

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**



Del autorreporte y verificación a la gestión de los peligros y riesgos 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



“ La identificación de peligros y la evaluación de los riesgos permite elegir las acciones preventivas requeridas ”



Tabla de contenidos



La herramienta de Autorreporte y Verificación de condiciones de trabajo a distancia

Momento 1



Alcance de la herramienta de Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia

Momento 2



Estrategias para gestionar la Salud y Seguridad en el Trabajo a distancia

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para gestionar la salud y la seguridad a partir de la herramienta de Autorreporte y Verificación de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro.



Objetivos específicos



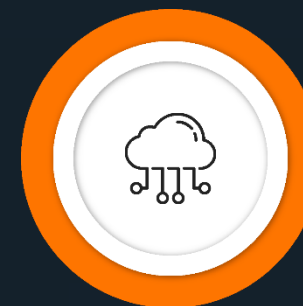
Objetivo 1

Socializar y reforzar los conocimientos sobre la herramienta de Autorreporte y Verificación de condiciones de trabajo a distancia



Objetivo 2

Reconocer el alcance y uso de la herramienta de Autorreporte y Verificación de condiciones de trabajo a distancia



Objetivo 3

Fortalecer competencias para gestionar la salud y seguridad de los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia

Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia

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



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

Portada - Hoja 1

Hoja 2

Hoja 3

Hoja 4

Hoja 5

Hoja 6

Hoja 7

Hoja 8

Herramienta de Autorreporte

Herramienta de Verificación

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 2. Instructivo

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

- Iluminación
- Confort térmico
- Confort acústico



TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO
"Juntos optimizamos las transformaciones"

INDUSTRIAS ACME SAS

INSTRUCTIVO

Este instructivo está dirigido a los profesionales que administrarán esta herramienta, pensando en el mayor aprovechamiento de la misma durante la evaluación y gestión de mejoramiento de condiciones de trabajo a distancia.

1. Cuando abra el archivo de la herramienta habilite los macros, si ya tiene abierto el archivo, habilite los macros siguiendo los pasos indicados para la versión de Excel que usted maneje. Esta instrucción puede encontrarla en el menú de ayuda de la barra de tareas.
2. Diligencie el nombre de la empresa en la hoja PORTADA.
3. Envíe el formato de autoreporte a los trabajadores a distancia que serán evaluados. El propósito es que ellos realicen el diligenciamiento de la hoja FORMATO AUTORREPORTE y al final guarden sus datos presionando el botón "Guardar", ubicado al final de este documento, de manera que su información quede consignada en la hoja BASE INGRESO AUTORREPORTE y se la puedan devolver para realizar la consolidación de información en la presente herramienta.
4. Copie y pegue los datos enviados por cada trabajador en la hoja BASE INGRESO AUTORREPORTE. De esta manera, cada uno de los autorreportes quedará ingresado en la herramienta.
Si la empresa decide que sus trabajadores no realicen el autorreporte, sino que se proceda con evaluaciones de verificación a cargo de un profesional, igualmente, es indispensable diligenciar en la hoja BASE INGRESO AUTORREPORTE, los datos de los trabajadores, comprendidos entre las columnas A y Q, sombreados con color azul oscuro.
5. Una vez se ha ingresado la información en la hoja BASE INGRESO AUTORREPORTE, proceda a gestionar la realización de las evaluaciones de verificación, sean virtuales o presenciales, utilizando el formato correspondiente a la hoja FORMATO VERIFICACIÓN y apoyándose en la información contenida en las Fichas técnicas de la herramienta, según aplique.

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

6. Imprima el informe de cada trabajador a quien se le verificaron las condiciones de trabajo a distancia. Diríjase a la hoja INFORME POR TRABAJADOR y busque la información por apellido, para esto de click en la casilla de apellido y elija el trabajador de la lista desplegable. Una vez lo seleccione, en el informe aparecerán automáticamente los datos, los cuales serán traídos desde la hoja BASE INGRESO AUTORREPORTE.

< >
PORTADA
INSTRUCTIVO
FORMATO AUTORREPORTE
BASE INGRESO AUTORREPORTE

Herramienta de autorreporte de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 3. Formato de autorreporte

TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO "Juntos optimizamos las transformaciones"				
INDUSTRIAS ACME SAS				
HERRAMIENTA PARA AUTORREPORTE DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA				
1. INFORMACIÓN GENERAL				
1.1 FECHA DE EVALUACIÓN (dd/mm/aaaa)	1.2 MUNICIPIO	1.3 ZONA	1.4 DIRECCIÓN	1.5 ¿UBICACIÓN EN UNIDAD RESIDENCIAL?
1.6 LUGAR DESTINADO PARA TRABAJAR	1.7 No. DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1.8 APELLIDOS	1.9 NOMBRES	
1.10 DEPENDENCIA / ÁREA	1.11 CARGO	1.12 TELÉFONO		
1.13 CORREO ELECTRÓNICO	1.14 MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA			
<p>Esta herramienta le permite realizar un autorreporte de los posibles peligros y riesgos del lugar destinado para laborar en modalidades de Trabajo a Distancia (Teletrabajo, Trabajo Remoto y Trabajo en Casa). La información que usted reporta permitirá a los profesionales encargados del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa, dar un concepto indispensable para la selección de los colaboradores o servidores que pueden realizar Trabajo a Distancia.</p> <p>Lea cada pregunta y seleccione "SI", "NO" o "NO APLICA", de acuerdo con sus condiciones de trabajo. Responda todas las preguntas e incluya observaciones si es necesario precisar la información.</p>				
2. CONDICIONES LOCATIVAS				
2.1 ¿Las paredes, techos y ventanas donde ubica su puesto de trabajo se encuentran sin grietas, humedades, goteras o alguna condición que le pueda generar daño a los equipos?	2.2 ¿El lugar de trabajo se encuentra ordenado y limpio, permitiendo desarrollar las tareas de forma segura?	2.3 ¿El piso donde ubica su puesto de trabajo está nivelado y en adecuadas condiciones de mantenimiento?	2.4 ¿El lugar de trabajo cuenta con el espacio suficiente para ponerse de pie y caminar de forma erguida sin golpearse con algún objeto?	2.5 ¿Las escaleras que transita en su sitio de trabajo tienen peldaños y barandas en buen estado y le permiten el tránsito seguro?
OBSERVACIONES				
<p>PORTADA INSTRUCTIVO FORMATO AUTORREPORTE BASE INGRESO AUTORREPORTE FORMATO VERIFICACIÓN</p>				

TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO											
HERRAMIENTA PARA EL AUTORREPORTE DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA											
<p>Esta herramienta le permite realizar un autorreporte de los posibles peligros y riesgos del lugar destinado para laborar en modalidades de Trabajo a Distancia (Teletrabajo, Trabajo Remoto y Trabajo en Casa). La información que usted reporta permitirá a los profesionales encargados del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa, dar un concepto indispensable para la selección de los colaboradores o servidores que pueden realizar Trabajo a Distancia.</p>											
1. INFORMACIÓN GENERAL											
1.1 FECHA DE EVALUACIÓN (dd/mm/aaaa)	1.2 MUNICIPIO	1.3 ZONA	Urbana ___ Rural ___	1.6 LUGAR DESTINADO PARA REALIZAR TRABAJO EN CASA	Casa ___ Apartamento ___ Espacio de coworking ___ Locaciones de clientes ___						
1.4 DIRECCIÓN	1.5 ¿UBICACIÓN EN UNIDAD RESIDENCIAL?	Si ___ No ___	1.7 No. DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1.8 NOMBRES	1.9 APELLIDOS						
1.10 DEPENDENCIA / ÁREA	1.11 CARGO	1.12 TELÉFONO	1.13 CORREO ELECTRÓNICO	1.14 MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA	Trabajo en Casa ___ Teletrabajo ___ Trabajo Remoto ___						
<p>Lea cada pregunta y seleccione "SI" - S, "NO" - N o "NO APLICA" -NA, de acuerdo con sus condiciones de trabajo. Responda todas las preguntas e incluya observaciones si es necesario precisar la información.</p>											
2. CONDICIONES LOCATIVAS											
2.1 ¿Las paredes, techos y ventanas donde ubica su puesto de trabajo se encuentran sin grietas, humedades, goteras o alguna condición que le pueda generar daño a los equipos?	S	N	NA	2.3 ¿El piso donde ubica su puesto de trabajo está nivelado y en adecuadas condiciones de mantenimiento?	S	N	NA	2.5 ¿Las escaleras que transita en su sitio de trabajo tienen peldaños y barandas en buen estado y le permiten el tránsito seguro?	S	N	NA
2.2 ¿El lugar de trabajo se encuentra ordenado y limpio, permitiendo desarrollar las tareas de forma segura?				2.4 ¿El lugar de trabajo cuenta con el espacio suficiente para ponerse de pie y caminar de forma erguida sin golpearse con algún objeto?							
OBSERVACIONES											

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 4. Base ingreso autorreporte – Parte A

No.	1.8 APELLIDOS	1.9 NOMBRES	1.7 No. DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1.10 DEPENDENCIA / ÁREA	1.11 CARGO	1.1 FECHA DE EVALUACIÓN (dd/mm/aaaa)	1.2 MUNICIPIO	1.3 ZONA	1.4 DIRECCIÓN	1.5 ¿UBICACIÓN EN UNIDAD RESIDENCIAL?	1.6 LUGAR DESTINADO PARA TRABAJAR	1.12 TELÉFONO	1.13 CORREO ELECTRÓNICO	1.14 MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA
1	Sánchez	Leo	123	SST	Asesor Ergonomía	22/03/2022	Bogotá	Urbana	Calle 19 # 81-45	SI	Apartamento	654	ergoleo@induacme.com	Teletrabajo
2	Díaz	Angie	789	Comunicaciones	Diseñadora	23/03/2022	Cali	Urbana	Cl 55 con 22	SI	Casa	753	litograficos@induacme.com	Trabajo en casa
3	Neira	Marta	489	Capacitación	Formadora	19/03/2022	Villa de Leyva	Rural	Vereda cardonal Jm12 vía Arcabuco	NO	Casa	387	miform@induacme.com	Trabajo Remoto



- Casa
- Apartamento
- Espacios de coworking
- Locaciones de clientes



Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 4. Base ingreso autorreporte – Parte B

