

# Comunidad Nacional de Conocimiento:

En trabajo a distancia sano y  
seguro, estrategia integral

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS

# Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Trabajo a Distancia Sano y  
Seguro - Estrategia Integral**

---



# Gestión ganadora de la Salud y Seguridad en el trabajo a distancia

---



# Experto Líder

*de la comunidad, trabajo a distancia  
sano y seguro - estrategia integral*

**Nohora Isabel Valbuena Amaris**

Correo: [nohoravalbuena@hotmail.com](mailto:nohoravalbuena@hotmail.com)

Contacto: 3106807612

# Ruta de conocimiento

**01**

PRÁCTICAS ORGANIZACIONALES EXITOSAS PARA IMPLEMENTAR EL TRABAJO A DISTANCIA

**02**

GESTIÓN GANADORA DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO A DISTANCIA

**03**

DEL AUTORREPORTE Y VERIFICACIÓN A LA GESTIÓN DE LOS PELIGROS Y RIESGOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA

**04**

CLAVES PARA GESTIONAR LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A DISTANCIA

**05**

REGLAS PARA OPTIMIZAR LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL TRABAJO A DISTANCIA

**06**

ESTRATEGIAS PARA LOGRAR LA DESCONEXIÓN LABORAL

**07**

ELEMENTOS CLAVES PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO A DISTANCIA

**08**

GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO A DISTANCIA

# Ruta de conocimiento

**09**

CLAVES PARA  
REGULAR LA CARGA  
DE TRABAJO EN EL  
TRABAJO A  
DISTANCIA

**10**

GESTIÓN DE EQUIPOS  
Y COMUNICACIÓN  
EFECTIVA EN EL  
TRABAJO A  
DISTANCIA

**11**

ORGANIZACIÓN DEL  
TIEMPO Y TRABAJO A  
DISTANCIA EFICIENTE

**12**

REUNIONES  
EFECTIVAS EN EL  
TRABAJO A  
DISTANCIA

**13**

TENDENCIAS PARA  
FORTALECER LAS  
COMPETENCIAS DE  
LÍDERES CON  
EQUIPOS EN  
MODALIDADES NO  
PRESENCIALES

**14**

ESTRATEGIA PARA  
EVALUAR EL  
PROGRAMA DE  
TRABAJO A  
DISTANCIA

**15**

DE LA MEDICIÓN DEL  
PROGRAMA DE  
TRABAJO A DISTANCIA  
AL PLAN DE MEJORA  
CONTINUA

# EVALUÉMONOS



“ El teletrabajo y el trabajo híbrido en un mundo laboral equitativo y regulatorio de apoyo, ayuda a proteger a los trabajadores ”

*EUROFOUND*



# Tabla de contenidos



Bondades y  
riesgos en el  
trabajo a  
distancia

**Momento 1**



Gestión de la  
salud y  
seguridad en  
el trabajo a  
distancia

**Momento 2**



Estrategia  
Integral  
Trabajo a  
Distancia Sano  
y Seguro

**Momento 3**

# Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para gestionar la salud y la seguridad en la implementación de modalidades de trabajo a distancia.

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Reforzar los conocimientos respecto a los principales riesgos en las modalidades de Trabajo a distancia



## Objetivo 2

Reconocer las principales consideraciones a estimar para gestionar la salud y seguridad en el trabajo a distancia



## Objetivo 3

Socializar y reforzar el alcance de las soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro de POSITIVA

# Bondades y riesgos en el trabajo a distancia

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



# Las bondades del Trabajo a distancia

## VENTAJAS DEL TRABAJO A DISTANCIA

### Para el trabajador

- Mejor equilibrio entre la vida profesional y la vida privada, mejor calidad de vida.
- Menor tiempo perdido asociado a las dificultades de movilidad vial.
- Reducción de costos por transporte o estacionamiento.
- Posibilidad encontrar un trabajo alejado del lugar de domicilio (100% a distancia).
- Posibilidad de laborar en caso de enfermedad o condición de discapacidad o cuando se tiene un familiar en condición de dependencia y se asume el rol de cuidador.

