



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

SALUD Y SEGURIDAD ANTE EL TELETRABAJO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SEVICIAL
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



El emprendimiento es de todos
Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO:

**EN SALUD Y SEGURIDAD ANTE EL
TELETRABAJO**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

AUTORREPORTE Y VERIFICACIÓN DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Nohora Valbuena

nohoravalbuena@hotmail.com

Contacto: +57 310 6807612



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**El autorreporte y la
verificación de condiciones
de trabajo a distancia**

DEBE GENERAR ACCIONES

”

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Generalidades en torno al autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia



Momento 2



Peligros y riesgos en el Trabajo a distancia



Momento 3



Pistas para verificar las condiciones de Trabajo a distancia

OBJETIVO GENERAL



Sensibilizar y capitalizar los conocimientos para realizar el autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia y gestionar el control de los peligros y riesgos asociados.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes identifiquen y/o refuercen sus conocimientos sobre el autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Reconocer los principales peligros y riesgos asociados al Trabajo a distancia.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

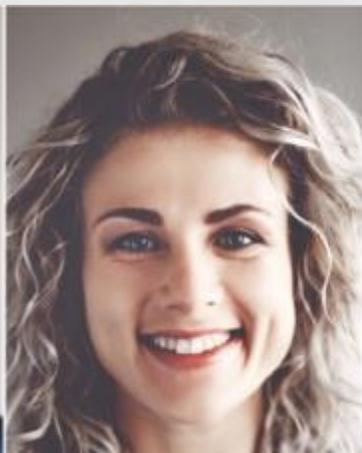
Identificar criterios para gestionar los peligros y riesgos del Trabajo a distancia.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte / verificación

Guía Técnica para la Promoción de la Salud y la Prevención de los Riesgos Laborales en el Teletrabajo

ISBN: 978-958-8717-42-5

Autor Institucional: Ministerio del Trabajo

Ministerio del Trabajo

Año de la Publicación: 2013
Bogotá, D. C., Agosto de 2013

Derechos Reservados

La Reproducción total o parcial de este documento puede realizarse previa autorización del Ministerio del Trabajo

Revisión:

MARÍA MARCELA SOLER GUIÓ
Dirección Riesgos Laborales

HEIDY ELIETH BALANTA
Dirección Derechos Fundamentales del Trabajo
Ministerio del Trabajo

NOHORA ISABEL VALBUENA AMARIS
LUANA BETSY POLO CORTES
JINETH PILAR SÁENZ MORENO
Positiva Compañía de Seguros ARL

JUAN CARLOS ARISTIZÁBAL
Fasecolda

IMPRENTA NACIONAL DE COLOMBIA
Impresión

- 4 - Presentación

Ministerio del Trabajo, 2013

Capítulo 4, Parte 2

LIBRO BLANCO EL ABC DEL TELETRABAJO EN COLOMBIA



teletrabajo



El futuro digital es de todos

Min TIC



El empleo es de todos

Ministerio del Trabajo



www.teletrabajo.gov.co

Autorreporte de condiciones de trabajo y salud:

Proceso mediante el cual el trabajador reporta por escrito al empleador las condiciones adversas de seguridad y salud que él identifica en su lugar de trabajo (Decreto 1072 de 2015 – Cap. 6, Art. 2.2.4.6.2).

Visita al puesto de trabajo: Práctica previa a la concesión del teletrabajo. Tiene como fin revisar y verificar las condiciones de trabajo cualquier característica física, biológica, ergonómica o psicosocial que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la SS del trabajador (Circular 0027 de 2019)

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte / verificación

Ley 1221 de 2008 - Art. 6, numeral 7.

El empleador, debe contemplar el puesto de trabajo del teletrabajador dentro de los planes y programas de Salud Ocupacional, así mismo debe contar con una red de atención de urgencias en caso de presentarse un accidente o enfermedad del teletrabajador cuando esté trabajando.

