

Trabajo a distancia

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

1 Condiciones
Locativas

2 Condiciones
Ergonómicas

3 Factores Psicosociales 

4 Condiciones
Ambientales

5 Riesgo
Eléctrico

6 Riesgo
público

7 Peligro
Químico

8 Peligro
Biológico

9 Emergencias

3

FACTORES PSICOSOCIALES



A. PISTAS PARA LA VERIFICACIÓN

Durante la verificación, considere indagar la posible exposición a factores de riesgo psicosociales. Para tal fin, se sugiere preguntar al trabajador sobre los siguientes aspectos:

- Si el espacio destinado para trabajar se comparte con otras personas que realizan múltiples actividades.
- Si el colaborador es responsable de diversas tareas tanto laborales como domésticas.
- La rutina diaria que el trabajador sigue, teniendo en cuenta la atención que se da al cuidado personal (si usa atuendo tipo vestimenta o trabaja en pijama).



Juntos optimizamos las transformaciones

FACTORES PSICOSOCIALES



Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

- El manejo que la persona hace del tiempo y sus hábitos de alimentación (horarios para las comidas, si come sentado en el escritorio de trabajo).
- Variaciones en la carga de trabajo (durante la semana, mes o año).
- Tipo de imprevistos o dificultades presentadas en el trabajo.
- Procedimientos que lleva a cabo en caso de fallas técnicas o informáticas.
- Facilidad para recibir apoyo del grupo de trabajo o superiores, ante los requerimientos o imprevistos propios de la tarea.
- Participación en las actividades o eventos sociales dentro y fuera del contexto laboral.
- Práctica de actividad deportiva o pasatiempo personal o familiar.
- Hábitos de sueño (si el sueño tiene una duración entre 7 u 8 horas diarias).
- Cambios en el estado de ánimo durante los últimos seis meses que no le permiten llevar su día con normalidad.



Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

FACTORES PSICOSOCIALES



B. POSIBLES EFECTOS O CONSECUENCIAS

- Conflictos interpersonales
- Dificultad de conciliar la vida familiar, personal y laboral
- Relaciones personales inexistentes (aislamiento)
- Tecnoestrés
- Cambios en el estado de animo
- Problemas del sueño
- Consumo de sustancias psicoactivas o alcohol

- Cronicidad de patologías físicas (dolor de cabeza, dolores musculares)
- Fatiga o agotamiento mental
- Trastorno depresivo
- Trastorno de ansiedad

FACTORES PSICOSOCIALES



C. MEDIDAS PREVENTIVAS (EMPRESA)

- Contar con un manual o procedimiento que documente la planeación e implementación de modalidades de trabajo a distancia en la empresa o entidad pública.
 - Suministrar herramientas y aplicaciones que correspondan al tipo de tarea o proyecto a desarrollar por parte de los trabajadores.
 - Asignar las tareas evitando adicionar otras no previstas o generar multitareas que puedan prolongar la jornada laboral.
 - Establecer un plan de acciones centradas en el fortalecimiento de habilidades y competencias para el trabajo a distancia.
 - Fortalecer competencias en líderes y jefes para la gestión de equipos a distancia.
- Programar periódicamente capacitación técnica que pueda favorecer la ejecución de tareas, la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales.
 - Instruir a los trabajadores y equipos que laboran a distancia sobre la forma de planificar las tareas y organizar su trabajo. En ese sentido, hacer explícito: ¿qué se hará?, ¿quiénes lo harán?, ¿cómo lo harán?, ¿cuándo? y ¿cómo se evaluará?
 - Brindar soporte técnico al personal que labora a distancia, en caso de requerimientos o solicitudes que pueda presentar.
 - Respetar la intimidad de los trabajadores durante el uso de dispositivos digitales que tienen como finalidad el control y vigilancia de la actividad del trabajador.
 - Diseñar, implementar y mantener actualizada la política de desconexión laboral.
 - Facilitar la comunicación durante la jornada de trabajo entre el jefe o líderes del área y subalternos que laboren en cualquier modalidad de trabajo a distancia.
 - Proporcionar retroalimentación continua, dirigida al mejoramiento o reconocimiento de las tareas o labores realizadas por los trabajadores en modalidades a distancia.