### Para el empleador

- Optimización del espacio de trabajo.
- Favorece la imagen de marca, el reclutamiento y la fidelización de los empleados. Mayor productividad y calidad del trabajo.
- Mejor clima laboral.
- Reducción del ausentismo. Mayor flexibilidad y eficacia en las actividades y servicios ofertados.
- Favorece la evolución de la cultura organizacional.

### Para el colectivo

- Reducción de la polución y de la huella de carbono – aporte ecológico.
- Ayuda a reducir la congestión urbana y la presión sobre la infraestructura pública.
- Continuidad de los servicios en caso de situaciones de crisis o urgencia.
- Facilidad de acceso al empleo.
- Favorece la descentralización y el desarrollo regional.

### Para el trabajador

- Mejora el estado de salud.
- Flexibilidad horaria.
- Incremento de la motivación, concentración y productividad.
- Mayor autonomía.
- Disminución del estrés.
- Menor accidentalidad.
- Reducción de riesgos de robo.

### Para el empleador

- Existencia de una infraestructura ante situaciones de crisis o urgencia..

### Para el colectivo

- Favorece la inclusión (poblaciones vulnerables o en condición de discapacidad).

fuente: [https://www.technocompetences.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/2020\\_Guide\\_teletravail\\_TECHNOComp%CC%81tences.pdf](https://www.technocompetences.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/2020_Guide_teletravail_TECHNOComp%CC%81tences.pdf)

# Las desventajas del Trabajo a distancia

## RIESGOS DEL TRABAJO A DISTANCIA

### Para el trabajador

- Aislamiento social.
- Menor información y comunicación formal e informal.
- Riesgo de pérdida de posibilidades de ascenso.  
Posibilidad de conflicto entre el rol profesional y privado (ante falta de límites)
- Mayor exigencia de automotivación y gestión del tiempo.
- Riesgo de trabajar más.

### Para el empleador

- Control de las horas trabajadas.
- Necesidad de un nuevo modelo de gestión.
- Costos de sostenimiento, de selección, etc.
- Dificultades en la comunicación interna.
- Dificultades de socialización e integración de los nuevos empleados.
- Afectación del espíritu de equipo.

Fuente:

Adaptado de Guide d'implantation du télétravail en entreprise (p. 12), par Comité sectoriel des travailleurs des technologies de l'information et des communications (Technocompetences), 2020. [https://www.technocompetences.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/2020\\_Guide\\_teletravail\\_TECHNOCompe%CC%81tences.pdf](https://www.technocompetences.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/2020_Guide_teletravail_TECHNOCompe%CC%81tences.pdf)