Circular 0027 de 2019 – Precisiones sobre la implementación del Teletrabajo

Sobre las visitas al puesto de trabajo – Autorreporte y verificación previo a la firma del contrato o acto administrativo...

Trabajo en Casa

Ley 2088 de 2021

Teletrabajo

Ley 1221 de 2008

Decreto 884 de 2012

Circular 0027 de 2019

Trabajo Remoto

Ley 2121 de 2021

- **Circular 0041 de 2020 – Lineamientos respecto al Trabajo en Casa**

El empleador deberá incluir el trabajo en casa dentro de su metodología para la identificación, evaluación, valoración y control de los peligros y riesgos de la empresa. Así mismo, adoptará las acciones que sean necesarias dentro de su Plan de Trabajo anual del SG-SST.

TRABAJO A DISTANCIA

Diferenciando los peligros de los riesgos...

Peligro: Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones (Decreto 1072, 2015, Art. 2.2.4.6.2).

Riesgos: Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño o deterioro de la salud (Leve, Grave, Muy Grave, Mortal o catastrófico)

Algunos ejemplos...

PELIGRO	RIESGO
Postura sentado mantenida - Comportamiento sedentario	Síntomas músculo esqueléticos, problemas metabólicos, obesidad, enfermedades cardiovasculares...
Carga de trabajo	Estrés, depresión, ansiedad
Uso prolongado de TIC	Trastornos de sueño, síntomas músculo esqueléticos
Iluminación deficiente	Fatiga visual, síntomas músculo esqueléticos...
Tomas eléctricas en mal estado	Riesgo de electrocución
Caminar en medias	Riesgo de caídas y traumas

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

Consideraciones preliminares...

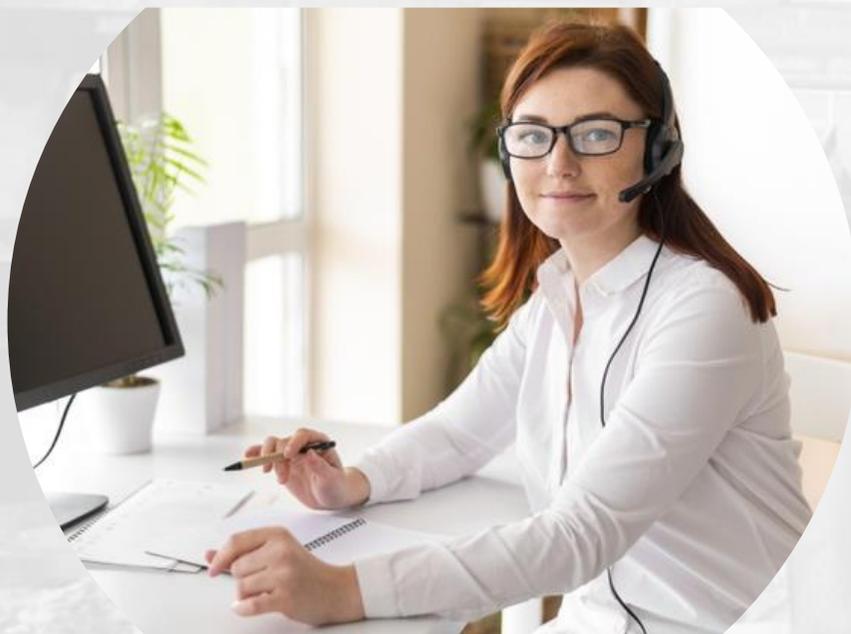


www.freepik.es

- Respeto a la intimidad y privacidad
- Consentimiento informado – autorización
- Responsabilidades del Empleador, Trabajador y ARL

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo



- Condiciones ergonómicas
- Factores psicosociales
- Condiciones ambientales
- Condiciones locativas
- Riesgo eléctrico
- Peligros biológicos y químicos
- Emergencias
- Peligro público...