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

2. CONDICIONES LOCATIVAS						3. CONDICIONES ERGONÓMICAS						4. FACTORES PSICOSOCIALES				
2.1 ¿Las paredes, techos y ventanas donde ubica su puesto de trabajo se encuentran sin grietas, humedades, goteras o alguna condición que le pueda generar daño a los equipos?	2.2 ¿El lugar de trabajo se encuentra ordenado y limpio, permitiendo desarrollar las tareas de forma segura?	2.3 ¿El piso donde ubica su puesto de trabajo está nivelado y en adecuadas condiciones de mantenimiento?	2.4 ¿El lugar de trabajo cuenta con el espacio suficiente para ponerse de pie y caminar de forma erguida sin golpearse con algún objeto?	2.5 ¿Las escaleras que transita en su sitio de trabajo tienen peldaños y barandas en buen estado y le permiten el tránsito seguro?	Observaciones	3.1 ¿La superficie de trabajo tiene dimensiones que le permitan ubicar la pantalla (s), teclado(s), ratón y elementos de trabajo y realizar cómodamente su actividad laboral?	3.2 ¿La superficie de trabajo le permite apoyar los antebrazos de manera cómoda durante la digitación y manipulación del ratón?	3.3 ¿El espacio bajo la superficie de trabajo le permite el movimiento cómodo de las piernas y el cambio de postura?	3.4 ¿La silla se encuentra en buen estado (acojinado, tapizado, mecanismos, rodachinas, etc.)?	3.5 ¿La silla le permite apoyar cómodamente los antebrazos en la superficie de trabajo?	3.6 ¿Para el uso de computador portátil se dispone de teclado y ratón externo?	Observaciones	4.1 ¿El área de trabajo proporciona privacidad?	4.2 ¿Cuenta con equipos, aplicaciones, conectividad y los elementos necesarios para desarrollar las labores?	4.3 ¿Es posible separar las actividades laborales de las actividades personales y/o familiares?	Observaciones
SI	SI	SI	SI	SI	Observaciones locativas	SI	SI	SI	NO	SI	SI	Compraré una silla	SI	SI	SI	Observaciones Psicosociales
SI	SI	NO	SI	SI	Actualmente estoy cambiando el piso	SI	SI	SI	SI	SI	NO	No cuento con teclado ni ratón	SI	NO	SI	Aún no me han instalado todas las aplicaciones en el equipo
SI	SI	SI	SI	NO	Tengo previsto realizar mantenimiento en el pasamanos de la escalera	SI	SI	SI	SI	SI	SI	Observaciones ergonómicas	SI	SI	SI	Observaciones Psicosociales

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 4. Base ingreso autorreporte – Parte C

Valoración:

- **Aceptable** – Mayor al 85% de cumplimiento
- **Moderadamente aceptable** – Entre 60 al 85% de cumplimiento
- **Crítico** - Menor a 60% de cumplimiento

CONSOLIDADO EVALUACIÓN		
% Cumplimiento	Clasificación	Fecha de seguimiento sugerida
88%	ACEPTABLE	22/03/2023
88%	ACEPTABLE	23/03/2023
82%	MODERADAMENTE ACEPTABLE	15/09/2022

Herramienta de verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 5. Formato de verificación

		TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO "Juntos optimizamos las transformaciones"		INDUSTRIAS ACME SAS					
HERRAMIENTA DE VERIFICACIÓN DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA									
1. INFORMACIÓN GENERAL									
1.1 FECHA DE EVALUACIÓN (dd/mm/aaaa)	25/05/2023	1.2 MUNICIPIO	Bogotá	1.3 ZONA	Urbana	1.4 DIRECCIÓN	Calle 19 # 81-45	1.5 ¿UBICACIÓN EN UNIDAD RESIDENCIAL?	SI
1.6 LUGAR DESTINADO PARA TRABAJAR	Apartamento	1.7 No. DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	123	1.8 APELLIDOS	Sánchez	1.9 NOMBRES	Leo	<input type="checkbox"/> BUSCAR POR APELLIDO	
1.10 DEPENDENCIA / ÁREA	SST		1.11 CARGO	Asesor Ergonomía		1.12 TELÉFONO	654		
1.13 CORREO ELECTRÓNICO	ergoleo@induacme.com		1.14 MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA	Teletrabajo					

Esta herramienta permite verificar los posibles peligros y riesgos del lugar destinado para laborar en modalidades de Trabajo a Distancia (Teletrabajo, Trabajo Remoto y Trabajo en Casa). Usted podrá evaluar las condiciones locativas y ergonómicas, los factores psicosociales, el riesgo eléctrico, los peligros químicos y biológicos, las posibles fuentes y el plan de emergencias disponible ante posibles eventualidades; con el fin de dar un concepto para la selección de los colaboradores o servidores que pueden realizar Trabajo a Distancia.

Lea cada pregunta y seleccione "SÍ", "NO" o "NO APLICA", de acuerdo con los hallazgos. Se deben responder todas las preguntas e incluir observaciones si es necesario precisar la información.

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 5. Formato de verificación

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

2. CONDICIONES LOCATIVAS			
	S/NO/NA		S/NO/NA
2.1 ¿Las paredes, techos y ventanas donde ubica su puesto de trabajo se encuentran sin grietas, humedades, goteras o alguna condición que le pueda generar daño a los equipos?		2.4 ¿Los cuadros, repisas y otras decoraciones están fijadas a las paredes de forma segura?	
2.2 ¿Los pasillos de circulación del sitio de trabajo se encuentran libres de obstáculos?		2.5 ¿El área de trabajo está libre de objetos contundente que puedan caer desde alguna repisa o mueble?	
2.3 ¿El piso donde ubica su puesto de trabajo está nivelado y en adecuadas condiciones de mantenimiento?		2.6 ¿El lugar de trabajo cuenta con el espacio suficiente para ponerse de pie y caminar de forma erguida sin golpearse con algún objeto?	
OBSERVACIONES		MEDIDAS PREVENTIVAS (EMPRESA)	
		RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)	



Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Ficha técnica – Condiciones locativas