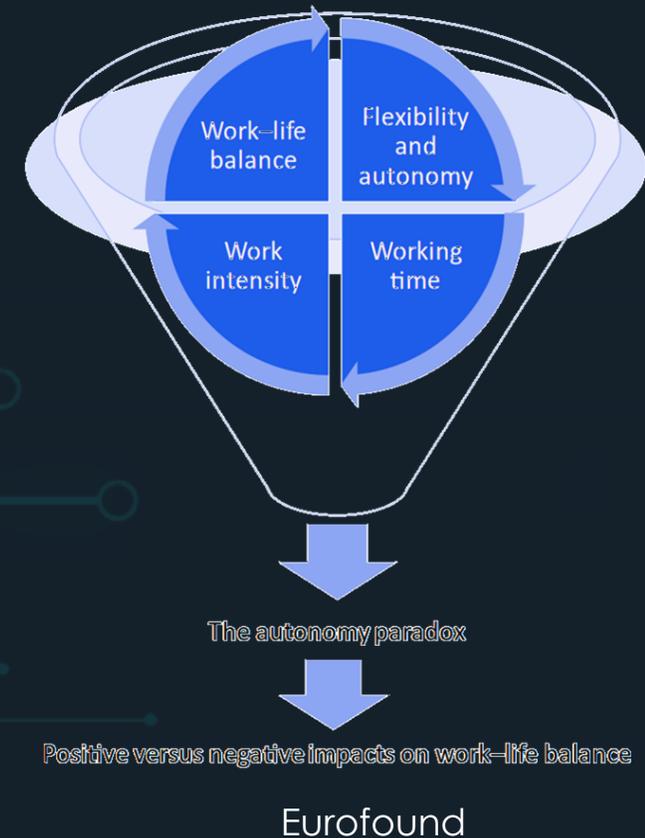


[www.freepik.es/](http://www.freepik.es/)

# Trabajo a distancia. Inquietudes en materia de riesgos laborales

- La “paradoja de la autonomía”
- Hiperconectividad
- Aumento del nivel de estrés y de angustia
- Falta o déficit de medidas de SST en el lugar destinado para trabajar
- Presentismo asociado al estado físico o mental

Fuente: Eurogip



# Trabajo a distancia: Gestión de la Salud y Seguridad

# Modalidades de trabajo a distancia - Marco normativo

## ● Teletrabajo ●

- **Ley 1221 de 2008**  
Fomento del teletrabajo
- **Decreto 884 de 2012**  
Reglamenta el teletrabajo
- **Resolución 2886 de 2012**  
Red Nacional de Fomento al teletrabajo
- **Circular 0027 de 2019**  
Precisiones sobre la implementación del teletrabajo
- **Decreto 1227 de 2022**  
Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo – Modifica y adiciona artículos relacionados con el Teletrabajo
- **Resolución 3192 de 2022**  
Política pública de fomento e implementación del teletrabajo

### **Decreto 1072 de 2015**

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo (Libro 2, Parte 2, Título 1, Capítulo 5 – Teletrabajo)

## ● Trabajo Remoto ●

- **Ley 2069 DE 2020**  
Impulsa el emprendimiento en Colombia (Art. 17 – habilita el Trabajo Remoto)
- **Ley 2121 de 2021**  
Crea el régimen de trabajo remoto
- **Decreto 555 de 2022**  
Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo – Reglamenta Ley 2069 y regula el Trabajo Remoto

### **Decreto 1072 de 2015**

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo (Libro 2, Parte 2, Título 1, Capítulo 6, Sección 6 – Trabajo Remoto)

## ● Trabajo en casa ●

- **Ley 2088 de 2021**  
Regula el Trabajo en Casa
- **Decreto 1662 de 2021**  
Adición al Decreto 1083 de 2015 Único Reglamentario del Sector de la Función Pública -Habilitación del Trabajo en Casa para los servidores públicos
- **Decreto 649 de 2022**  
Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo - habilitación del Trabajo en Casa

### **Decreto 1072 de 2015**

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo (Libro 2, Parte 2, Título 1, Capítulo 6, Sección 7 – Trabajo en Casa)

### **Circular 041 de 2020**

Lineamientos respecto del Trabajo en Casa

### **Decreto 771 de 2020**

Medida para garantizar el acceso a servicios de conectividad

**Ley 2191 de 2022 - Ley de desconexión laboral**

**Sistema General de Riesgos Laborales**

# Sistema de Gestión de la Salud y Seguridad en el Trabajo

## Planear

## Hacer

### Ciclo PHVA y la ISO 45001:2018

| 1. PLANEAR  | 2. HACER  | 3. VERIFICAR   | 4. ACTUAR   |
|---|---|--|---|
| Contexto de la organización                                       | Gestión de recursos   | Seguimiento, medición, análisis y evaluación del desempeño | Tratamiento de no conformidades, de incidentes y acciones correctivas |
| Alcance   | Toma de conciencia y comunicación   | Auditoría interna  | Mejora continua   |
| Análisis Sistema existente  | Gestión de la documentación   | Revisión por la dirección                                  |   |
| Liderazgo y participación de trabajadores                         | Planificación y control operacional<br>Elimina peligros<br>Reduce riesgos<br>Gestión del cambio |  |   |
| Política y objetivos  | Compras - contratistas  |  |   |
| Identificación de peligros, evaluación de riesgos y oportunidades | Preparación y respuesta ante emergencias  |  |   |

