

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**



Estrategias para lograr la desconexión laboral



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



“ El reto de la desconexión
laboral está en lograr
transformar la cultura ”



Tabla de contenidos



De las dimensiones del tiempo de trabajo decente a la desconexión laboral

Momento 1



Claves para gestionar la desconexión laboral en la organización y a nivel individual

Momento 2



Soluciones de la Estrategias Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro para promover la desconexión laboral

Momento 3

Objetivo general

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



Objetivos específicos



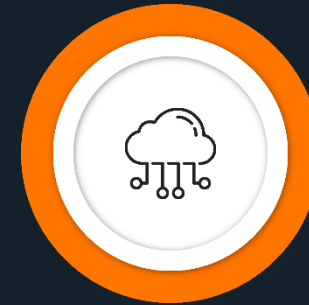
Objetivo 1

Socializar y reforzar los principios del tiempo de trabajo decente y las generalidades de la desconexión laboral



Objetivo 2

Socializar estrategias que permiten fortalecer las competencias para promover la desconexión laboral en las organizaciones



Objetivo 3

Socializar el alcance de las soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro para sensibilizar y promover la desconexión laboral

De las dimensiones del tiempo de trabajo decente a la desconexión laboral



Dimensiones del tiempo de trabajo decente

Principios para una organización del tiempo de trabajo equilibrada ...

Tiempo de trabajo:

1. Saludable
2. Productivo
3. Conveniente para la familia
4. Igualdad de género
5. Elección e influencia del trabajador



Fuente: OIT

¿Qué es la desconexión laboral? (Ley 2191 de 2022)

“**Derecho** que tienen todos los trabajadores y servidores públicos, **a no tener contacto**, por cualquier medio o herramienta, bien sea tecnológica o no, para cuestiones relacionadas con su ámbito o actividad laboral, **en horarios por fuera de la jornada ordinaria o jornada máxima legal de trabajo, o convenida, ni en sus vacaciones o descansos**”.

“El empleador se abstendrá de formular órdenes u otros requerimientos al trabajador por fuera de la jornada laboral”.

Ley 2191 de 2022, Art. 3



www.freepik.es/

Con el fin de garantizar el goce efectivo del tiempo libre y los tiempos de descanso, licencias, permisos y/o vacaciones para conciliar la vida personal, familiar y laboral.

Política de desconexión laboral (Ley 2191 de 2022)



Obligación de toda persona natural o jurídica, de naturaleza pública o privada.

Definirá por lo menos:

- a. **Forma cómo se garantizará y ejercerá tal derecho.**
- b. **Procedimiento con mecanismos y medios para que trabajadores o servidores públicos presenten las quejas.**
- c. **Procedimiento interno para el trámite las quejas - debido proceso, mecanismos de solución del conflicto y verificación del cumplimiento y de la cesación de la conducta.**

Aplicación de la Ley de Desconexión laboral (Ley 2191 de 2022)



Excepciones

- a. Trabajadores y servidores públicos con **cargos de dirección, confianza y manejo.**
- b. Aquellos que por **la naturaleza de la actividad o función deban tener disponibilidad permanente** - fuerza pública, organismos de socorro.
- c. **Situaciones de fuerza mayor o caso fortuito** - deberes extra de colaboración, necesidad para la continuidad del servicio, situaciones difíciles o de urgencia en la operación.



Beneficios de la Desconexión laboral

Trabajador – Servidor público

- Mejora estilos de vida y trabajo.
- Reduce el estrés y factores de riesgo psicosociales.
- Mejora la salud física y mental.
- Reduce el riesgo de enfermar o presentar accidentes.
- Mejora la calidad de vida.
- Mejora la conciliación familiar y personal.
- Incrementa la motivación.
- Aumenta la satisfacción.

Empresa – Entidad pública

- Mejora la productividad.
- Aumenta la calidad del trabajo.
- Incrementa la capacidad de diálogo.
- Transmite una marca empresarial positiva
- Fidelización del capital humano.
- Reduce el ausentismo laboral.
- Reducción de la rotación del personal.

