



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



Positiva Compañía de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



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

TRABAJO A DISTANCIA: ¿CÓMO PREVENIR LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES?



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

“

**Gestionar los factores de riesgo
psicosociales en el Trabajo a
Distancia implica contar con**

POLÍTICAS INTEGRALES

OSHA-EU

”

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



Principales factores de riesgo psicosociales en el Trabajo a distancia



Momento 2



Consideraciones de un modelo conceptual de la relación entre salud y Tecnologías de la Información



Momento 3



Estrategias para la promoción de la salud mental y física en el Trabajo a distancia

OBJETIVO GENERAL



Sensibilizar y capitalizar los conocimientos sobre la gestión de los factores de riesgo psicosociales para promover la salud mental y física en el Trabajo a distancia

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Lograr que los participantes identifiquen y/o refuercen sus conocimientos sobre los factores de riesgo psicosociales en el Trabajo a distancia

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Reconocer a partir de un modelo conceptual de la relación entre salud y tecnologías de la información, aspectos a estimar para promover la salud mental y física en el Trabajo a distancia

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Identificar algunas estrategias para fomentar la salud mental y física en el Trabajo a distancia



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo



TRABAJO A DISTANCIA

Factores de riesgos psicosociales

Trabajo tradicional

- Estar presente
- Ser visible y mostrar
- Controlar



Teletrabajo

- Estar ausente
- Ser invisible
- Confiar

“El Trabajo a Distancia es otra forma de organización del trabajo, no la transposición del trabajo a otro lugar”

TRABAJO A DISTANCIA

Factores de riesgos psicosociales

- 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
- Trabajo bajo condiciones de incertidumbre y ambigüedad
- Exceso de control
- Fragmentación de tareas
- Acoso laboral – ciberacoso, violencia
- Bajo o nulo soporte social
- Bajo reconocimiento...