Fuente: Basado en PECB Certificación Internacional ISO 45001

- Evaluación inicial del SG-SST
- **Política de SST y objetivos**
- Roles y responsabilidades
- **Matriz legal**
- Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos
- **Informe de condiciones de salud**
- Plan de trabajo anual de SST
- **Programa de capacitación**
- Documentación (Reporte e investigación de Incidentes, ATEL; PVE; registros; conformación COPASST o Vigía ...)
- **Comunicación**
- Indicadores de estructura, proceso y resultado

- Asignación de recursos
- **Gestión de los peligros, riesgos, medidas de prevención y control**
- Evaluaciones médicas ocupacionales
- **Prevención, preparación y respuesta ante emergencias**
- Gestión del cambio
- **Adquisiciones**
- Contratación

# Sistema de Gestión de la Salud y Seguridad en el Trabajo

## Ciclo PHVA y la ISO 45001:2018

| 1. PLANEAR  | 2. HACER                                 | 3. VERIFICAR   | 4. ACTUAR   |
|---|--|--|---|
| Contexto de la organización                                       | Gestión de recursos                      | Seguimiento, medición, análisis y evaluación del desempeño | Tratamiento de no conformidades, de incidentes y acciones correctivas |
| Alcance   | Toma de conciencia y comunicación        | Auditoría interna  | Mejora continua   |
| Análisis Sistema existente  | Gestión de la documentación              | Revisión por la dirección                                  |   |
| Liderazgo y participación de trabajadores                         | Planificación y control operacional      |  |   |
| Política y objetivos  | Elimina peligros                         |  |   |
| Identificación de peligros, evaluación de riesgos y oportunidades | Reduce riesgos                           |  |   |
|   | Gestión del cambio                       |  |   |
|   | Compras - contratistas                   |  |   |
|   | Preparación y respuesta ante emergencias |  |   |

Fuente: Basado en PECB Certificación Internacional ISO 45001

## Verificar

- Auditoría de cumplimiento
- Revisión por la Alta Dirección
- Investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales

## Actuar

- Acciones preventivas y correctivas – tratamiento de no conformidades
- Mejora continua

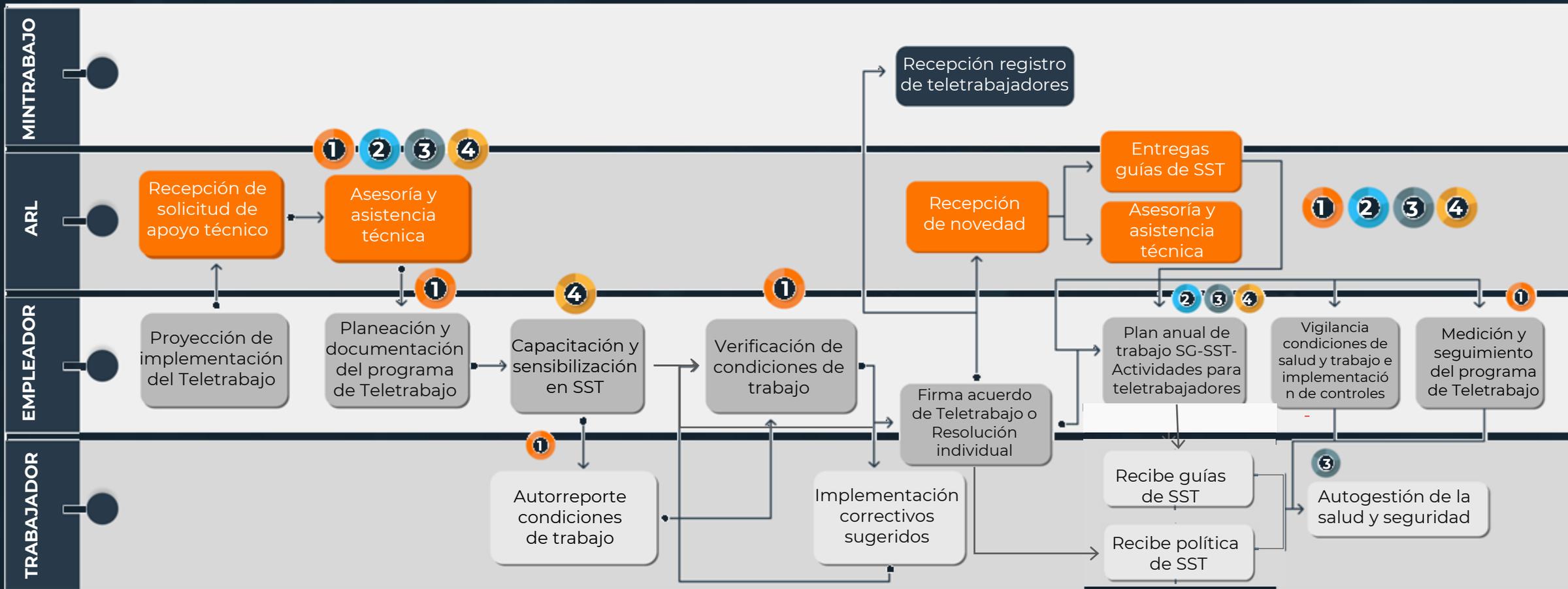
Decreto 1072 de 2015, Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6.

