

Laboratorio educativo  
GESTIÓN EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL  
**TELETRABAJO**

**Módulo 17.**

¿Qué deberían conocer  
los teletrabajadores  
para lograr una cultura  
de autocuidado?

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 17/20

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



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. De la cultura preventiva al autocuidado 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. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### Cultura preventiva

Una forma sostenida y estable de ejercer la gestión y supervisión de la empresa, acorde con los valores de la salud y la seguridad, que genera un clima favorecedor del comportamiento preventivo de todos los individuos de la organización, reconociendo los éxitos y aprendiendo de los errores.

Fuente: Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### Cultura preventiva



La cultura de seguridad refleja la influencia que la cultura organizativa ejerce sobre las cuestiones relativas al control de riesgos.

Fuente: <https://www.icsi-eu.org/>



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

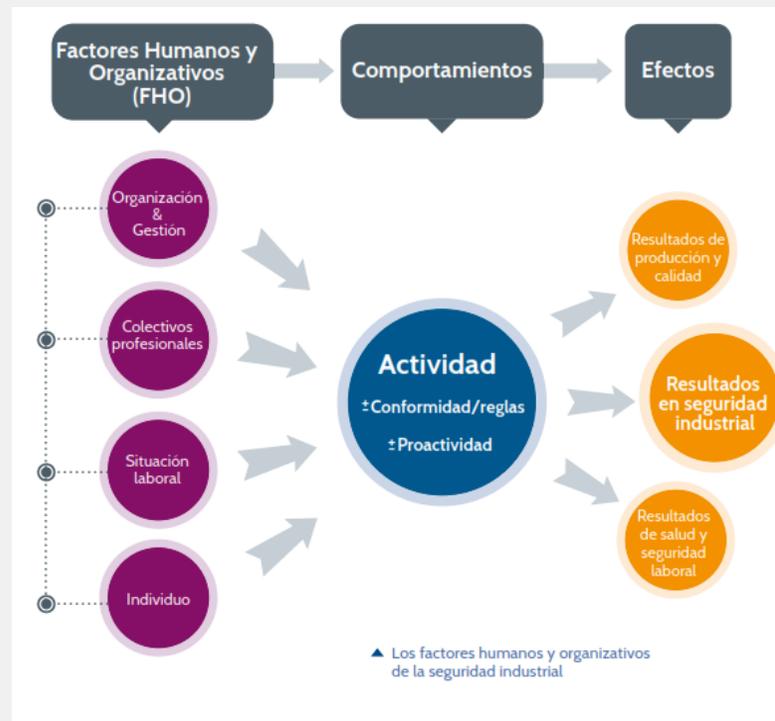


Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### Cultura preventiva

*El comportamiento es solo la parte observable de la actividad humana. Para entender qué influye en el comportamiento hay que entender las condiciones en las que se ha puesto a los empleados y que influyen en su Actividad (François Daniellou)*



Fuente: <https://www.icsi-eu.org/>



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### Entorno laboral saludable

Aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo.



Fuente: OMS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES



- ▼ Proyecto de vida
- ▼ Vida social activa
- ▼ Aprovechamiento del tiempo libre

- ▼ Buen descanso
- ▼ Actividad física
- ▼ Alimentación saludable

- ▼ Cuidado corporal
- ▼ No consumo de sustancias psicoactivas
- ▼ Manejo adecuado del estrés

Fuente: Positiva Compañía de Seguros



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

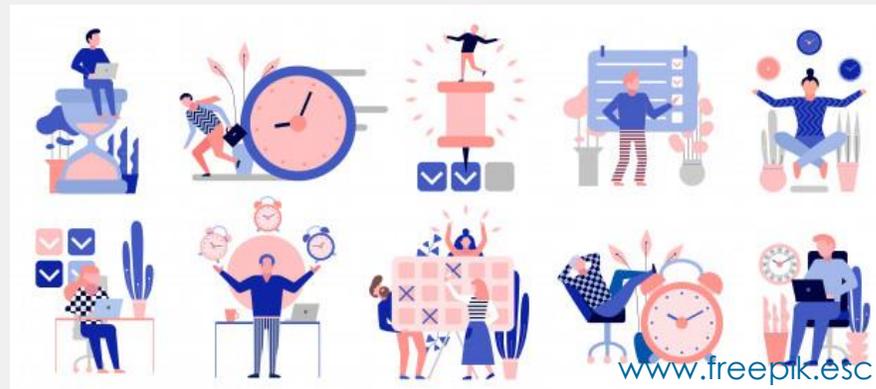


Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### Autocuidado

Actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (*Dorothea Orem*).



