

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



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

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



Claves para gestionar la salud mental 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

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



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



“ Cuando se organiza y lleva a cabo adecuadamente, el teletrabajo puede ser beneficioso para la salud mental y el bienestar ”

OMS



Tabla de contenidos



Aproximación integral
para comprender y
gestionar la salud
mental en el trabajo a
distancia

Momento 1



Claves para gestionar la
salud mental en el trabajo
a distancia

Momento 2



Soluciones de la
Estrategias Integral
Trabajo a Distancia Sano
y Seguro para promover
la salud mental

Momento 3

Objetivo general

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



Objetivos específicos



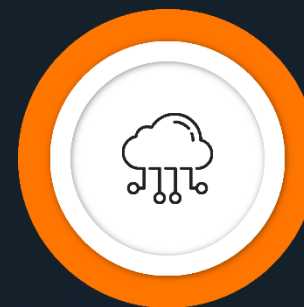
Objetivo 1

Socializar y reforzar los conocimientos sobre la aproximación integral para comprender y gestionar la salud mental en el trabajo a distancia



Objetivo 2

Socializar y fortalecer competencias para promover la salud mental en las modalidades de trabajo a distancia



Objetivo 3

Socializar el alcance de las soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro para promover la salud mental y prevenir los factores de riesgo psicosociales

Salud mental en el trabajo a distancia

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



Salud mental en el trabajo a distancia

¡Es importante estimar una mirada integral!



www.freepik.es/



Salud mental en el trabajo a distancia

Factores de riesgo psicosociales

- Exceso de control y falta de confianza
- Sobrecarga de trabajo
- Paradoja de la autonomía
- TIC inadecuadas
- Aumento de la intensidad y ritmo de trabajo
- Horarios prolongados – hiperconectividad
- Trabajo bajo incertidumbre y ambigüedad
- Bajo o nulo apoyo social
- Interferencia en el equilibrio trabajo/vida personal
- Aislamiento
- Violencia y acoso
- Problemas de espacio de trabajo - interferencia

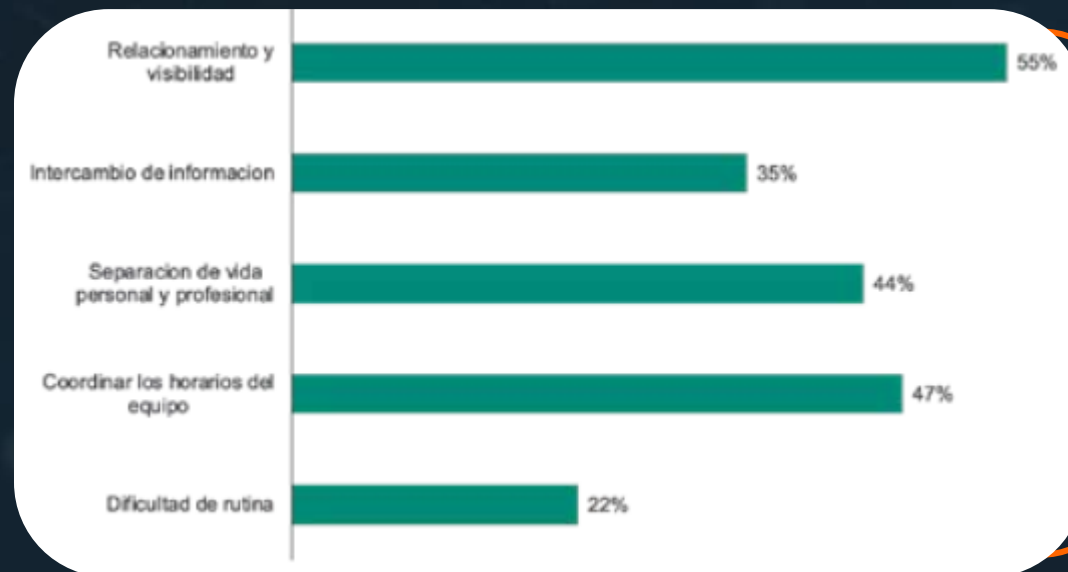


www.freepik.es/

Salud mental en el trabajo a distancia

Impacto del modelo híbrido en Colombia

85%	Impacto positivo en productividad
81%	Impacto positivo en salud mental
80%	Impacto positivo en identidad
73%	Impacto positivo en procesos creativos
69%	Impacto positivo en oportunidades de crecimiento
46%	Impacto positivo en lealtad



Salud mental en el trabajo a distancia

La empresa actúa...

“El descanso y el tiempo libre son productivos”



Gestión organizacional

- Asignación de actividades con plazos razonables
- Herramientas y aplicaciones acordes
- Visibilidad de los trabajadores
- Gestionar del cambio
- Política de desconexión laboral – plan de acciones
- Respetar la intimidad
- Acciones para fortalecer habilidades y competencias
- Soporte técnico y apoyo
- Seguimiento al progreso y dificultades
- Sensibilización y capacitación
- Cuidado de la salud física y mental
- Vigilancia de la salud mental y física – cultura sin prejuicios
- Prevención y actuación ante el acoso y la violencia

Salud mental en el trabajo a distancia

La empresa actúa...

Control del aislamiento

- Mecanismos en pro de la comunicación y participación
- Retroalimentación continua - motivación
- Mantener informado al personal
- Planificación intencional para construir relaciones: reuniones, conferencias, actividades grupales y sociales, etc.
- Acompañamiento



www.freepik.es/

Salud mental en el trabajo a distancia

Tú autogestionas...