# Estrategia Integral Trabajo a distancia Sano y Seguro

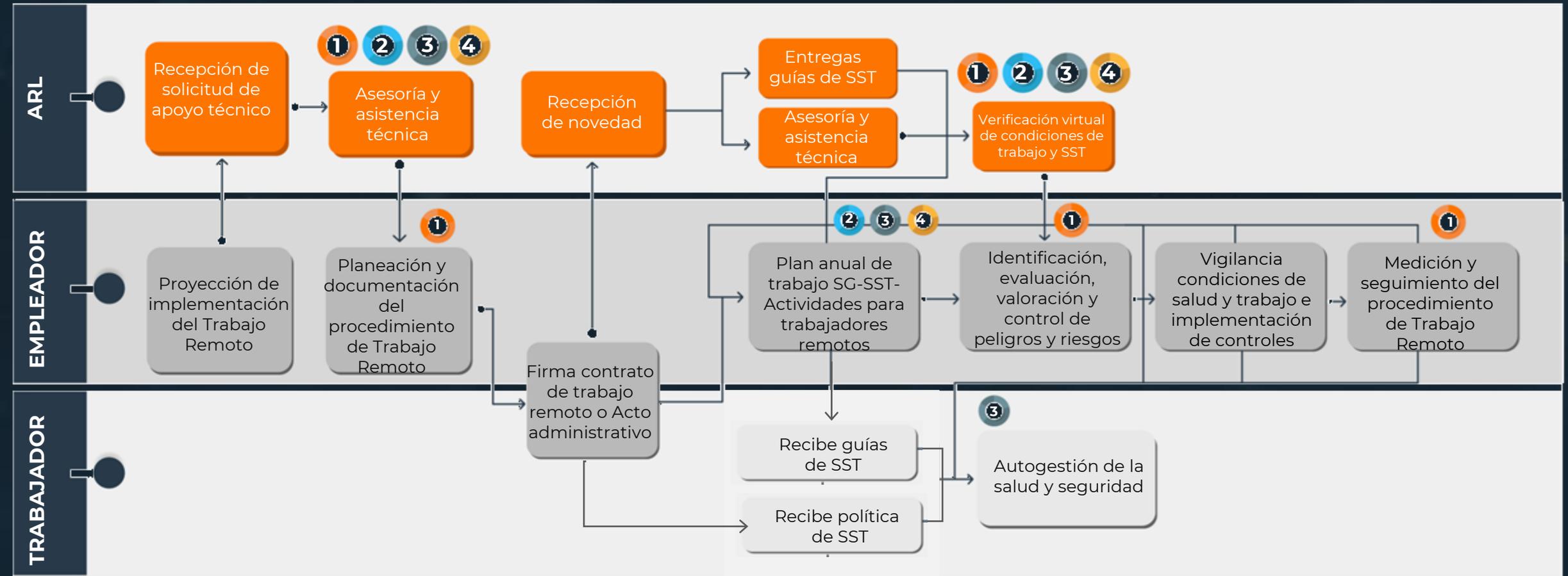
PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



