



**LABORATORIO EDUCATIVO  
GESTIÓN EN LA IMPLEMENTACIÓN  
DEL TELETRABAJO**

**Módulo 16:  
Aplicando ergonomía  
en el teletrabajo**

## 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 en la transformación de sistemas.
- Docente de diversas universidades e instituciones por cerca de 16 años.
- 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

---

# MÓDULO 16/20

## APLICANDO ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

PROPORCIONAR CONOCIMIENTOS QUE PERMITAN A LOS PARTICIPANTES DESARROLLAR Y FORTALECER COMPETENCIAS, PARA QUE A TRAVÉS DE SUS APORTES LAS ORGANIZACIONES TENGAN EXPERIENCIAS EXITOSAS EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL TELETRABAJO



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. El proceso de implementación del Teletrabajo
2. Aportes de la Ergonomía en el Teletrabajo



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# 1. EL PROCESO DE IMPLEMENTACIÓN DEL TELETRABAJO

## ETAPA 1. Compromiso institucional

"Voluntad y aval de la alta dirección"

### 3 Pasos:

- Acuerdo a nivel directivo
- Conformación del Equipo líder
- Formalización del inicio del proyecto

- Resolución o memorando
- Comunicación
- Pacto por el teletrabajo

www.pngkit.com

## ETAPA 2. Planeación

"Una ruta para ganar"

### 2 Pasos:

- Planeación general (objetivos frente a necesidades, etapas, plan de acción, recursos, riesgos, indicadores)
- Sensibilización (estrategia comunicativa)

www.pngkit.com

## ETAPA 3. Autoevaluación

"Evaluando la situación actual vs Expectativas"

### 4 Pasos:

- Componente jurídico
- Componente tecnológico
- Componente organizacional
- Informe de conclusiones

www.pngkit.com

## ETAPA 4. Prueba piloto

¿Se adapta el teletrabajo a la organización?

### 9 Pasos:

- Definición de la población y modalidad
- Convocatoria
- Selección
- Capacitación
- Preparación administrativa
- Seguimiento y medición
- Pilotaje
- Evaluación del Piloto
- Socialización

## ETAPA 5. Adopción y apropiación



www.freepik.es

Fuente: Libro Blanco. El ABC del teletrabajo en Colombia  
www.teletrabajo.gov.co



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

Las condiciones del lugar de trabajo no son el todo de una aproximación ergonómica de la situación de trabajo...



Fuente: <https://physiostudio.ca/>



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

Elementos del abordaje ergonómico en el trabajo...



Fuente: IEA – ICOH [www.icohweb.org](http://www.icohweb.org)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones respecto a los Teletrabajadores...

- Características demográficas
- Características antropométricas
- Competencias – experiencia, habilidades
- Estado de salud
- Discapacidad



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones respecto a **la actividad y las tareas...**

- Componente físico  
Postura, desplazamientos, repetitividad, esfuerzo, actividad sensoriomotriz
- Componente mental  
Actividad perceptiva y mental, actividad cognitiva, emociones



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para la organización del trabajo...

- Organización temporal
- Carga de trabajo – exigencias cognitivas
- Intensidad y ritmo de trabajo
- Diversidad de tareas
- Procedimientos
- Objetivos
- Control de la actividad - autonomía
- Apoyo social y profesional
- Cultura organizacional
- Aspectos económicos
- Influencia social