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

ENTORNO DE TRABAJO	ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICION QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
CONDICIONES ERGONÓMICAS	PUESTO DE TRABAJO (ESPACIO, MOBILIARIO, ELEMENTOS DE TRABAJO)	¿Los elementos de trabajo más usados se encuentran ubicados a menos de 25 cm de distancia de alcance?					
		¿Para el desarrollo de actividades laborales, el espacio dispuesto en la residencia cumple con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentado), mínimo 150 cm de ancho por 150 cm de largo?					
		¿La ubicación del puesto de trabajo permite movilidad en la silla? Verificar que el espacio de movilidad de la silla sea de 80 cm o más.					
		¿El escritorio permite ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al digitar, manteniendo la mano, muñeca y brazo en línea recta con buen espacio delante del teclado para descansar las manos?					
		¿El mouse lo ubica al lado del teclado y no en otro nivel del escritorio de modo que se pueda alcanzar fácilmente y con la muñeca recta?					
		¿El escritorio permite un buen espacio para los miembros inferiores y la facilidad de movimiento? Espacio de 60 cm como mínimo.					



www.freepik.es



www.teletrabajo.gov.co

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

FACTORES PSICOSOCIALES

ASPECTOS PSICOSOCIALES/GESTIÓN DEL TIEMPO

ASPECTOS BÁSICOS A ANALIZAR	SÍ	NO	RECOMENDACIONES
18.- ¿La organización del trabajo te permite planificar tu tiempo de trabajo y de descanso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Establece una planificación con un horario donde estén programadas las horas de trabajo y quede reflejado el horario para las comidas y el tiempo de descanso y pausas.</p> <p>Organiza tu tiempo de manera que, durante la realización de la tarea, te permita mantener la atención en el trabajo que tienes que realizar sin distracciones.</p> <p>Debes establecer prioridades en tus tareas, incluidas las respuestas por correo electrónico, telefónicas, etc.</p>

ASPECTOS PSICOSOCIALES/APOYO

ASPECTOS BÁSICOS A ANALIZAR	SÍ	NO	RECOMENDACIONES
19.- ¿Conoces los canales de comunicación para resolver los incidentes que se presenten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Identifica los canales de comunicación con aquellas personas de la Universidad que en un momento determinado te puedan ayudar a resolver posibles problemas.

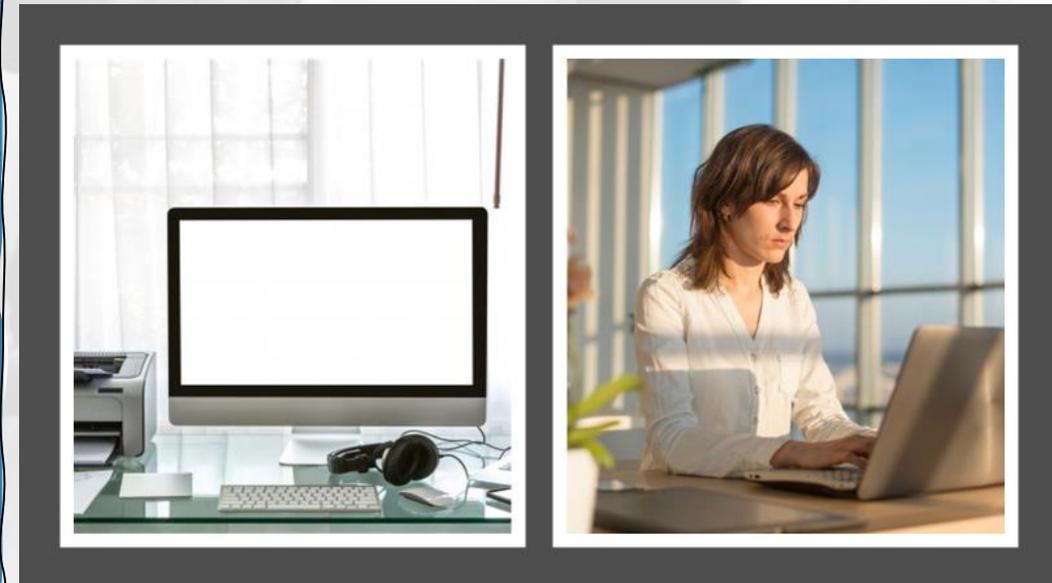
- Contenido del trabajo
- Toma de decisiones – responsabilidades
- Carga de trabajo
- Autonomía
- Organización temporal
- Procedimiento de comunicación
- Apoyo
- Evaluación de resultados
- Prevención del aislamiento
- Equilibrio vida laboral/vida privada
- Características de TIC
- Información – formación