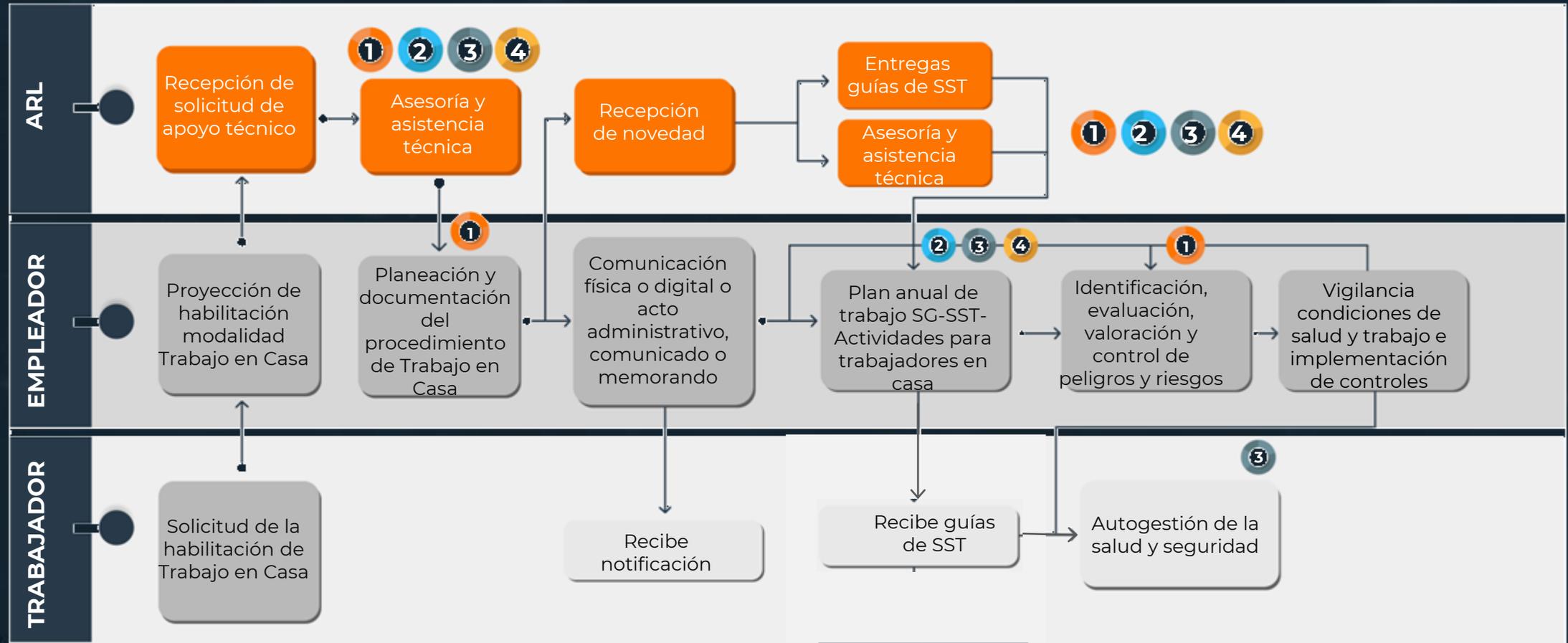
# Gestión de la Salud y Seguridad en el TELETRABAJO