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

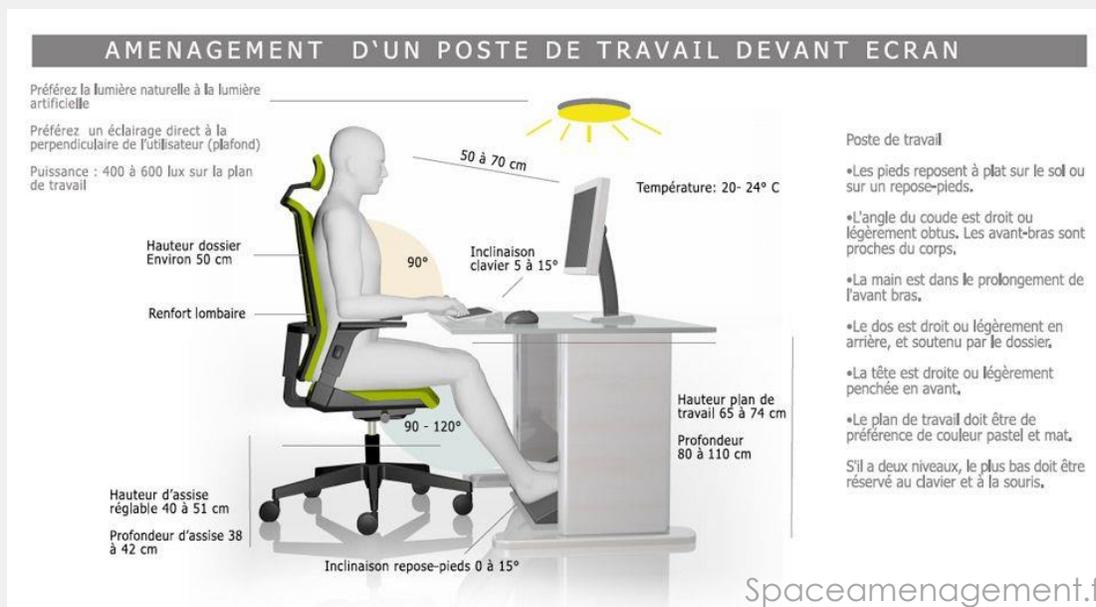


Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para el lugar de trabajo y la tecnología...

- Escritorio – superficie de trabajo
- Silla
- Área de trabajo
- Condiciones ambientales



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para el **lugar de trabajo y la tecnología...**

- **Condiciones ambientales**

- **Iluminación**

300 a 750 lux – óptimo 500 lux

- **Temperatura**

17°C a 26°C – óptimo 22°C

23°C a 26°C para climas cálidos – óptimo 24,5°C

- **Ambiente sonoro**

Tareas de alta concentración - no mayor a 55 dB –  
perfecto menor a 40 dB

- **Calidad del aire**



[www.talentislab.ch](http://www.talentislab.ch)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



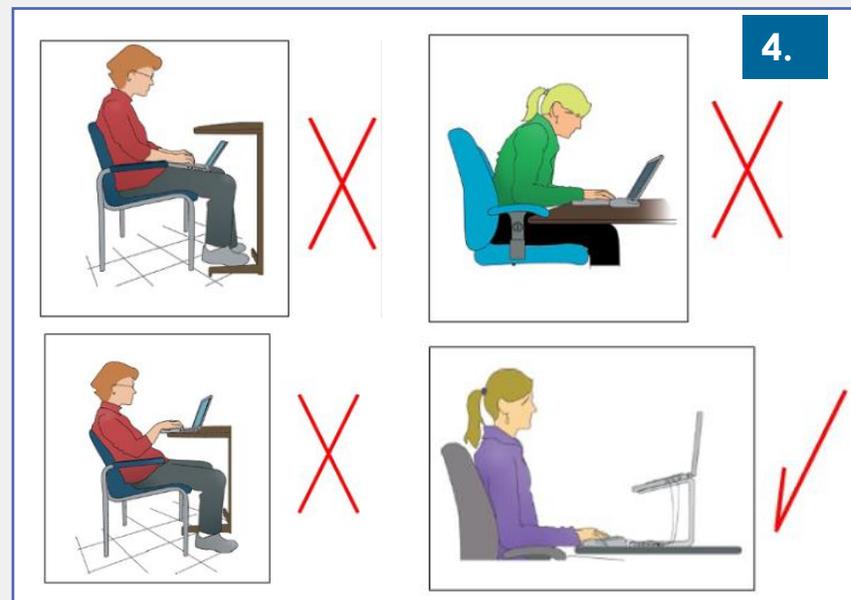
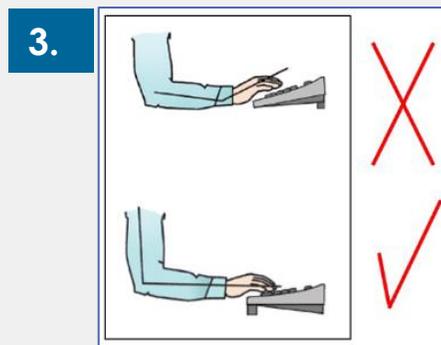
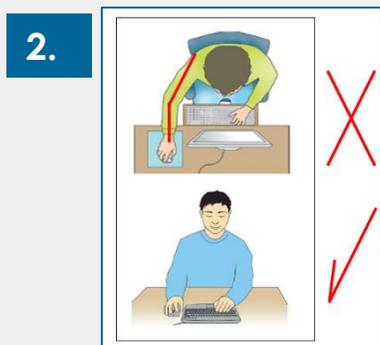
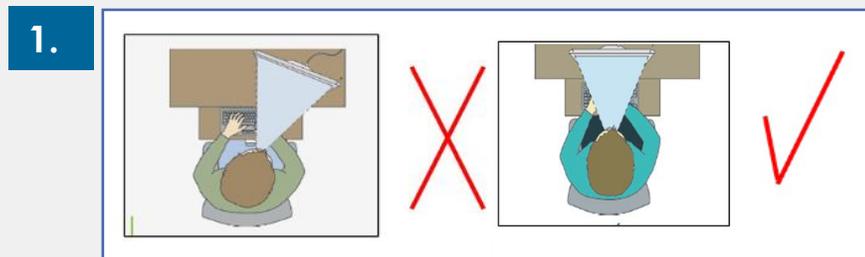
Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

Consideraciones para el **lugar de trabajo y la tecnología...**



ISPCH, 2016



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

Consideraciones para el **lugar de trabajo y la tecnología...**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



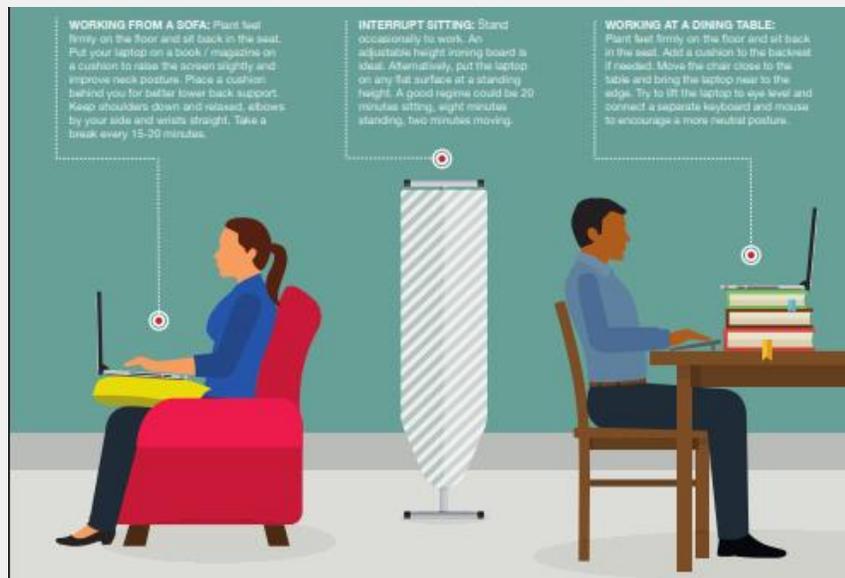
Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

Consideraciones para el **lugar de trabajo y la tecnología...**



Fuente: CIEHF, 2020



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

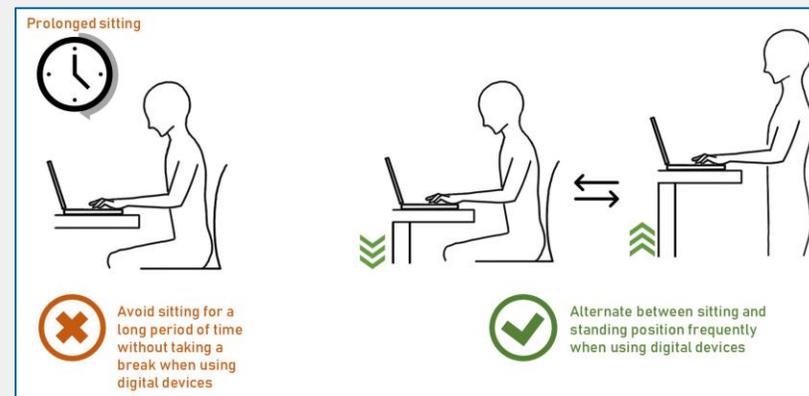
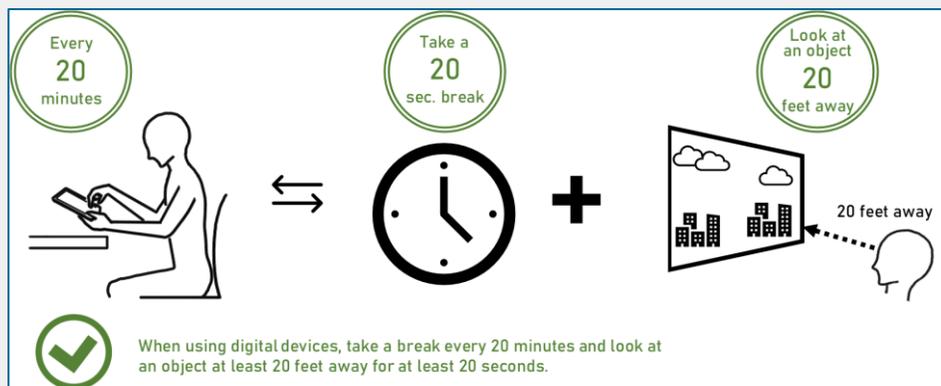


Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para el lugar de trabajo y la tecnología...