Trabajo a distancia

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

- 1 Condiciones Locativas**
- Condiciones Ergonómicas
- Factores psicosociales
- Condiciones ambientales
- Riesgo Eléctrico
- Riesgo público
- Peligro Químico
- Peligro Biológico
- 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

Trabajo a distancia

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

B. POSIBLES EFECTOS O CONSECUENCIAS

- Contusiones
- Heridas
- Fracturas
- Muerte
- Traumatismos
- Esguinces
- Lesiones múltiples

C. MEDIDAS PREVENTIVAS (EMPRESA)

- ▶ Establecer un plan de capacitación para los trabajadores, con el propósito de prevenir accidentes de trabajo asociados a condiciones locativas deficientes.
- ▶ Verificar las condiciones locativas del lugar destinado para laborar en modalidades de trabajo a distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a distancia

Condiciones Locativas

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

D. RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)

- Evitar el uso de tapetes en proximidad a escaleras, balcones y terrazas.
- Asegurar la estabilidad de archivadores, bibliotecas y repisas.
- Verificar que los cuadros y elementos decorativos se encuentren firmes y sin riesgo de caída.
- Evitar la ubicación de adornos o el almacenamiento de objetos que puedan caer desde la altura y ocasionar daño o lesiones.
- Desplazarse utilizando calzado cómodo y seguro. No caminar en medias, ya que estas incrementan el riesgo de sufrir tropezos, traumas y caídas.
- Caminar tranquilamente en lugar de correr y mirar siempre hacia adelante.
- Al subir y bajar escaleras utilizar siempre los pasamanos, manteniendo como mínimo tres puntos de apoyo.

Juntos optimizamos las transformaciones

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Ficha técnica – Condiciones locativas

Trabajo a distancia

Condiciones Locativas

D. RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

- Mantener la atención y concentración en las condiciones del lugar por el cual se desplazan, sin distraerse con dispositivos (celular, portátil, tableta, etc.).
- Guardar objetos cortantes en lugares seguros, nunca en los cajones del escritorio.
- Cerrar los cajones y puertas de los muebles después de sacar los elementos u objetos requeridos.
- Mantener los cajones de los muebles en buen estado y ordenados.
- Utilizar escaleras en buen estado para acceder a niveles altos. Nunca hacer uso de muebles improvisados u objetos no diseñados para tal fin.

Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a distancia

Condiciones Locativas

D. RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

- Participar en las actividades de capacitación y programas de prevención que realice el empleador para procurar el cuidado integral de la salud.
- Realizar el autorreporte de las condiciones de trabajo y seguir las indicaciones para el control de los peligros y la prevención de los riesgos.
- Reportar las condiciones de riesgo para la seguridad y salud en el trabajo a distancia, utilizando los medios de comunicación y participación definidos por la empresa.
- Disponer de botiquín de primeros auxilios dotado con los elementos básicos.
- Identificar el área y las personas a contactar en caso de presentar un accidente de trabajo.

Juntos optimizamos las transformaciones

1

Condiciones Locativas

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Chilena de Seguridad Industrial (ACHS). (2021). Instructivo Trabajo a Distancia. Obligación de informar ODI.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Consejo de Salud Ocupacional y CDDT. (2020). Guía de salud ocupacional y prevención de los riesgos en el teletrabajo. https://www.cso.go.cl/documentos_relevantes/manuales_guias/guias/GuiaSaludOcupacionalyPrevenciondeLosRiesgosenTeletrabajo.pdf
- Decreto Supremo Nº 40. (1999, 7 de marzo). Mutual de Seguridad (ECHS). Título V. de las Obligaciones de informar de los Riesgos Laborales. www.mutual.cl
- European Agency for Safety and Health at Work. (2021). 15 de julio. Risk assessment and telework – checklist. https://osha.europa.eu/en/risks_assessment_and_telework_-_checklist
- Asociación Chilena de Seguridad Industrial ACHS. (2021). Instructivo Trabajo a Distancia. Obligación de informar ODI.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2020). Guía de salud ocupacional y prevención de riesgos en el teletrabajo. https://www.cso.go.cl/documentos_relevantes/manuales_guias/guias/GuiaSaludOcupacionalyPrevenciondeLosRiesgosenTeletrabajo.pdf
- Mutual de Seguridad CCHS. (2020). Obligación de informar de los riesgos laborales (DS. Nº 40. Título VII). Actividades en teletrabajo. www.mutual.cl
- Checklist teleworking. A general, non-exhaustive checklist to assess (2021). Risks while teleworking. European Agency for Safety and Health at Work. https://osha.europa.eu/en/risks_assessment_and_telework_-_checklist

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Trabajo a distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

Herramienta de Verificación de condiciones de Trabajo a distancia

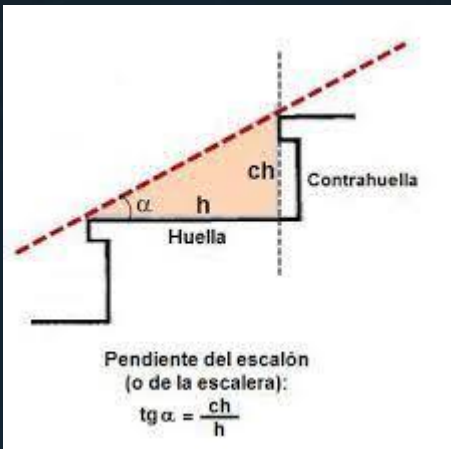
Hoja 6. Base ingreso verificación – Parte A

No.	1.8 APELLIDOS	1.9 NOMBRES	1.7 No. DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1.10 DEPENDENCIA / ÁREA	1.11 CARGO	1.1 FECHA DE EVALUACIÓN (dd/mm/aaaa)	1.2 MUNICIPIO	1.3 ZONA	1.4 DIRECCIÓN	1.5 ¿UBICACIÓN EN UNIDAD RESIDENCIAL?	1.6 LUGAR DESTINADO PARA TRABAJAR	1.12 TELÉFONO	1.13 CORREO ELECTRÓNICO	1.14 MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA
1	Sánchez	Leo	123	SST	Asesor Ergonomía	24/03/2022	Bogotá	Urbana	Calle 19 # 81-45	SI	Apartamento	654	ergoleo@gmail.com	Teletrabajo
2	Díaz	Angie	789	Comunicaciones	Diseñadora	23/03/2022	Cali	Urbana	Cl 55 con 22	SI	Casa	753	litagricos@gmail.com	Trabajo en casa
3	Neira	Marta	489	Capacitación	Formadora	19/03/2022	Villa de Leyva	Rural	Vereda cardonal Jm12 vía Arcabuco	NO	Casa	486	miform@gmail.com	Trabajo Remoto



Herramienta de Verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 6. Base ingreso verificación – Parte B



<https://www.fceia.unr.edu.ar/>

2. CONDICIONES LOCATIVAS									OBSERVACIONES	MEDIDAS PREVENTIVAS (EMPRESA)	RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
2.1 ¿Las paredes, techos y ventanas donde ubica su puesto de trabajo se encuentran sin grietas, humedades, goteras o alguna condición que le pueda generar daño a los equipos?	2.2 ¿Los pasillos de circulación del sitio de trabajo se encuentran libres de obstáculos?	2.3 ¿El piso donde ubica su puesto de trabajo está nivelado y en adecuadas condiciones de mantenimiento?	2.4 ¿Los cuadros, repisas y otras decoraciones están fijadas a las paredes de forma segura?	2.5 ¿El área de trabajo está libre de objetos contundente que puedan caer desde alguna repisa o mueble?	2.6 ¿El lugar de trabajo cuenta con el espacio suficiente para ponerse de pie y caminar de forma erguida sin golpearse con algún objeto?	2.7 ¿Las escaleras que transita en su sitio de trabajo tienen peldaños y barandas en buen estado y le permiten el tránsito seguro?	2.8 ¿Los escalones que transita tienen los peldaños en buen estado y tiene características antideslizantes (ej. bandas, materiales rugosos o texturado, etc.)?	2.9 ¿El lugar de trabajo se encuentra ordenado y limpio, permitiendo desarrollar las tareas de forma segura?			
SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	El pasamano de las escaleras es inestable y los peldaños de las escaleras son pequeños e inclinados, resultando inseguro ascender y descender.	Fortalecer a través del plan de capacitación los conocimientos para la autogestión de los peligros asociados a las condiciones locativas que pueden dar lugar a accidentes de trabajo. Realizar seguimiento a las condiciones locativas del lugar destinado para trabajar, de forma que se verifique la implementación de los correctivos sugeridos.	Se sugiere reubicar el área destinada para trabajador, teniendo en cuenta los riesgos de caída asociados a las características de la escalera por la que se accede hasta el atllito o reconstruir la escalera considerando criterios de seguridad (Inclinación de 20° a 45°, huella de 23 a 32 cm y contrahuella de 13 a 20 cm).

Herramienta de Verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 6. Base ingreso verificación – Parte B



3. CONDICIONES ERGONÓMICAS

ELEMENTOS ERGONÓMICOS SUGERIDOS

SOPORTE PANTALLA PRINCIPAL	SOPORTE PANTALLA SECUNDARIA	SOPORTE ELEVADOR PORTÁTIL	PANTALLA PRINCIPAL	PANTALLA SECUNDARIA	TECLADO	MOUSE	DIADEMA/SISTEMA MANOS LIBRES	SILLA CORPORATIVA	APOYAPIÉS	ESCRITORIO	BANDEJA SUPLEMENTO ESCRITORIO	PORTATECLADO
								X				
		X			X	X						



Herramienta de Verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 6. Base ingreso verificación – Parte C


Valoración:

- **Aceptable** – Mayor al 85% de cumplimiento
- **Moderadamente aceptable** – Entre 60 al 85% de cumplimiento
- **Crítico** - Menor a 60% de cumplimiento

CONSOLIDADO EVALUACIÓN			TIPO DE INSPECCIÓN	PROFESIONAL QUE REALIZA LA INSPECCIÓN	LICENCIA SST
% Cumplimiento	Clasificación	Fecha de seguimiento sugerida			
82%	MODERADAMENTE ACEPTABLE	20/09/2022	Virtual	Leo Sánchez	456 de 2022
84%	MODERADAMENTE ACEPTABLE	19/09/2022	Virtual	Leo Sánchez	456 de 2022
78%	MODERADAMENTE ACEPTABLE	15/09/2022	Virtual	Leo Sánchez	456 de 2022