Organízate para un día productivo

- Inicia tu día como si fueras a salir
- Prepara un cronograma semanal y una agenda del día
- Planea un espacio para la lectura de correos o documentos
- Planea tus tiempos de entrega de informes y compromisos
- Identifica las prioridades laborales
- Ten claros los procedimientos en caso de fallas
- No olvides realizar tus pausas o descansos cortos
- Limita el uso de redes sociales
- Considera estilos de vida y trabajo saludables



Salud mental en el trabajo a distancia



www.freepik.es/

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.

Trabajo a Distancia Sano y seguro: Soluciones para gestionar la salud mental

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



Trabajo a Distancia Sano y Seguro



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

Kit Lidera la estrategia

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

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Lidera la estrategia





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.

Juntos optimizamos las transformaciones








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 ánimo
- 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

Juntos optimizamos las transformaciones








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.

Juntos optimizamos las transformaciones




Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Lidera la estrategia





FACTORES PSICOSOCIALES



- 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 participe 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



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 periodos 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.

Juntos optimizamos las transformaciones








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.



Juntos optimizamos las transformaciones




Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Lidera la estrategia



INSTRUMENTO DE MEDICIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA
(TELETRABAJO, TRABAJO REMOTO, TRABAJO EN CASA)

RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA

INDUSTRIAS ACME SAS

☐ Instructivo
☐ Encuesta trabajadores a distancia
☐ Base de datos encuesta trabajadores a distancia
☐ Consolidado encuesta trabajadores a distancia
☐ Encuesta jefes, líderes, supervisores
☐ Base de datos encuesta jefes, líderes, supervisores
☐ Consolidado encuesta jefes, líderes, supervisores
☐ Encuesta no trabajadores a distancia
☐ Base de datos encuesta no trabajadores a distancia
☐ Consolidado encuesta no trabajadores a distancia

Encuesta para Líderes o jefes de área

Aspectos evaluados

- Organización del programa.
- Impacto del programa.
- Carga de trabajo de los no trabajadores a distancia.
- Capacidad para detectar dificultades.
- Satisfacción global.
- Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS).
- Principales retos

Encuesta para trabajadores a distancia

- Organización del trabajo
- Cambios suscitados
- Eficacia en el trabajo
- Satisfacción global
- Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS).
- Principales retos.

Encuesta para no trabajadores a distancia

- Organización del trabajo.
- Cambios suscitados.
- Satisfacción global.
- Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS).
- Principales retos.

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Cuestionario WHO-5 índice – Índice de Bienestar de la OMS

Kit Lidera la estrategia

	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Menos de la mitad del tiempo	De vez en cuando	Nunca
¿Con qué frecuencia se ha sentido alegre y de buen humor?	5	4	3	2	1	0
¿Con qué frecuencia se ha sentido tranquilo y relajado?	5	4	3	2	1	0
¿Con qué frecuencia se ha sentido activo y energético?	5	4	3	2	1	0
¿Con qué frecuencia se ha sentido fresco y descansado?	5	4	3	2	1	0
¿Con qué frecuencia su vida cotidiana ha estado llena de cosas que le interesan?	5	4	3	2	1	0

Para calcular la puntuación, sume las cifras que usted marcó y multiplique por cuatro. Usted habrá obtenido una puntuación entre 0 y 100. Mayor puntuación significa mayor bienestar.

Fuente: Ministerio del Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina, 2020

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

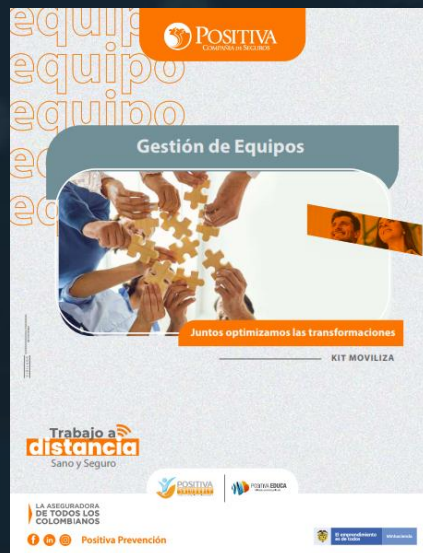
Kit Autogestiona



Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Capacitación - liderazgo, flexibilidad, reinventarse - fuerza multigeneracional - apoyo entre áreas - sistemas de responsabilidades - nuevas y mejores prácticas - ¿cómo gestionar los cambios de manera proactiva? - ¿cómo tratar el temor al cambio?



Ventajas – ¿cómo planificar? - ¿cómo identificar el potencial del equipo? – claves para liderar equipos a distancia - ¿cómo aprovechar el tiempo con el equipo?



Desafíos de la comunicación en el trabajo a distancia – soy líder de un equipo, ¿cómo debo comunicarme? - ¿cómo promover la comunicación efectiva? – pautas para definir procesos de comunicación

Kit Moviliza



Importancia – beneficios – estrategias – pautas para la buena organización del tiempo en el trabajo a distancia

Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Análisis de la organización – capacitación y competencias para el trabajo a distancia – productividad enfocada en el bienestar – buenas prácticas



Beneficios – importancia de la conectividad – ¿cómo preparar y desarrollar reuniones efectivas? – roles

Kit Moviliza



TIC en el hogar – herramientas de seguimiento de actividades – herramientas de medición de la productividad – seguridad digital

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Formador



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



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



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



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

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