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

CONDICIONES AMBIENTALES

ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
ILUMINACIÓN	¿El área de trabajo tiene iluminación natural (ventanas)?					
	¿Las lámparas o luminarias del área de trabajo están libres de polvo?					
	¿La cantidad de luz es suficiente? Describa en observaciones si se percibe exceso o ausencia de iluminación.					
	¿Se percibe que la intensidad lumínica en el área permite leer sin ninguna dificultad?					
	¿La lámpara de techo en el área de trabajo, con relación a la ubicación de la silla de trabajo, se ubica detrás de ésta?					
	¿La luz natural y/o artificial permite visualizar la pantalla del computador sin generar fatiga visual por reflejos, vidrios o pantallas?					
	¿La ventana tiene protección? (Persianas, blackout, cortinas, películas de filtro, otras)					www.teletrabajo.gov.co



TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

CONDICIONES AMBIENTALES

VENTILACIÓN	¿El área de trabajo tiene ventilación natural (ventanas)?					
	¿El área de trabajo tiene ventilación combinada (natural y/o artificial)?					
RUIDO	¿El ruido eterno (vehículos, vecinos, locales comerciales, residencias e industria) permite realizar las operaciones de trabajo sin ninguna interferencia?					
	¿En el área de trabajo hay ausencia de fuentes generadoras de ruido? Si hay presencia describa las fuentes que generan ruido en la casilla de observaciones.					

www.teletrabajo.gov.co



www.freepik.es

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

CONDICIONES LOCATIVAS

ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
PISOS	¿Los pisos del área de trabajo son planos?					
	¿El piso está libre de obstáculos y desperdicios?					
	¿El material del piso está en buenas condiciones? Describa en observaciones el tipo de material del piso en el área de trabajo (cerámica, madera o alfombra).					
	¿Las rodachinas de la silla son adaptables al piso en el área definida para teletrabajo?					
TECHO	¿El techo del área de trabajo está en buenas condiciones? (Sin humedades, grietas o comején si fuese de madera)					
PAREDES	¿Las paredes están en buenas condiciones? (Sin grietas ni humedades)					
	¿Los cuadros, repisas o demás objetos anclados en el área de trabajo son seguros?					

www.teletrabajo.gov.co



www.freepik.es

TRABAJO A DISTANCIA

Autoreporte y verificación de condiciones de trabajo

CONDICIONES LOCATIVAS

ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
ZONAS DE CIRCULACIÓN	¿Los espacios destinados para la entrada y salida del área de trabajo están libres de obstáculos?					
ZONAS COMUNES	¿El ingreso al área definida para el teletrabajo es seguro? Describa en observaciones cuál es el acceso, si es por escaleras, corredor, rampa, mezzanine, balcones.					
ESCALERAS	¿Las escaleras se encuentran en buen estado?					
	¿Las escalas y balcones cumplen con pasamanos, bandas o piso antideslizante y el tamaño de huella en la escala es suficiente para la mayoría de las personas?					
	¿El material y diseño de las escaleras es antideslizante?					
	¿Las escaleras están libres de obstáculos?				www.teletrabajo.gov.co	



www.infobae.com/

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

CONDICIONES LOCATIVAS

ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
PUERTAS	¿Las diferentes puertas que tiene el área de trabajo están en buen estado y funcionan normalmente?					
ORDEN Y ASEO	¿En el área de trabajo hay buenas prácticas de orden, limpieza y aseo?					
	¿Si el escritorio cuenta con cajonera, los elementos de trabajo son almacenados en ella y el espacio es suficiente?				www.teletrabajo.gov.co	



TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES	
RIESGO ELÉCTRICO	EQUIPOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS	¿Los equipos en e área de trabajo tienen conexión a tierra?					
		¿Las instalaciones eléctricas están debidamente protegidas (tomas, extensiones y enchufes)?					
		¿Hay ausencia de empalmes (uniones) en cables eléctricos?					
		¿Los enchufes del área de trabajo no están sobrecargados con muchas conexiones?				www.teletrabajo.gov.co	
		¿Las cajas de interruptores están cubiertos?					



TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

PELIGROS BIOLÓGICOS Y QUÍMICOS

ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES
RIESGOS BIOLÓGICOS	VIRUS, BACTERIAS, HONGOS, INSECTOS Y ROEDORES	¿El área definida para teletrabajo es un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores?				
	FLUIDOS BIOLÓGICOS	¿En el área de trabajo no hay contacto con fluidos biológicos?				www.teletrabajo.gov.co



6.2 Polvo y desechos: evacuación directa en forma regular, sin quedar suspendidos en el aire.	NA	☺	☹	☹
6.3 Productos de limpieza: cera, aerosoles, líquidos... - No nocivos. - Recipientes adecuados, etiquetados y bien utilizados. - Organizados lejos de los lugares de trabajo y de la cocina. - No causan inconvenientes para el uso de los lugares. - Son utilizados por fuera de las horas de trabajo.	NA	☺	☹	☹
6.4 Fuentes posibles de contaminación: tapetes, archivos, impresora o fotocopidora (ozono), desechos, humidificadores, aire acondicionado, plantas, insectos... conocidos y tratados.	NA	☺	☹	☹
6.5 Higiene: Sin hongos o moho.	NA	☺	☹	☹

Universidad Católica de Lovaina

TRABAJO A DISTANCIA

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo

EMERGENCIAS

ASPECTO IDENTIFICADO	DESCRIPCIÓN DE CONDICIONES	SI	NO	N.A.	CONDICIÓN QUE REQUIERE LA IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES	OBSERVACIONES	
RIESGO DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN	INCENDIO	¿Conoce los procedimientos para actuar en caso de una emergencia en el lugar definido para el teletrabajo?					
		¿Cuenta con medios de extinción o extintor? ¿Interno y/o externos en zonas comunes?					
		¿Conoce el procedimiento para uso y manejo de extintores?					
		¿En el lugar definido para el teletrabajo hay ausencia de almacenamiento de líquidos o sólidos combustibles?					www.teletrabajo.gov.co



Fuente: Unicef

ASPECTO	QUÉ CONDICIÓN SE DEBE VERIFICAR U OBSERVAR	RESULTADO DE LA EVALUACIÓN
Sismo	Tiene definida la zona de seguridad frente a un sismo y se encuentra despejada y libre de obstáculos	
	El área de trabajo y en especial el lugar del escritorio está libre de objetos que puedan caer desde alguna repisa o mueble de pared	www.achs.ch

BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

1

www.teletrabajo.gov.co

2

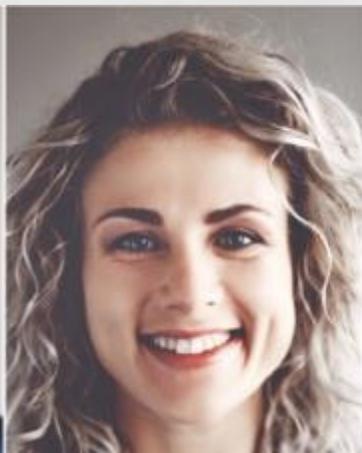
<https://oiss.org/>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —