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 7. Informe del trabajador

 TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO "Juntos optimizamos las transformaciones"									
INDUSTRIAS ACME SAS									
INFORME TRABAJADOR									
1. INFORMACIÓN GENERAL									
1.1 FECHA DE EVALUACIÓN (dd/mm/aaaa)	24/03/2022	1.2 MUNICIPIO	Bogotá	1.3 ZONA	Libana	1.4 DIRECCIÓN	Calle 19 # 81-45	¿UBICACIÓN EN UNIDAD RESIDENCIAL?	SI
1.5 LUGAR DESTINADO PARA TRABAJAR	Apartamento	1.6 No. DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	123	1.7 APELLIDOS	Sánchez	1.8 NOMBRES	Leo		
1.9 DEPENDENCIA / ÁREA	SST	1.10 CARGO	Asesor Ergonomia	1.11 TELEFONO	654				
1.12 CORREO ELECTRÓNICO	ergoleo@gmail.com	1.13 MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA	Teletrabajo						
EVALUACIÓN DE ASPECTOS									SIGNA
2. CONDICIONES LOCATIVAS	1.	2.1 ¿Las paredes, techos y ventanas donde ubica su puesto de trabajo se encuentran sin grietas, humedades, goteras o alguna condición que le pueda generar daño a los equipos?							SI
	2.	2.2 ¿Los pasillos de circulación del sitio de trabajo se encuentran libres de obstáculos?							SI
	3.	2.3 ¿El piso donde ubica su puesto de trabajo está nivelado y en adecuadas condiciones de mantenimiento?							SI
	4.	2.4 ¿Los cuadros, repisas y otras decoraciones están fijadas a las paredes de forma segura?							SI
	5.	2.5 ¿El área de trabajo está libre de objetos contundente que puedan caer desde alguna repisa o mueble?							SI
	6.	2.6 ¿El lugar de trabajo cuenta con el espacio suficiente para ponerse de pie y caminar de forma erguida sin golpearse con algún objeto?							SI
	7.	2.7 ¿Las escaleras que transita en su sitio de trabajo tienen peldaños y barandas en buen estado y le permiten el tránsito seguro?							SI
	8.	2.8 ¿Los escalones que transita tienen los peldaños en buen estado y tiene características antideslizantes (ej. bandas, materiales rugosos o texturado, etc.)?							SI
	9.	2.9 ¿El lugar de trabajo se encuentra ordenado y limpio, permitiendo desarrollar las tareas de forma segura?							SI
OBSERVACIONES						RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)			
Observación 2						Recomendación autogestión 2			

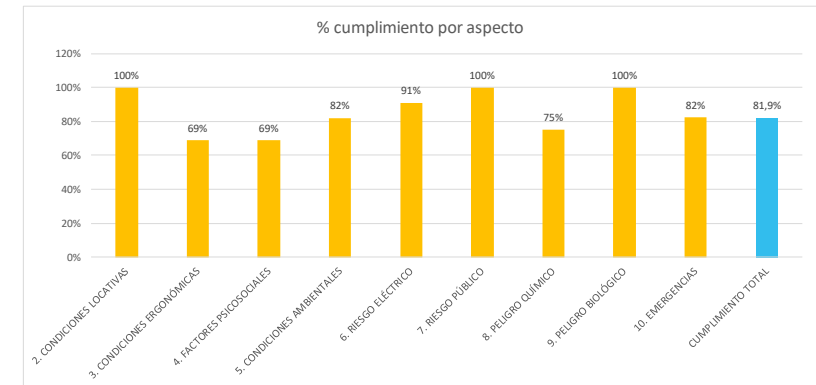
Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 7. Informe del trabajador

2. CONDICIONES LOCATIVAS	100%
3. CONDICIONES ERGONÓMICAS	69%
4. FACTORES PSICOSOCIALES	69%
5. CONDICIONES AMBIENTALES	82%
6. RIESGO ELÉCTRICO	91%
7. RIESGO PÚBLICO	100%
8. PELIGRO QUÍMICO	75%
9. PELIGRO BIOLÓGICO	100%
10. EMERGENCIAS	82%

CUMPLIMIENTO TOTAL 81,9%

0%-60,0% Crítico, 60,1% a 85,0% Moderadamente aceptable, 85,1% a 100,0% Aceptable



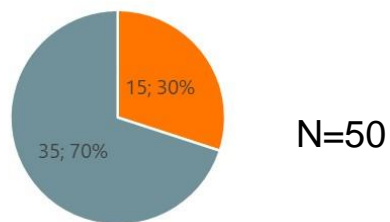
CONSOLIDADO EVALUACIÓN	% Cumplimiento	81,9%
	Clasificación	MODERADAMENTE ACEPTABLE
	Fecha de seguimiento sugerida	20/09/2022

TIPO DE INSPECCIÓN	Virtual
PROFESIONAL QUE REALIZA LA INSPECCIÓN	Leo Sánchez
LICENCIA SST	456 de 2022

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 8. Consolidado

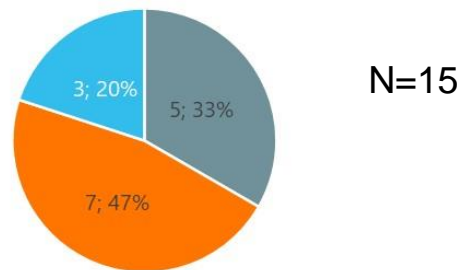
% de trabajadores con verificación del total de ingresados en herramienta



- Trabajadores con verificación
- Trabajadores pendientes de verificación

N=50

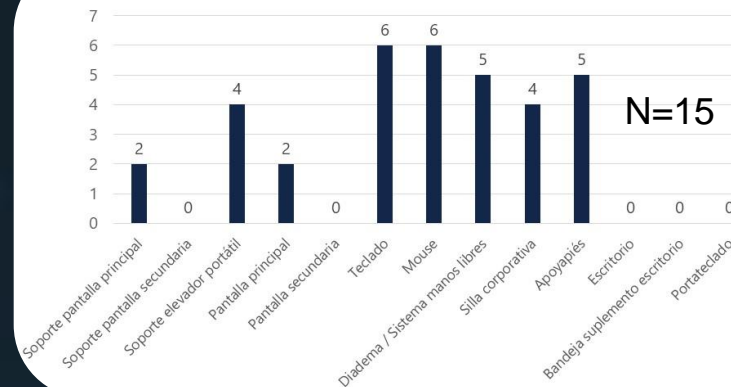
Distribución según clasificación de cumplimiento