Empresas más sostenibles...



Acciones organizacionales para promover la Desconexión laboral

- Difusión de la política de desconexión.
- Papel protagónico a la gestión de los líderes – carga de trabajo, confianza...
- Sensibilización en el derecho a la desconexión laboral y el procedimiento de reportes de quejas – **el ejemplo empieza en quienes gestionan....**
- Incentivar la programación de reuniones y capacitaciones dentro de la jornada laboral y con tiempo suficiente.



Si recibes un correo electrónico o llamada de un superior jerárquico fuera de tu horario laboral, ¿sientes la necesidad o el deber de contestar?

Asociación Española para la Calidad

Acciones organizacionales para promover la Desconexión laboral

- Fomentar y educar en la práctica responsable de uso TIC y la desconexión laboral.
- Promoción de pausas activas y protección de la salud.
- Incluir acciones en el PVE para factores psicosociales.
- Establecer un equipo paritario para el seguimiento de la política de desconexión.
- Protocolos de buenas prácticas en el uso del correo electrónico institucional:

Encuesta de evaluación

1. ¿Conoces la política de desconexión de la empresa?
2. ¿Crees que tu Director (o responsable directo) respeta esta política?
3. ¿Te has sentido alguna vez obligado a responder y/o recibir llamadas o mails fuera del horario laboral?
4. ¿Te sientes totalmente libre a la hora de no contestar mails o llamadas fuera del horario?
5. ¿Con qué frecuencia has tenido que responder llamadas fuera de tu horario laboral?
6. Tu jefe directo ¿te envía mails o te hace llamadas fuera del horario?

Adaptado de <https://sincrogo.com>

Acciones organizacionales para promover la Desconexión laboral

Cuando fuese necesario utilizar la configuración de “envío retardado”.

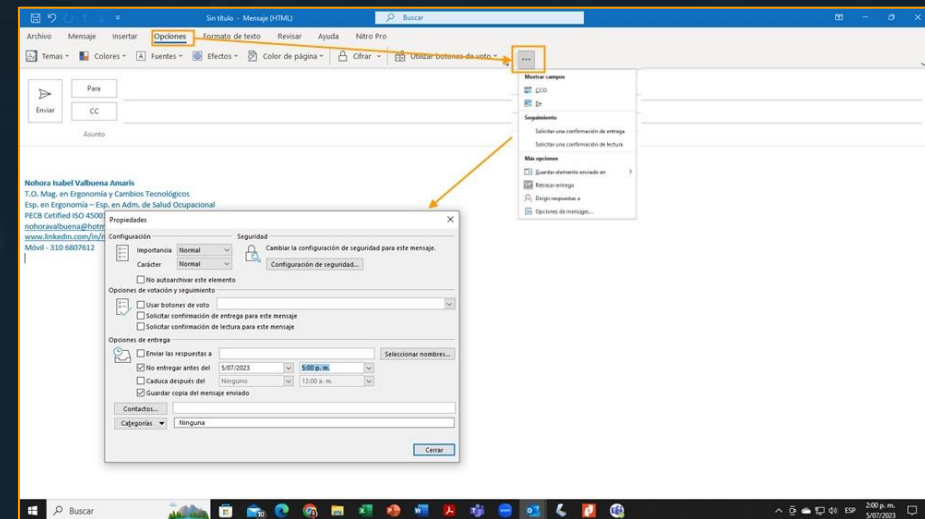
Directriz respecto a la notificación a través de la mensajería de encontrarse “ausente”.

Bloqueo del correo institucional - Desconexión de los servidores de los teléfonos.

Uso de aplicaciones que alertan sobre el uso de TIC por fuera de horas de trabajo.

- Uso de software especializado.

“El personal trabajador tiene derecho a no atender las comunicaciones que reciba una vez finalizado su horario laboral, salvo causa de fuerza mayor o por circunstancias excepcionales que puedan ser perjudiciales para la compañía.”
KONECTA



Desconexión laboral

En tus decisiones y hábitos se evidencia la cultura...