Fuente: OMS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### Decreto 0884 de 2012 – Obligaciones del Teletrabajador

- Diligenciar el formato de Autorreporte de Condiciones de Trabajo.
- Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de SG-SST de la empresa.
- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- Colaborar y velar por el cumplimiento de las obligaciones contraídas por los empleadores.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### La capacitación para el autocuidado

- Generalidades de teletrabajo
- Promoción y prevención de riesgos laborales
  - Consideraciones ergonómicas (puesto de trabajo, uso de TIC, iluminación, actividad, pausas, etc.)
  - Prevención de factores de riesgo psicosocial
  - Prevención de accidentes de trabajo (riesgos locativos, riesgo eléctrico, riesgo público, seguridad vial, peligro químico, riesgo de incendio y explosión)
  - Riesgo biológico
  - Estilos de vida y trabajo saludables (alimentación sana, actividad física, higiene del sueño, prevención del consumo de sustancias, etc.)
  - Actuación ante emergencias



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### La alimentación e hidratación sana...

- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico – control de peso malsano, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.
- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios
- La hidratación influye en la capacidad de alerta, cuando le falta agua al organismo, el trata de economizarla disminuyendo la actividad y haciéndonos más lentos, pudiendo aparecer la somnolencia (1 litro por c/35 kg de peso) (OMS)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### Consideraciones para un sueño de calidad...

- Mantener condiciones óptimas en la habitación
- Mantener hábitos regulares para acostarse y levantarse
- Limitar el tiempo en la cama de 6 a 8 horas
- No transformar el tiempo en la cama para resolver problemas
- Evitar el consumo de alcohol, cafeína, nicotina, chocolate antes de ir a la cama.
- No utilizar la cama para ver televisión, comer, utilizar TIC, etc.
- Evitar la sub o sobrealimentación
- Evitar el ejercicio físico intenso antes de ir a la cama



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### La importancia del ejercicio físico

- Niños 5 a 17 años – 60 min de act. física moderada a vigorosa por día
- Adultos 19 a 64 años – 150 min de act. aeróbica moderada por semana o 75 min de act. Vigorosa por semana
- Adultos + 65 años – 150 min de act. aeróbica moderada y ejercicio o 75 min de act. Vigorosa por semana – act. de fuerza 2 ó más veces por semana (OMS).

El ejercicio regular incrementa el nivel de energía, reduce la tensión muscular, atenúa el estrés, refuerza la función inmunitaria, reduce la grasa en el cuerpo, mejora la flexibilidad, el tono, la fuerza muscular, la circulación, la digestión y la salud en general.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

### La capacitación para el autocuidado

- Planeación del trabajo, gestión del tiempo y autogestión de resultados
- Gestión de la supervisión, comunicación eficiente a distancia, gestión de resultados y control de la productividad
- Habilidades para gestionar equipos a distancia
- Gestión de dificultades
- Utilización de TIC
- Seguridad y confidencialidad de la información
- Soporte técnico



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

Un cuerpo sano es un recinto para  
el alma, en cambio un cuerpo  
enfermo una prisión.

(OPS/OMS, 2016)



[www.freepik.es](http://www.freepik.es)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. DE LA CULTURA PREVENTIVA AL AUTOCUIDADO EN EL TELETRABAJO

# 5 TIPS

1. Tener como punto de referencia el perfil sociodemográfico y el informe diagnóstico de condiciones de salud de los Teletrabajadores.
2. Considerar el diseño de capacitaciones y estrategias comunicativas a la medida.
3. Estimar procesos participativos para impactar. Crear un contexto organizacional abierto para escuchar y dar respuesta ante requerimientos.
4. Considerar acciones multicomponentes y la evaluación de los programas.
5. Pensar en acciones para la familia de los Teletrabajadores y otros actores con los que deben interactuar.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## EVALÚA LO APRENDIO Y REFUERZA TUS COCIMIENTOS...

PREGUNTAS	FALSO	VERDAD
1. El autocuidado debe verse como una responsabilidad exclusiva de cada persona.		
2. La frecuencia y la intensidad de la actividad física recomendada puede variar de un trabajador a otro.		
3. El uso de TIC antes de ir a la cama puede afectar la calidad del sueño.		
4. Todas las personas deben tomar mínimo 2 litros de agua al día.		
5. En la cultura preventiva tiene incidencia la organización, el colectivo de trabajo, las situaciones laborales y los individuos.		



0 a 1



2 a 3



4 a 5



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## EVALÚA LO APRENDIO Y REFUERZA TUS COCIMIENTOS...

PREGUNTAS	FALSO	VERDAD
1. El autocuidado debe verse como una responsabilidad exclusiva de cada persona.	X	
2. La frecuencia y la intensidad de la actividad física recomendada puede variar de un trabajador a otro.		X
3. El uso de TIC antes de ir a la cama puede afectar la calidad del sueño.		X
4. Todas las personas deben tomar mínimo 2 litros de agua al día.	X	
5. En la cultura preventiva tiene incidencia la organización, el colectivo de trabajo, las situaciones laborales y los individuos.		X



0 a 1



2 a 3



4 a 5



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 18/20

## ¿CÓMO LOGRAR EFECTIVIDAD EN EL TELETRABAJO?

Te esperamos!

Noviembre 24 - Hora: 2:00 p. m.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Laboratorio educativo  
GESTIÓN EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL  
**TELETRABAJO**

**Módulo 17.**

¿Qué deberían conocer los teletrabajadores para lograr una cultura de autocuidado?

TELETRABAJO