



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

Módulo 15:

**¡Vamos a gestionar los factores
psicosociales 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 15/20

¡VAMOS A GESTIONAR LOS FACTORES PSICOSOCIALES 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. Gestión de los factores de riesgo psicosocial 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



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO



- **Guía técnica para la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales en el Teletrabajo**, MinTrabajo, 2013 – **Libro Blanco. El ABC del Teletrabajo en Colombia**, MinTIC, MinTrabajo, 2013 (Capítulo 4, Parte 2) www.fondoriesgoslaborales.gov.co; www.teletrabajo.gov.co
- **Circular 041 de 2020** - Lineamientos respecto al trabajo en casa
- **Circular 0064 de 2020** – Acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud mental y la prevención de problemas y trastornos mentales en los trabajadores en el marco de la actual emergencia sanitaria por SARS-COV-2 (COVID-19) en Colombia



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Factores de Riesgo Psicosocial asociados al Teletrabajo

- Trabajo aislado – pérdida de la relación social – fragmentación del colectivo
- Exceso de autonomía - responsabilidad
- Sobrecarga de trabajo
- Aumento de la intensidad y ritmo de trabajo - hiperconectividad
- Exceso de control
- Acoso laboral
- Bajo o nulo soporte social
- Bajo reconocimiento



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Factores de Riesgo Psicosocial asociados al Teletrabajo

- Trabajo bajo condiciones de incertidumbre y ambigüedad
- Tensiones en las relaciones de trabajo
- Desequilibrio entre la vida laboral y privada
- Problemas de adaptación a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC (Tecnoestrés)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



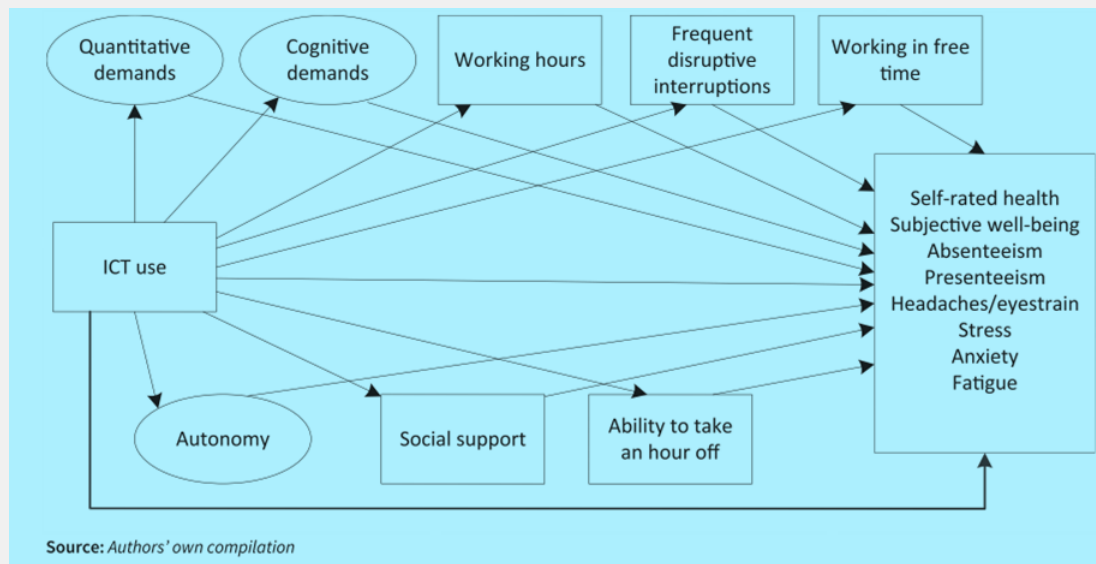
Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Modelo conceptual de la relación entre salud y el uso de TIC en el trabajo



Fuente: EUROFOND, 2020



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Choque de culturas – De la pirámide jerárquica a la red neuronal

Trabajo tradicional

- Estar presente
- Ser visible y mostrar
- Controlar



Teletrabajo

- Estar ausente
- Ser invisible
- Confiar

Fuente: www.kronos.fr, 2020



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Pistas para hacer visible el colectivo:

- Cada Teletrabajador tiene una visión clara de la finalidad de lo que hace
- Se tiene una referencia común (información, estándares – criterios, conocimientos, etc.)
- Consciencia colectiva de la situación (objetivos, prioridades, exigencias, riesgos, competencias, etc.)
- TIC adaptadas



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Gestionar el equipo a la distancia...

5 dominios de acción



Traducido y adaptado por
Valbuena, N. de ANACT



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Pistas para gestionar la carga de trabajo...

3 dimensiones

1. Carga de trabajo prescrita
2. Carga de trabajo subjetiva
3. Carga de trabajo real



3 acciones posibles

1. Planificar y anticipar colectivamente la carga
2. Seguimiento y evaluación a la carga individual
3. Ajuste permanente



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Un resumen de ACCIONES para las organizaciones...