1. Planifica el trabajo a realizar en la jornada y la semana, lo previsible y lo inesperado.
2. Establece objetivos alcanzables.
3. Establece acuerdos con el jefe o superior.
4. No dejes cables sueltos si te ausentarás.
5. Establece prioridades de actuación, evitando acumulación de trabajo o interrupciones.
6. Programa la franja horaria destinada a gestionar el correo electrónico.



www.freepik.es/

“Vivimos en la cultura de la inmediatez”

Desconexión laboral

Tus decisiones y hábitos aportar...

6. Limita el envío de correos o las llamadas.
7. Haz “siestas digitales”.
7. Ordena y respeta tu horario de trabajo y el de los demás.
8. Programa reuniones virtuales de 25 minutos o de 50 minutos.
9. Ten claro el procedimiento para las interacciones o comunicaciones remotas.



Desconexión laboral

Tus decisiones y hábitos aportar...

11. Fomenta la retroalimentación y la visibilidad, incentiva el diálogo.
12. Haz pequeños descansos periódicos (cada hora). Levántate, camina, muévete.
13. Establece un protocolo para acabar la jornada.
14. Apaga o deja lejos el celular dos horas antes de ir a dormir.



Trabajo a Distancia Sano y seguro: Soluciones para promover la desconexión laboral

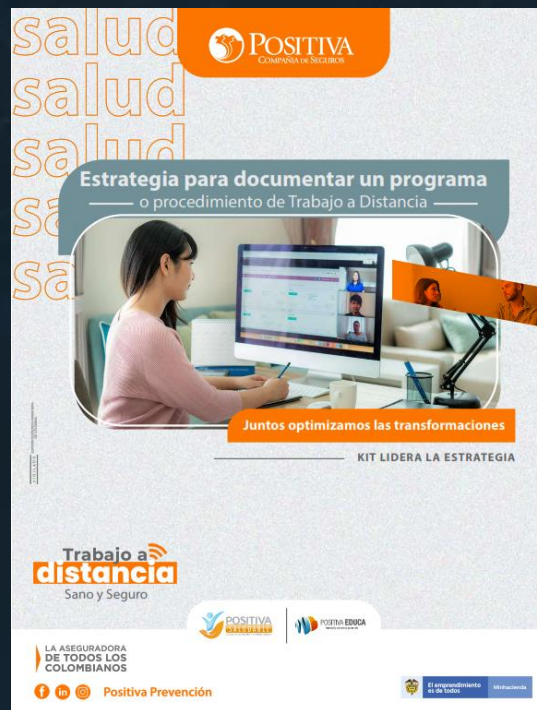
PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Kit Lidera la estrategia



Trabajo a Distancia Sano y Seguro

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



Kit Lidera la estrategia

	Aspectos evaluados
Encuesta para Líderes o jefes de área	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Organización del trabajo. - Cambios suscitados. - Satisfacción global. - Impacto en la salud e Índice de Bienestar (OMS). - Principales retos.



Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Autogestiona

salud salud salud

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

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 Departamento de Salud

salud salud salud

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Salud Músculo Esquelética en 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 Departamento de Salud

salud salud salud

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Hábitos Saludables en 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 Departamento de Salud



Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Moviliza



Importancia – beneficios – estrategias –



Análisis de la organización
Capacitación y competencias
Productividad enfocada en el bienestar



¿Cómo preparar y desarrollar reuniones efectivas?



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



Trabajo a distancia

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

SALUD MENTAL
EN EL TRABAJO
A DISTANCIA

JUNTOS OPTIMIZAMOS
LAS TRANSFORMACIONES

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

POSITIVA
EDUCA

SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL



Trabajo a distancia

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

HÁBITOS
SALUDABLES
EN EL TRABAJO
A DISTANCIA

JUNTOS OPTIMIZAMOS
LAS TRANSFORMACIONES

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

POSITIVA
EDUCA

HÁBITOS
HÁBITOS
HÁBITOS
HÁBITOS
HÁBITOS
HÁBITOS

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