# Gestión de la Salud y Seguridad en el TRABAJO REMOTO



# Gestión de la Salud y Seguridad en el TRABAJO EN CASA



# Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia



HERRAMIENTA DE AUTORREPORTE Y VERIFICACIÓN DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA

RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA

**INDUSTRIAS ACME SAS**

- Instructivo
- Formato autorreporte
- Base ingreso autorreporte
- Formato verificación
- Base ingreso verificación
- Informe por trabajador
- Consolidado

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

## 1 Condiciones Locativas



### A. PISTAS PARA LA VERIFICACIÓN

Durante la verificación, considere identificar la posible exposición a peligros. Para tal fin, se sugiere tener en cuenta los siguientes aspectos:

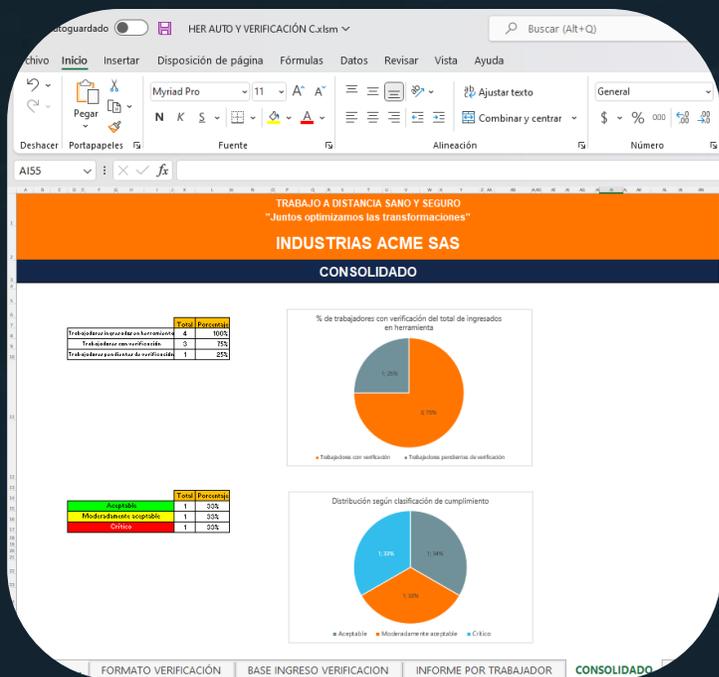
- ▶ Dimensión del área destinada para trabajar. Estime para ello, la dimensión del mobiliario y el espacio para moverse de forma cómoda y segura. Tenga como referencia que el espacio óptimo son 2m2.
- ▶ Material o revestimiento del piso. Se debe identificar la ausencia de orificios, tablas sueltas, alfombras rotas o con puntas dobladas, desniveles e irregularidades.
- ▶ Estado de las paredes, techos, escaleras, puertas, ventanas y muebles.
- ▶ Puertas y ventanas. Estas deben tener manijas o perillas cómodas; se debe inspeccionar además que abran y cierren con facilidad.
- ▶ Orden, aseo e higiene del lugar.



Juntos optimizamos las transformaciones

# Herramienta de verificación

## Consolidado



|                                | Unidades |
|--------------------------------|----------|
| Soporte pantalla principal     | 3        |
| Soporte pantalla secundaria    | 1        |
| Soporte elevador portátil      | 3        |
| Pantalla principal             | 1        |
| Pantalla secundaria            | 3        |
| Teclado                        | 1        |
| Mouse                          | 3        |
| Diadema / Sistema manos libres | 1        |
| Silla corporativa              | 3        |
| Apoyapiés                      | 1        |
| Escritorio                     | 3        |
| Bandeja suplemento escritorio  | 1        |
| Teclado                        | 3        |

|                            | % CUMPLIMIENTO |
|----------------------------|----------------|
| 2. CONDICIONES LOCATIVAS   | 81%            |
| 3. CONDICIONES ERGONÓMICAS | 77%            |
| 4. FACTORES PSICOSOCIALES  | 73%            |
| 5. CONDICIONES AMBIENTALES | 74%            |
| 6. RIESGO ELÉCTRICO        | 70%            |
| 7. RIESGO PÚBLICO          | 83%            |
| 8. PELIGRO QUÍMICO         | 67%            |
| 9. PELIGRO BIOLÓGICO       | 88%            |
| 10. EMERGENCIAS            | 76%            |
| PROMEDIO                   | 77%            |