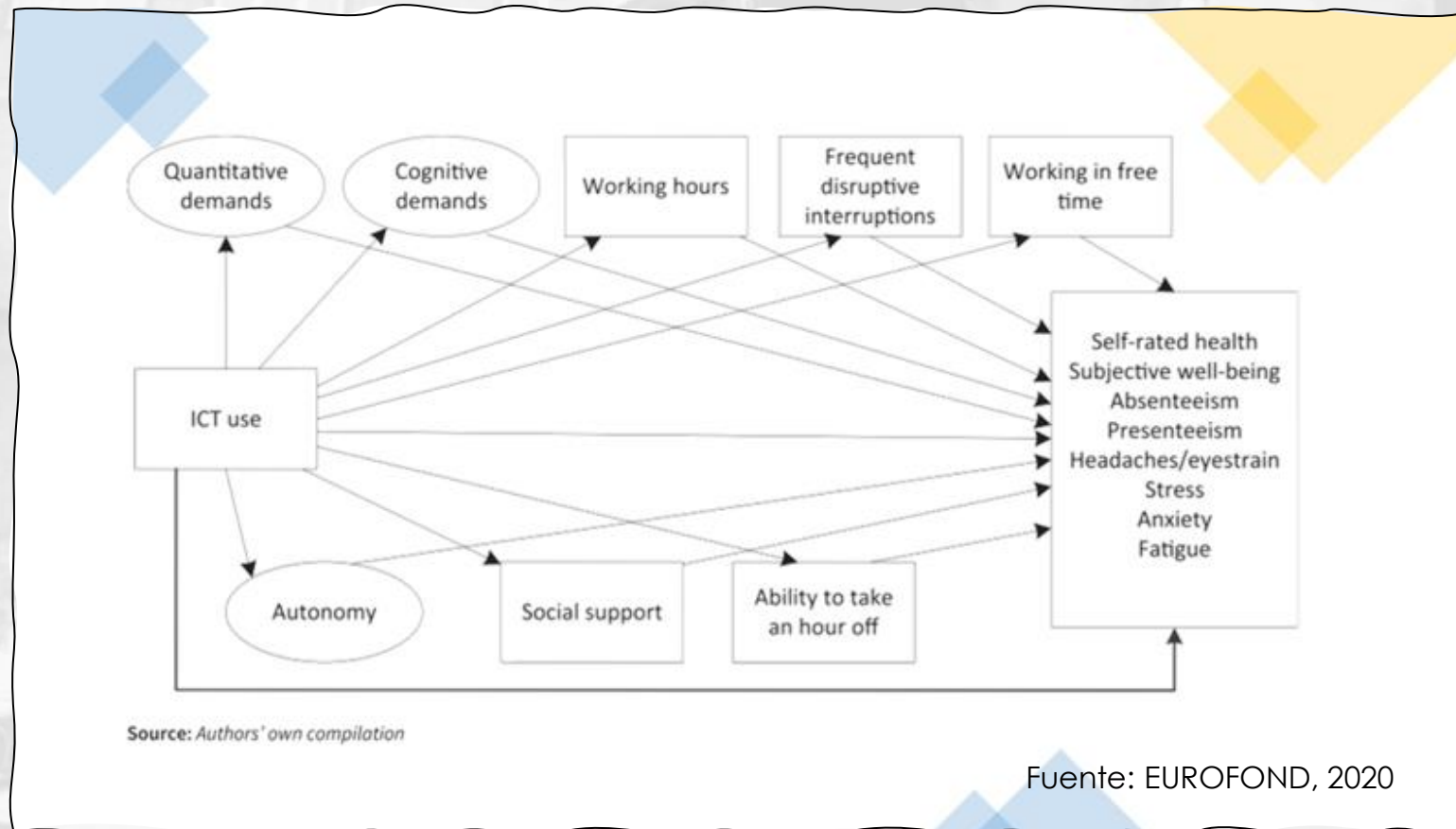


- Estrés - Tecnoestrés
- Ansiedad
- Tensiones en las relaciones de trabajo
- Desequilibrio entre la vida laboral y privada
- Efectos sobre la salud física
- ...

TRABAJO A DISTANCIA

Factores de riesgos psicosociales

Modelo conceptual de la relación entre salud y uso de TIC



TRABAJO A DISTANCIA

Pistas para promover la salud mental y física

Gestionar la carga de trabajo

1. Planificar y anticipar colectivamente
2. Establecer metas alcanzables y medibles
3. Seguimiento y evaluación a la carga individual
4. Ajuste permanente
5. Distribución equitativa de tareas
6. Disposición de TIC apropiadas
7. Lineamientos compartidos (videoconferencias, disponibilidad continua...)
8. Consciencia colectiva de la situación (objetivos, prioridades, exigencias, riesgos, competencias, etc.)
9. Claridad de tareas a realizar
10. Política de desconexión digital

*¿Qué se hará?
¿Quiénes lo harán?
¿Cómo lo harán?
¿Cuándo y cómo se evaluará?*

TRABAJO A DISTANCIA

Pistas para promover la salud mental y física

Otras acciones desde la organización...

1. Liderar al grupo con coordinaciones colectivas
2. Mantener el contacto bipersonal que genere confianza
3. Promover reuniones periódicas presenciales
4. Establecer y mantener canales de comunicación con cada trabajador
5. Incentivar el respeto del horario de trabajo
6. Promover la capacidad de comunicación entre el equipo de trabajo y las relaciones sanas
7. Promover competencias para la gestión de equipos a distancia
8. Explorar y construir con el equipo propuestas o soluciones a los problemas.



TRABAJO A DISTANCIA

Pistas para promover la salud mental y física

Otras acciones desde la organización...

9. Reconocer el trabajo, aportes, iniciativas y gestión de los trabajadores
10. Comunicar el procedimiento y contacto para informar situaciones de acoso o violencia
11. Promover estilos de vida y trabajo saludables
12. Sensibilizar a los trabajadores sobre la identificación de signos o síntomas asociados con factores de riesgo psicosociales
13. Establecer mecanismos de apoyo psicológico y emocional.



TRABAJO A DISTANCIA

Pistas para promover la salud mental y física

Mis acciones aportan...

1. Planificar y organizar un lugar de trabajo
2. Establecer y respetar unas rutinas
3. Planificar el tiempo - Fijar objetivos, mantenerse enfocado
4. Documentar los avances
5. Mantener el contacto social y el trabajo en equipo
6. Buscar apoyo
7. Buscar el equilibrio entre la vida laboral y la vida privada
8. Comunicar en familia las actividades diarias
9. Autogestión de competencias
10. Preocupación por el cuidado de sí mismo - Estilos de vida y trabajo saludables



BIBLIOGRAFIA

Para los inquietos...

- 1 <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
- 2 <https://www.isl.gob.cl/>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Sondeo





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

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 —

