA**  
Pasando en 5



## Lugar de descanso Vs Lugar de Trabajo



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Horarios y Actitud para iniciar la jornada laboral



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  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando en 8



## Organización para las Tareas del Hogar y las tareas de la oficina



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  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2

## El puesto de trabajo como comedor



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Tiempo para el descanso reparador



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Decálogo para hacer de nuestro TRABAJO EN CASA



una **EXPERIENCIA** enriquecedora, productiva y feliz !!!



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



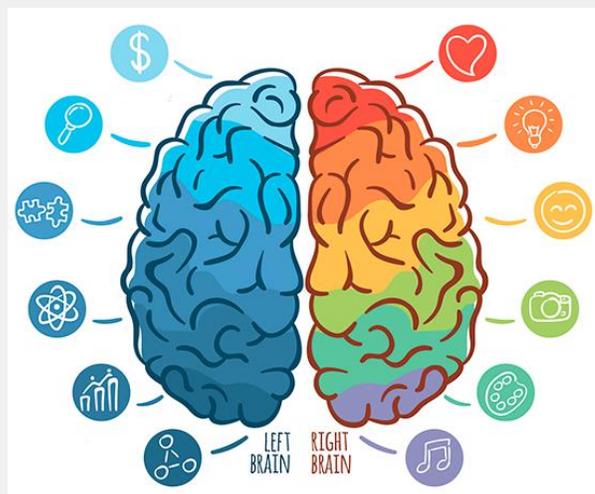
Innovación



Capital  
Estratégico

# 1. Inicia por cambiar el CHIP MENTAL y las conexiones negativas que hayas podido tener con relación a trabajar desde casa...

En lugar de pensar que trabajas en casa, piensa que has trasladado la oficina a tu domicilio.



Esta idea te ayudará a adaptarte de mejor manera a ésta nueva situación laboral.

# Actitud



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. ¡Ponte guap@ para iniciar tu jornada laboral

¿Cuándo trabajabas en la oficina ibas en pijama o andabas descalz@?  
¿Te peinabas con un moño “sin forma”?

Pues tampoco debería ser así en tu oficina en casa.

Vístete, aunque sea de forma casual, que te motive a iniciar con la  
**MEJOR ACTITUD** tu jornada laboral.



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  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



Vístete para el trabajo que deseas,  
No para el que tienes.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

### 3. Acondiciona tu lugar de trabajo

Elige un **lugar tranquilo**, libre de distracciones (ruido)...

Mantén en adecuado estado de **orden y aseo** tu espacio de trabajo...



Define **“barreras mentales”** entre el lugar de trabajo y el lugar de descanso...

Elige una **silla cómoda** y/o acondiciónale un cojín en la espalda...



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital Estratégico

## La armonía en los espacios mejora el bienestar, la concentración y la productividad



Mantén un adecuada postura, Por ello elige una silla ergonómico que cuente con un buen respaldo.

Una planta o flores saludables, nos irradian energía y armonizan el espacio...

Aromatiza y ventila tu espacio para que desees permanecer en el...



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 4. Realiza tus pausas activas rutinarias

Manos

Ojos



Cuello

Piernas



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 5. Equilibra tu tiempo laboral con el tiempo de descanso

La **JORNADA DE TRABAJO** o **JORNADA LABORAL ORDINARIA** es el tiempo que cada trabajador dedica a la ejecución de su trabajo, por el cual ha sido contratado...



El **TIEMPO DE DESCANSO**, es el tiempo **PERSONAL**, íntimo, que debe ser respetado para mantener un equilibrio entre el bienestar social, emocional y físico (salud)...



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 6. Establece horarios de trabajo y concilia con tu superior inmediato y compañeros de trabajo reglas de manejo de WhatsApp



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 7. Evitemos sobreesaturar la jornada laboral con reuniones innecesarias...



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 8. Participa en las actividades SST que buscan tu BIENESTAR INTEGRAL



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 9. Establece protocolos de BIOSEGURIDAD en tu HOGAR para prevenir el contagio COVID-19 (Ej. Recibir domicilios)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 10. Tómate la temperatura corporal diariamente y regístrala en una bitácora.



**Temperatura de Alarma  
37.5 °C**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

# TIPS para el trabajo seguro en casa...



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

1) Desde nuestra oficina en “casa”, tomemos ésta época como una oportunidad para redefinir esquemas de trabajo, manejar efectivamente el tiempo, **planificar** la jornada, **flexibilizar** la jornada laboral de ser posible, aprovechar las **nuevas tecnologías** y ser creativos.

2) Durante el tiempo que dure el trabajo en casa, **salvaguarda la información** y atiende las recomendaciones de la Empresa para hacer los **backups**.

3) Si tienes una videoconferencia, utiliza ropa adecuada, mantén el contacto visual y cierra los programas que no requieras para evitar hacer más lenta la conectividad...



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

4) La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es el AUTOCUIDADO; el adecuado lavado de manos, la limpieza de los espacios de trabajo, cuidado personal y el de aquellos a quienes más amamos...

5) De cada uno de nosotros depende que el trabajo en casa sea una experiencia maravillosa, o una “pesadilla” ...

**Informa cualquier novedad de salud al equipo de SST !!!**



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**



# PREGUNTAS

# TALLERES WEB

## EN S.S.T.

### Colombia vive Positiva

"Porque la salud es vida"