- Aplicar la regla 20-20-20



[www.ergonomics.jp](http://www.ergonomics.jp)

- Alternar entre posición sentado y de pie



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

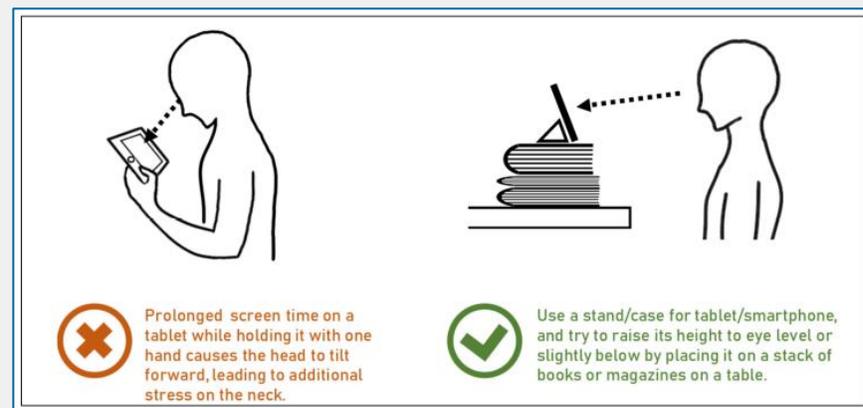
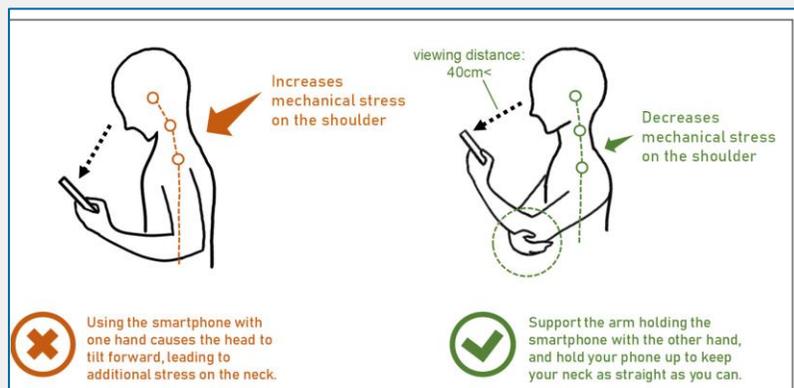


Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para el lugar de trabajo y la tecnología...

- Utilice ambos brazos y enderece el cuello mientras usa el celular



[www.ergonomics.jp](http://www.ergonomics.jp)

- Utilice un soporte para elevar el dispositivo a la altura visual



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

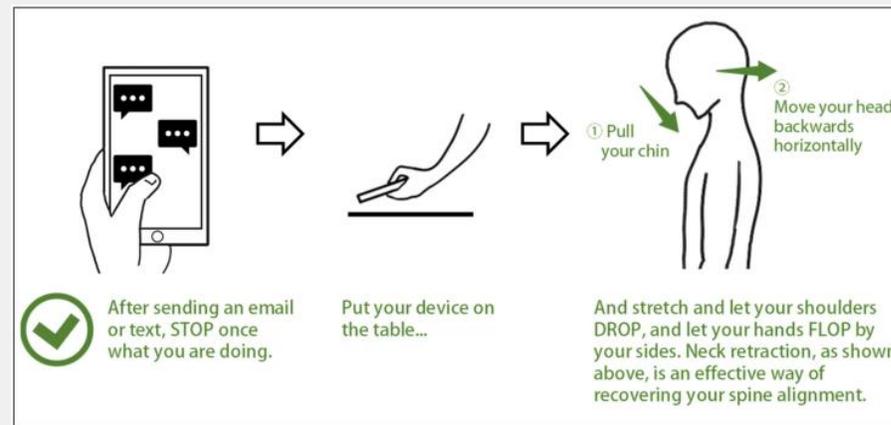
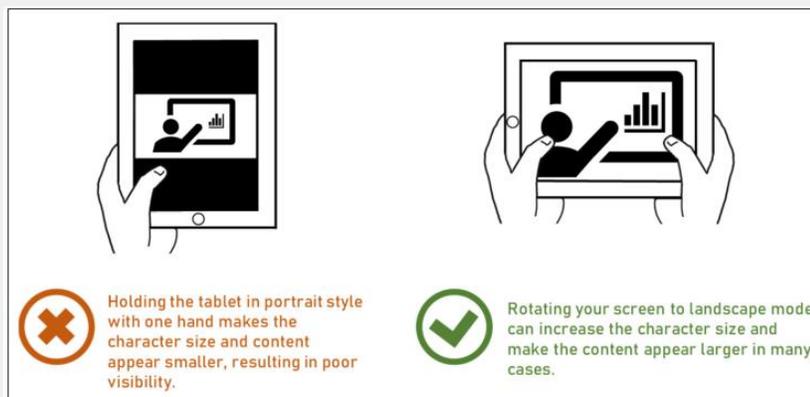


Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para el lugar de trabajo y la tecnología...

- Utilice la orientación horizontal con los dispositivos



[www.ergonomics.jp](http://www.ergonomics.jp)

- Realizar micropausas – detenerse, dejar caer y rotar



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para el lugar de trabajo y la tecnología...



CONDICIONES DE TRABAJO	ADECUADO PARA	DURACIÓN FRECUENCIA PAUSAS
<p><b>Óptimas</b></p> <p>Computador portátil o tableta sobre mesa, ubicado en soporte y uso de periféricos (teclado y ratón)</p>	Uso diario a largo plazo	1 a 5 minutos cada 30 minutos 5 a 10 minutos cada hora
<p><b>Moderadas</b></p> <p>Computador portátil sobre mesa, sin soporte y sin periféricos Computador portátil sobre las rodillas, pero sobre maletín o libros Teléfono inteligente sobre soporte</p>	Uso a corto plazo y no más de 30 minutos sin descanso	2 a 5 minutos cada 30 minutos
<p><b>Malas</b></p> <p>Tableta o computador portátil sobre rodillas Teléfono inteligente sin soporte</p>	Uso a muy corto plazo y no más de 15 minutos sin descanso	2 a 5 minutos cada 15 minutos

Fuente: CIEHF, 2018



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

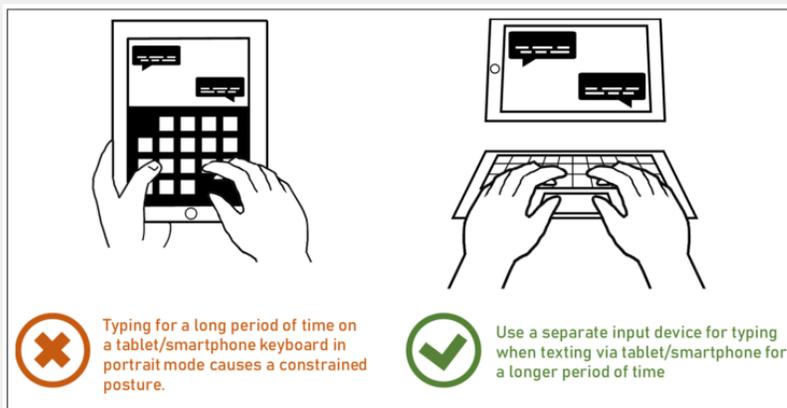


Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para el lugar de trabajo y la tecnología...

- Utilizar teclado externo cuando se use el dispositivo por largo periodo de tiempo



[www.ergonomics.jp](http://www.ergonomics.jp)



- Reducir las exigencias biomecánicas de los dedos



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. APORTES DE LA ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

# 5 TIPS

1. Considerar el abordaje ergonómico integral de las situaciones de trabajo.
2. Las condiciones del lugar de trabajo inciden en el confort, la eficiencia de lo que se realiza y en la salud y seguridad de los Teletrabajadores.
3. Siempre que sea posible, estimar el uso de opciones que reduzcan las exigencias biomecánicas.
4. Hay que proporcionar elementos prácticos de autogestión en seguridad y salud en el trabajo para los Teletrabajadores.
5. Promover estilos de vida y trabajo saludables más allá del ámbito 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**



# PREGUNTAS

## MÓDULO 17/20

# ¿QUÉ DEBERÍAN CONOCER LOS TELETRABAJADORES PARA LOGRAR UNA CULTURA DE AUTOCUIDADO?

Te esperamos!

Noviembre 17 - Hora: 2:00 p. m.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



**LABORATORIO EDUCATIVO  
GESTIÓN EN LA IMPLEMENTACIÓN  
DEL TELETRABAJO**

**Módulo 16:  
Aplicando ergonomía  
en el teletrabajo**