Trabajo a distancia

- Establecer estrategias y acciones para mantener la motivación de los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia.
- Vincular al personal que trabaja en modalidad a distancia en actividades que promuevan el cuidado de la salud física y mental.
- Hacer partícipe al personal que labora a distancia en las actividades grupales y sociales.
- Mantener informado al personal que labora en modalidad a distancia sobre cualquier cambio organizacional que se lleve a cabo en la empresa o entidad.
- Garantizar la realización periódica de exámenes médicos ocupacionales por parte del personal que se encuentra laborando en cualquier modalidad de trabajo a distancia.
- Establecer un procedimiento para reportar y actuar en caso de identificar trabajadores con dificultades, síntomas o alteraciones emocionales o comportamentales.
- Implementar o fortalecer el programa de vigilancia epidemiológica para factores psicosociales de la empresa o entidad.
- En la medida de lo posible, disponer de recursos que proporcionen acompañamiento psicológico durante la implementación de modalidades de trabajo a distancia.

Juntos optimizamos las transformaciones

FACTORES PSICOSOCIALES



FACTORES PSICOSOCIALES



D. RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)

- Propender que el lugar de trabajo cuente con privacidad para favorecer la concentración y la ejecución de las tareas asignadas.
- Conocer el área y las personas a contactar en caso de situaciones que demanden asistencia técnica e informática, bien sea por fallas, daños u otros requerimientos.
- Procurar que el horario laboral sea claro para la familia y demás personas con las que se comparte el lugar de trabajo.
- Estar abierto a recibir apoyo de los compañeros de trabajo, así como del jefe. No esperar para pedir ayuda.

- Estar disponible para proporcionar apoyo laboral o emocional al equipo a distancia.
- Considerar alternativas para contactar a los colegas: videollamadas, llamadas telefónicas, reuniones presenciales, caminatas, etc. Planear rutinas diarias con horarios, cronograma semanal y mensual para el cumplimiento de actividades relacionadas con el trabajo.
- Tener rutinas diarias para iniciar y finalizar la jornada de trabajo, con el fin de separar las actividades laborales de las personales y familiares.
- Realizar pausas durante el día para interrumpir los períodos de trabajo intenso.
- Coordinar el apoyo necesario para atender a miembros de la familia que dependan del trabajador debido a su condición (discapacidad, salud, infancia, vejez), así como para las actividades domésticas.
- Desconectarse de las actividades laborales en los días y horas de descanso.
- Participar en actividades sociales con amigos y compañeros de trabajo.

FACTORES PSICOSOCIALES



- Establecer estilos de vida y trabajo saludables como, por ejemplo, prepararse para iniciar la jornada laboral (bañarse, vestirse, desayunar, etc.), practicar actividad física, seguir hábitos sanos de alimentación e higiene de sueño (dormir de 7 a 8 horas).
- Evitar la exposición a la luz azul de teléfonos inteligentes, computadores y otros dispositivos en la noche (al menos una hora antes de acostarse).
- Practicar meditación, ejercicios de relajación y respiración, entre otros, que permitan minimizar la carga mental.
- Mantener y fortalecer redes de apoyo familiar, laboral y social, que permitan llevar a cabo actividades de su interés.
- Acudir al psicólogo o psiquiatra en caso de presentar cambios en el estado de ánimo que no le permitan llevar el día con normalidad o bien, ante la remisión del personal médico.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

3

FACTORES PSICOSOCIALES



BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). (2020). Recomendaciones para jefatura: mitigar riesgos psicosociales en tiempos de COVID-19.
<https://ddp.usach.cl/sites/depto-personas/files/Apoyo%20emocional%20desde%20las%20jefaturas%20-%20Tips%20para%20mitigar%20riesgos%20psicosociales%20en%20el%20teletrabajo.pdf>
- Agencia Española Protección Datos. Secretaría General. (2020). Valoración del programa de teletrabajo 2019.
<https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/valoracion-programa-teletrabajo-2019.pdf>
- Instituto Nacional de Propiedad Industrial, Ministerio de Economía, Fomento y Turismo, Gobierno de Chile. (2018). Informe evaluación de la experiencia de teletrabajo.
https://www.inapi.cl/docs/default-source/default-document-library/informe-de-evaluacion-teletrabajo-inapi.pdf?sfvrsn=3096972_0
- Instituto de Seguridad Laboral, Ministerio del trabajo y Previsión Social, Gobierno de Chile. (s.f.). Riesgos psicosociales en el teletrabajo. Recomendaciones para el autocuidado.
<https://www.isl.gob.cl/wp-content/uploads/Teletrabajo-Recomendaciones-Autocuidado.pdf>

Trabajo a 
distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

