

Antes



Después

**COMUNIDAD NACIONAL
DE CONOCIMIENTO EN:**

Salud Psicosocial

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

SALUD PSICOSOCIAL

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO EN LA ERA DIGITAL Y EL TRABAJO A DISTANCIA

EXPERTO LÍDER

De la comunidad psicosocial

Dayana C. Lago F.
dayanaclagof@gmail.com
Contacto: +57 313 853 1000



“Hoy la mayoría de las posiciones cuentan con un componente tecnológico, por ello los talentos digitales se hacen necesarios para la competitividad y la comprensión del mercado actual.”



EVALUÉMONOS

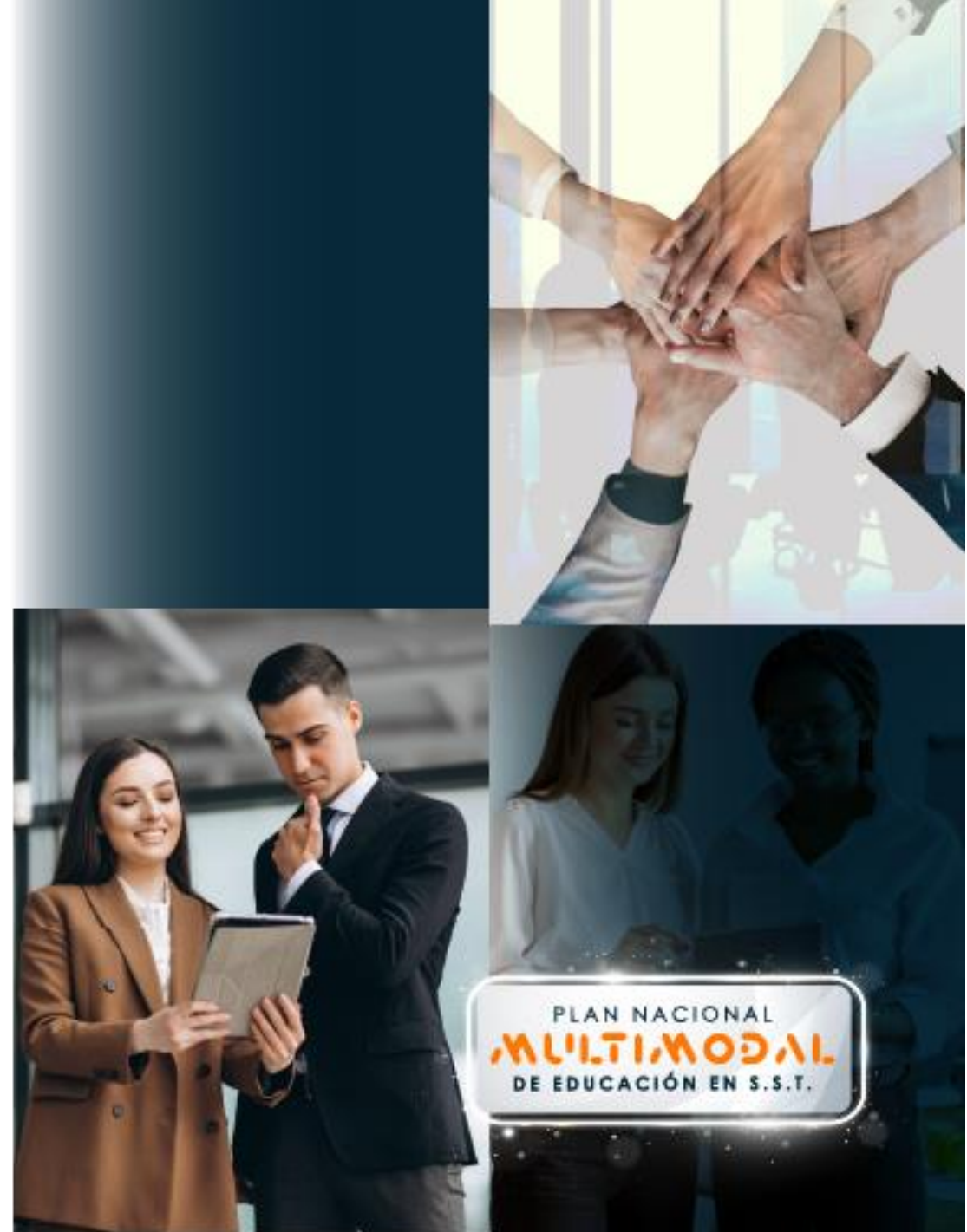
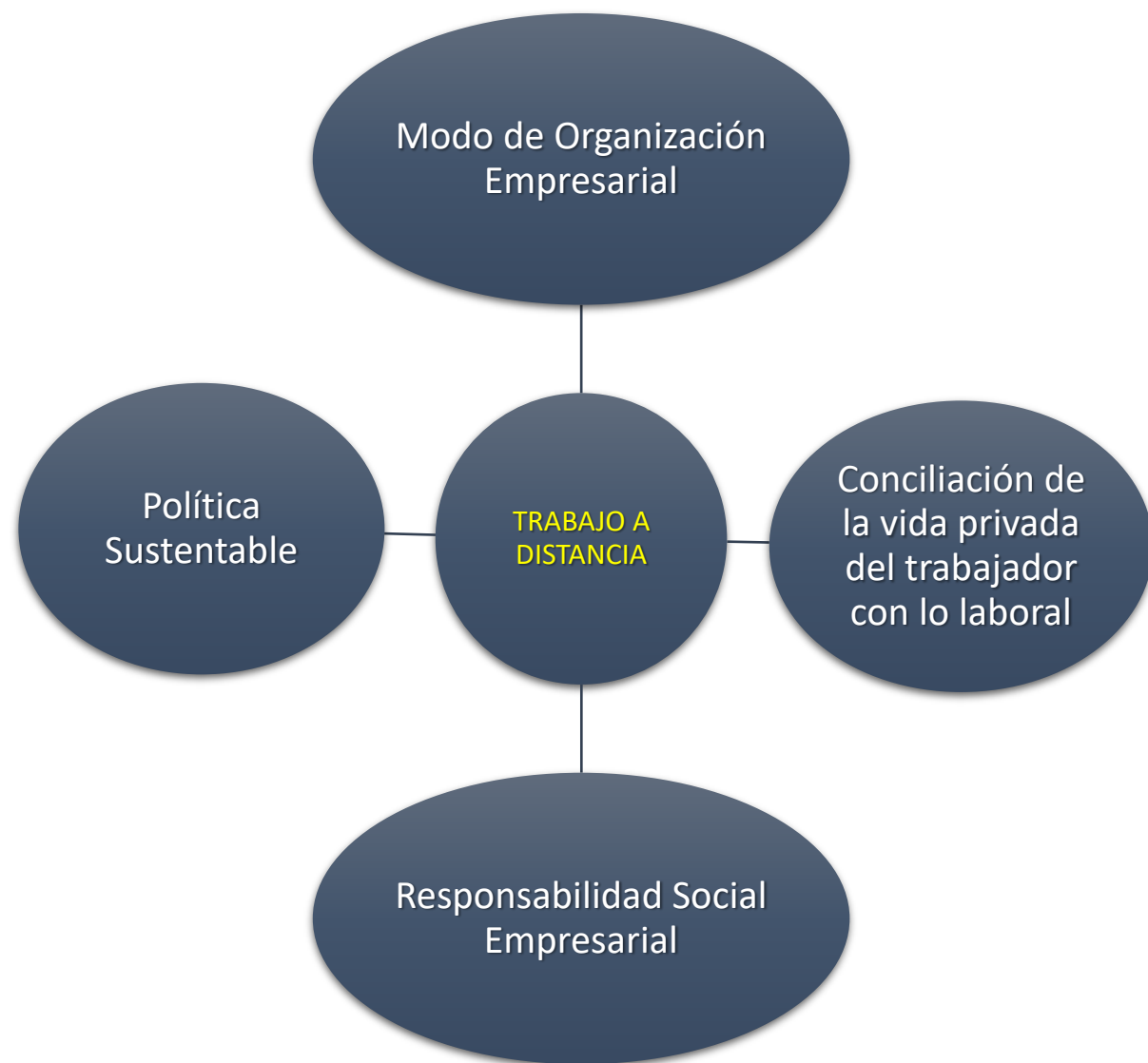


PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

OBJETIVO GENERAL

Definir los factores de RPS presentes en las modalidades de trabajo a distancia y los elementos a tener en cuenta para su adecuada prevención.





Liderazgo y relaciones Interpersonales

Dificultad en el proceso de socialización del individuo

Vínculos emocionales débiles o inexistentes

Lazos de confianza débiles o inexistentes

Dificultad en el ejercicio del liderazgo y reconocimiento de la autoridad

Dificultad en establecer Cultura organizacional



Demandas de la jornada laboral

Demandas de carga mental debido a dificultades en el uso de las TIC

Jornadas-Horarios laborales alterados



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

Control sobre el trabajo

Dificultad para planear y ejecutar las actividades-autodisciplina

Perdida de la percepción de la claridad de rol



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

Recompensas

Disminución de la percepción de reconocimiento e igualdad respecto a trabajadores en planta física



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

Fatiga informática

- Producto de manejar grandes cantidades de información procedente de libros, revistas, periódicos, correos electrónicos, móviles y sobre todo redes sociales.
1. Estrés.
 2. Ansiedad.
 3. Confusión.
 4. Dificultades en la atención y concentración.
 5. Cansacio fisico.

“A mayor informacion
dispooonible, mayor es
la ignorancia.”

Tecnoestrés

El Tecnostress es una enfermedad provocada por la incapacidad de hacer frente a las nuevas tecnologías de una manera saludable.

- **Por defecto:** Personas que les cuesta más adaptarse y aceptar la tecnología
 1. Dolores de cabeza al enfrentarse al estímulo.
 2. Alteraciones al ciclo de sueño: pesadillas.
 3. Pérdida de los hábitos saludables.
 4. Dificultad para seguir el ritmo al equipo de trabajo.
 5. Frustración
 6. Falta de capacitación.
- **Por exceso:** Identificación obsesiva y disfuncional con la tecnología
 1. Alteraciones al ciclo de sueño: insomnio.
 2. Pérdida de los hábitos saludables.
 3. Procrastinación.
 4. Aislamiento.
 5. Sedentarismo
 6. Exceso de actividad tecnológica sin horario ni objetivos definidos.

En el trabajo a distancia, es importante adaptar el espacio:

Es importante destinar un espacio de casa para adecuarlo con las condiciones saludables de trabajo:

1. Ubica un espacio iluminado.
2. Tu escritorio debe mantener las condiciones biomecánicas y ergonómicas necesarias para tu salud.
3. Mantén ordenado el lugar.
4. Llenalo de significado y estimulación apropiada para tu motivación



No comenzar sin ordenar el día

- Manejo del tiempo es clave para prevenir RPS en demandas y control del trabajo.
- Es aconsejable realizar alguna actividad antes de sentarse a trabajar.
- Cumplir un horario, aun cuando sea flexible. Es necesario ser muy estricto con el horario.
- Eso incluye, respetar las horas de descanso y los tiempos en familia, es importante poner un limite a la jornada laboral.



Seamos más digitales!

- Ser disruptivos.
- Buscar la automatización de los procesos para ser más ágiles.
- Buscar el cambio. Tener capacidad para la adaptabilidad al cambio.
- Utilizar los datos para la gestión.
- Utilizar varias herramientas de trabajo en simultánea para aprovechar los beneficios de cada una y no depender de un solo sistema.
- Líderes con un estilo de comunicación más horizontal, abierto y orientado al liderazgo remoto.



No comenzar sin ordenar el día

- Manejo del tiempo es clave para prevenir RPS en demandas y control del trabajo.
- Es aconsejable realizar alguna actividad antes de sentarse a trabajar.
- Cumplir un horario, aun cuando sea flexible. Es necesario ser muy estricto con el horario.
- Eso incluye, respetar las horas de descanso y los tiempos en familia, es importante poner un limite a la jornada laboral.



No te pierdas nada! El contacto social es clave.

- Estar conectados, es una práctica que debemos desarrollar mientras estemos realizando trabajo a distancia.
- De igual forma, para mantener un adecuado clima laboral, se recomienda conversar e interactuar con todos los miembros del equipo, fuera de los temas laborales.
- Comunicación cara a cara.



HÁBITOS SALUDABLES

- Tener una sana rutina de alimentación, cumpliendo horarios y balanceando los alimentos que consumes.
- Mantener una higiene personal adecuada.
- Hacer ejercicio a diario. Utiliza los recursos a tu alcance para ejercitarte. Hacer series de sentadillas, abdominales, saltos, tijeras, etc.
- Mantener una comunicación activa.
- Evitar la sobrecarga de información: redes sociales al mínimo.

HÁBITOS SALUDABLES

Hacer otras actividades en casa, igualmente enriquecedoras, que sean de su agrado:

- Leer
- Manualidades,
- Bailar,
- Aprovechar las oportunidades virtuales que se han abierto como la visita a museos internacionales.
- Meditación
- Juegos en familia.



DESCONEXIÓN DIGITAL

El trabajador tendrá derecho a no ser contactado y a desconectarse de los dispositivos digitales y/o tecnologías de la información y comunicación fuera de su jornada laboral.

Excepciones.

- Personas que desempeñan cargos de alto nivel como directivos y de dirección.
- Quienes por la condición de su trabajo deben tener disponibilidad inmediata como los médicos, policías y organismos de socorro.
- Personas que por fuerza mayor deben tener esta manera de comunicación.





EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://afforhealth.com/la-nueva-regulacion-del-trabajo-a-distancia-y-los-riesgos-psicosociales-asociados-al-teletrabajo/>
- 2 <https://afforhealth.com/tecnoestres-que-impacto-tiene-en-nuestro-bienestar-y-como-gestionarlo/>
- 3 <https://www.valoraanalitik.com/2022/01/14/como-convertirse-en-profesional-mas-digital-2022/>

PREGUNTAS



1 Pregunta 1

2 Pregunta 2

3 Pregunta 3

RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co