- Aceptable
- Moderadamente aceptable
- Crítico

N=15

Total elementos ergonómicos requeridos



N=15

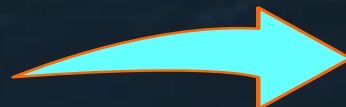
Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 8. Consolidado



Trabajo a distancia: Gestión de la Salud y Seguridad

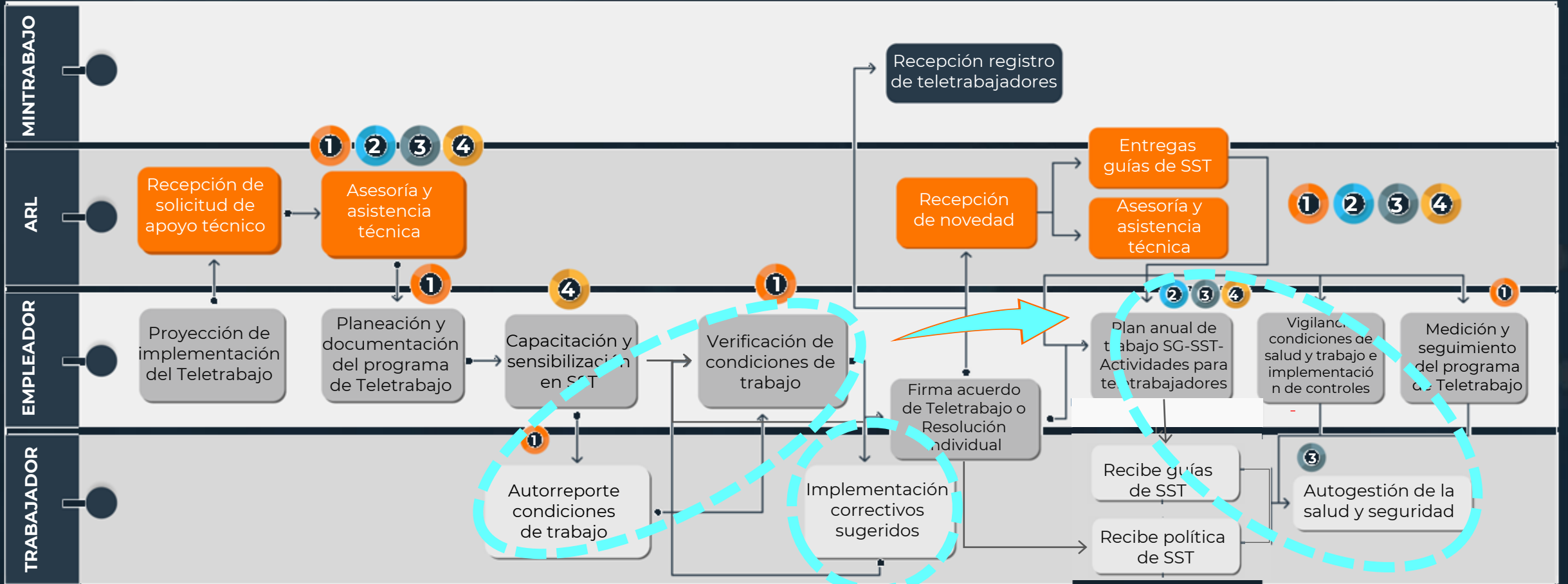
Gestión de la Salud y Seguridad



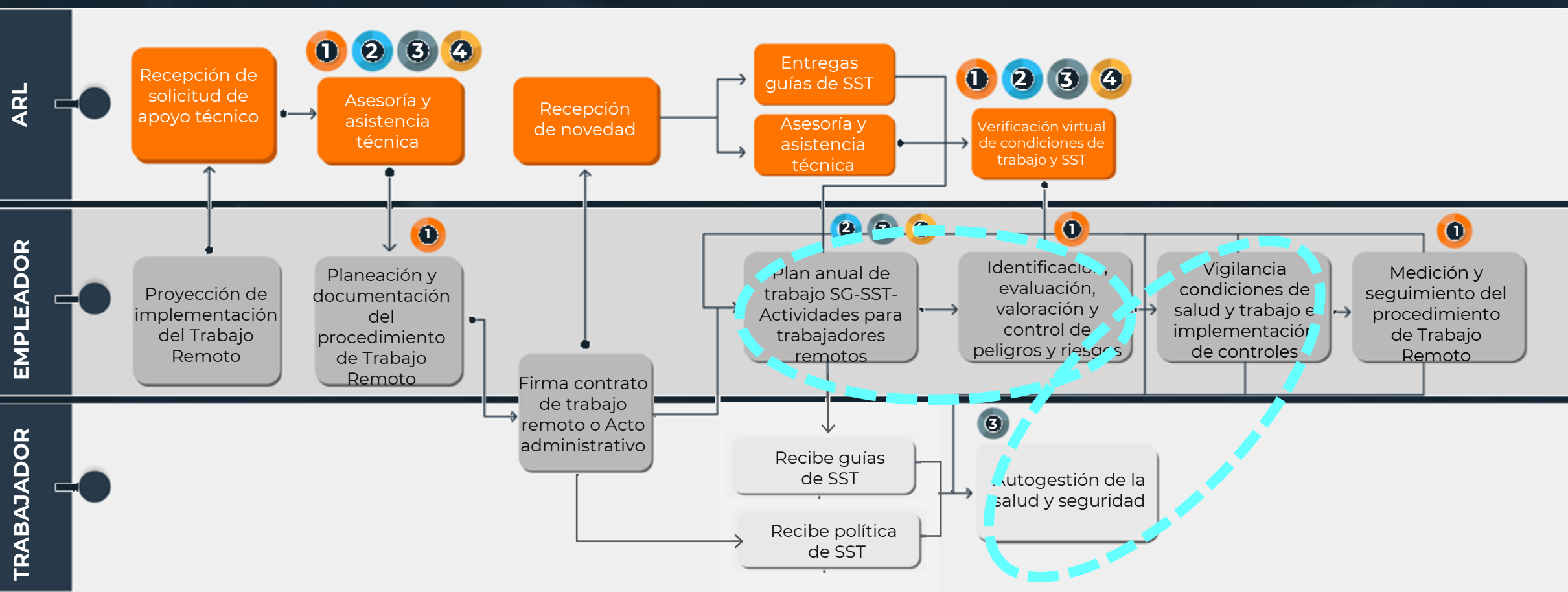
Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

1. Matriz de peligros y riesgos (Identificación de peligros, evaluación, valoración de los riesgos y gestión de los mismos)
2. Plan de trabajo anual
3. Plan de capacitación, entrenamiento, inducción e reinducción
4. Diagnóstico de condiciones de salud – Exámenes médicos ocupacionales (Profesiogramas) – PVE, Programas de promoción de la salud
5. Prevención, preparación y respuesta ante emergencias
6. Reporte e investigación de incidentes y ATEL
7. Criterios para la adquisición de bienes
8. Gestión del cambio
9. Acciones preventivas y correctivas

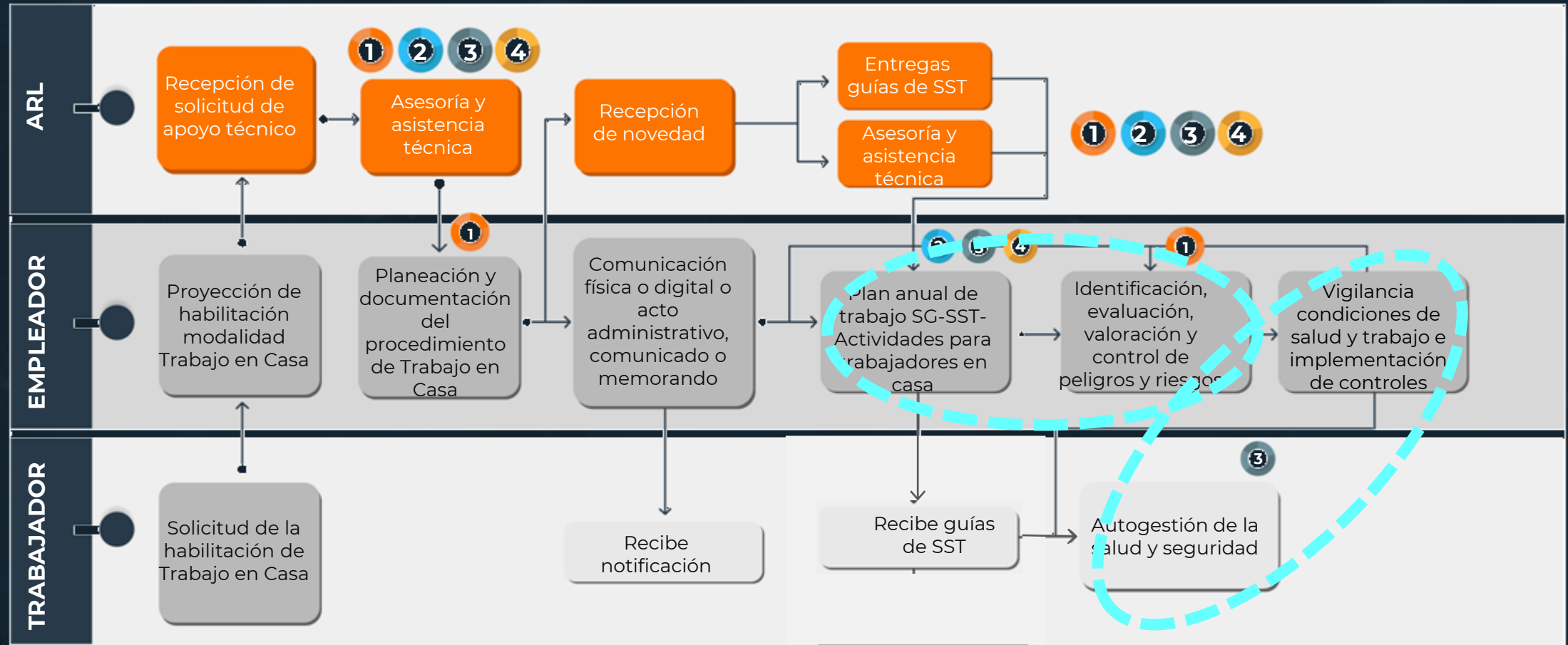
Gestión de la Salud y Seguridad en el TELETRABAJO



Gestión de la Salud y Seguridad en el TRABAJO REMOTO



Gestión de la Salud y Seguridad en el TRABAJO EN CASA



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



**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