- Acordar participativamente
- Jerarquizar prioridades
- Delegar y dar autonomía
- Regular la carga de trabajo
- Gestionar el rendimiento y las entregas
- Establecer canales de comunicación y tiempos
- Elegir herramientas adaptadas
- Privilegiar herramientas de trabajo colaborativo
- Incentivar la desconexión digital
- Verificar la equidad
- Comunicar con transparencia
- Considerar el Teletrabajo alternado con el Trabajo en la oficina u otro lugar



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Un resumen de ACCIONES para las organizaciones...

- Fortalecer competencias - cultura del Teletrabajo
- Favorecer la cooperación
- Seguir, acompañar y apoyar - identificar situaciones de conflicto
- Escuchar de necesidades individuales
- Apoyar la armonización de la vida profesional y la vida privada
- Considerar el retorno de experiencias
- Involucrar a otros actores
- Gestionar la promoción de la salud y la prevención de los riesgos en el Teletrabajo



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



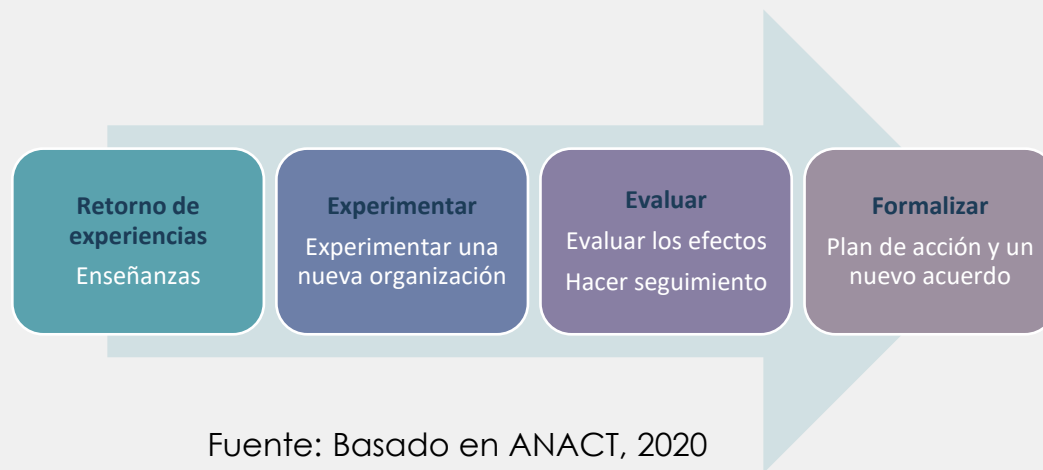
Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Retorno e intercambio de experiencias, información para aprender y actuar...

En primer lugar, te pedimos que valores cómo ha sido tu experiencia de teletrabajo durante el periodo de teletrabajo en confinamiento comparándola con la situación anterior

| Durante el teletrabajo en confinamiento | En relación a antes de la pandemia | | |
|---|------------------------------------|-------|------|
| | Mejor | Igual | Peor |
| He podido organizar adecuadamente mi tiempo de trabajo | | | |
| He podido controlar mis horas de dedicación al trabajo | | | |
| He contado con los medios e información suficientes para realizar mi trabajo | | | |
| He podido comunicarme de manera satisfactoria con mis superiores y con mis compañeros/as de trabajo | | | |
| He contado con el apoyo de mi supervisor/a o de mi jefe/a cuando lo he necesitado | | | |
| He contado con el apoyo y ayuda de mis compañeros/as cuando lo he necesitado | | | |
| He podido expresar mis dudas y preocupaciones y me he sentido escuchado/a | | | |
| Me he sentido motivado/a para desempeñar mi trabajo | | | |
| He podido conciliar mi trabajo con mi vida familiar/personal | | | |
| Siento que la empresa valora el esfuerzo que hemos realizado entre todos y todas | | | |



Fuente: Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales, 2020



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

Un resumen de ACCIONES para los Teletrabajadores...

- Planificar y organizar un lugar de trabajo
- Establecer y respetar unas rutinas
- Planificar el tiempo - Fijar objetivos, mantenerse enfocado
- Documentar los avances
- Mantener el contacto social y el trabajo en equipo
- Buscar apoyo
- Buscar el equilibrio entre la vida laboral y la vida privada
- Comunicar en familia las actividades diarias
- Autogestión de competencias
- Preocupación por el cuidado de sí mismo - estilos de vida y trabajo saludables



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

2. GESTIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TELETRABAJO

5 TIPS

1. Considerar acciones de promoción de la salud mental, identificación, prevención e intervención.
2. Estimar acciones de intervención psicosocial y primeros auxilios psicológicos.
3. Alentar hábitos que ayuden a minimizar el estrés.
4. Promover el reporte de situaciones que afecten la salud mental de los Teletrabajadores.
5. Involucrar otros actores en la gestión – COPASST, Comité de Convivencia 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 16/20

APLICANDO ERGONOMÍA EN EL TELETRABAJO

Noviembre 10 - Hora: 2:00 p. m.

Te esperamos!



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



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

Módulo 15:

**¡Vamos a gestionar los factores
psicosociales en el teletrabajo!**