# Instrumento de medición y seguimiento del programa de Trabajo a distancia



|   | Aspectos evaluados  |
|---|---|
| Encuesta para Líderes o jefes de área     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización del programa.</li> <li>- Impacto del programa.</li> <li>- Carga de trabajo de los no trabajadores a distancia.</li> <li>- Capacidad para detectar dificultades.</li> <li>- Satisfacción global.</li> <li>- Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS).</li> <li>- Principales retos</li> </ul> |
| Encuesta para trabajadores a distancia    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización del trabajo</li> <li>- Cambios suscitados</li> <li>- Eficacia en el trabajo</li> <li>- Satisfacción global</li> <li>- Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS).</li> <li>- Principales retos.</li> </ul>   |
| Encuesta para no trabajadores a distancia | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización del trabajo.</li> <li>- Cambios suscitados.</li> <li>- Satisfacción global.</li> <li>- Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS).</li> <li>- Principales retos.</li> </ul>  |

Salud y Seguridad para el Trabajo a Distancia



Juntos optimizamos las transformaciones

KIT AUTOGESTIONA

Trabajo a distancia  
Sano y Seguro



LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

Positiva Prevención

El emprendimiento es de todos

El horario de trabajo y la conciliación de la vida laboral, personal y familiar

La empresa actúa...

- Evitar generar multitareas que puedan prolongar la jornada laboral.
- Diseñar e implementar la política de desconexión laboral.



Tú autogestionas...

- Planea rutinas diarias con horarios, cronograma semanal y mensual. Considera un ritual de inicio y conclusión de la jornada diaria (por ejemplo, camina cerca a tu domicilio al iniciar y terminar el día).
- Realiza pausas durante el día. Controla el tiempo que usas la tecnología. Desconéctate de las actividades laborales en días y horas de descanso y vacaciones. Propende a que el lugar de trabajo esté en una zona aislable que cuente con privacidad.
- Procura que el horario laboral sea claro para tu familia y demás personas y solicita apoyo para lograr un ambiente sin interrupciones.
- Coordina el apoyo necesario para atender a miembros de la familia y tareas domésticas. Separa las actividades familiares de las laborales.



• Ambiente térmico

La empresa actúa...

- Capacitar a los trabajadores en cuanto a la identificación y control de peligros derivados de condiciones de discomfort térmico.



Tú autogestionas...

- Renueva el aire de tu lugar de trabajo. Si aplica, implementa sistemas de climatización con personal experto que garantice el correspondiente mantenimiento, de manera que se limpien y cambien elementos como ductos, filtros y rejillas, para conservar la sanidad del aire inyectado.
- Utiliza películas de control solar, cortinas, persianas, entre otras, en caso de que sea necesario mitigar el calor generado por la incidencia del sol.
- En caso de presentar discomfort por frío, mantén tibios los segmentos corporales más distantes (pies y manos) y realiza pausas activas.
- Toma bebidas calientes para ayudar a contrarrestar la exposición al frío e hidrátate con más frecuencia si hace calor. Utiliza ropa de acuerdo con la condición térmica del lugar.

■ Para trabajo de oficina, la temperatura debe estar entre los 20°C y 26°C y una humedad entre el 30 al 70%

# BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/kit-lidera-la-estrategia/>
- 2 <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/kit-moviliza/>
- 3 <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/kit-autogestiona/>
- 4 <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/kit-formador/>

# EVALUÉMONOS



# PREGUNTAS

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los  
canales de atención del:

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



**Educación virtual**  
+1.000 cursos virtuales y  
Curso obligatorio cumplimiento

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

