

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**



Elementos claves para promover el autocuidado 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



Cuando no dormimos suficiente el sistema de alarma del cuerpo se activa, con lo cual, nuestros niveles de energía y claridad mental se resienten. Cuanto menos se duerme menos se rinde y, por eso, hay que trabajar más horas, con lo que se reducen aún más las horas de sueño.

“ **El Compromiso es lo que provoca que abandonemos nuestra inercia y nuestra pereza y hagamos lo que no es ni cómodo ni agradable de hacer y que, sin embargo, en nuestro interior, sabemos que es lo correcto.** ”

Mario Puig



Tabla de contenidos



De las premisas del autocuidado a los hábitos saludables

Momento 1



Pistas para promover hábitos saludables en el trabajo a distancia

Momento 2



Soluciones de la Estrategias Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro para promover hábitos saludables

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para promover hábitos saludables y el autocuidado en los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Socializar y reforzar conocimientos para promover hábitos saludables y el autocuidado en los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia



Objetivo 2

Incentivar la adopción de estilos de vida saludables a partir de un método de evaluación



Objetivo 3

Socializar el alcance de las soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro para promover hábitos saludables

De las premisas del autocuidado a los hábitos saludables

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



Premisas en el autocuidado

Estilos de vida saludables

Resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social.

OMS

Hábitos saludables

Actitudes y patrones de conducta que se asumen como propios en la vida cotidiana, relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona.

Autocuidado

Capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

OMS - NCBI

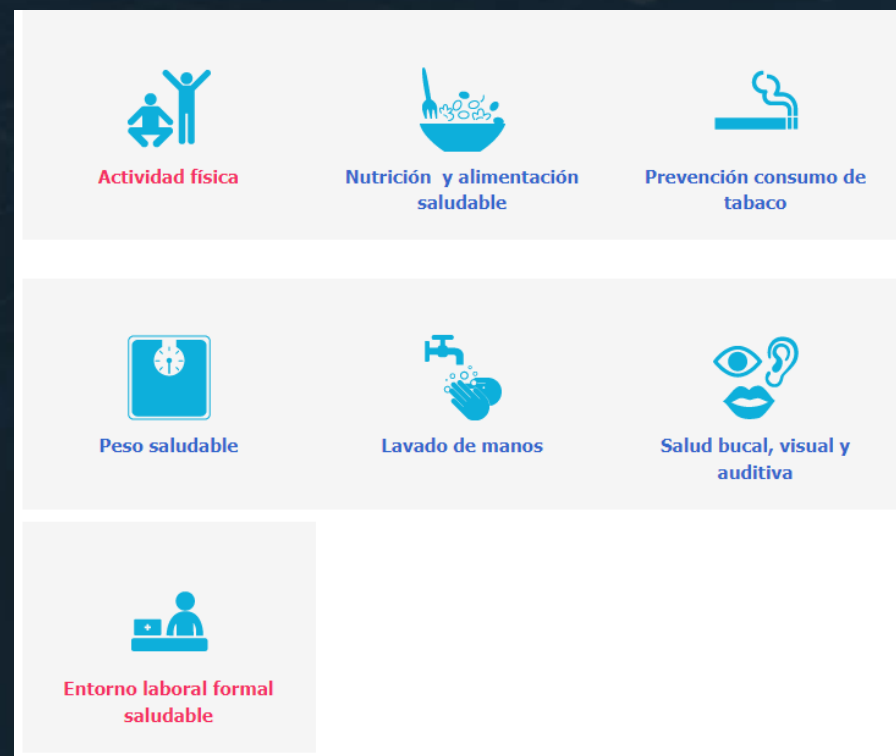
Premisas en el autocuidado

7 hábitos saludables

1. Elegir que alimentos consumir
2. Hacer actividad física con regularidad
3. Evitar o dejar de fumar
4. Evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas
5. Control del peso
6. Sueño regular o de calidad
7. Cuidar la salud mental

Organización Mundial de la Salud

Modos condiciones y estilos de vida saludable



Familia y amigo
Actividad física
Nutrición
Tabaco
Alcohol
Sueño Estrés
Tipo de personalidad
Introspección
Conducción Trabajo
Otras drogas

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes.

Puntaje

Familia y amigos

Tengo con quien hablar las cosas que son importantes para mí:

Casi siempre (2)
 A veces (1)
 Casi nunca (0)

Yo doy y recibo cariño:

Casi siempre (2)
 A veces (1)
 Casi nunca (0)

4

Actividad física

Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín):

Casi siempre (2)
 A veces (1)
 Nunca (0)

Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido):

4 o más veces por semana (2)
 1 a 3 veces por semana (1)
 Menos de 1 vez por semana (0)

3

Nutrición

Mi alimentación es balanceada:

Casi siempre (2)
 A veces (1)
 Nunca (0)

A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:

Ninguna de estas (2)
 Alguna de estas (1)
 Todas estas (0)

Estoy pasado de mi peso ideal en:

Normal o hasta 4 kilos de más (2)
 5 a 8 kilos de más (1)
 Más de 8 kilos (0)

6

Tabaco

Yo fumo cigarrillos:

No en los últimos 5 años (2)
 No en el último año (1)
 He fumado en este año (0)

Generalmente fumo _____ cigarrillos por día:

Ninguno (2)
 0 a 10 (1)
 Más de 10 (0)

4

Alcohol

Mi número promedio de tragos por semana es:

0 a 7 tragos (2)
 8 a 12 tragos (1)
 Más de 12 tragos (0)

Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:

Nunca (2)
 Ocasionalmente (1)
 A menudo (0)

Manejo auto después de beber alcohol:

Nunca (2)
 Sólo una vez (1)
 A menudo (0)

6

Puntaje	Descripción
85 a 100	Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.
70 a 84	Buen trabajo, estás en el camino correcto.
60 a 69	Adecuado, estás bien.
40 a 59	Algo bajo, puedes mejorar
0 a 39	Estas en la zona de peligro, pero tienes toda la posibilidad de mejorar tus hábitos

Sueño
Estrés

Duermo bien y me siento descansado/a:

- Casi siempre 2
- A veces 1
- Casi nunca 0

Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:

- Casi siempre 2
- A veces 1
- Casi nunca 0

Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:

- Casi siempre 2
- A veces 1
- Casi nunca 0

5

Tipo de personalidad

Parece que ando acelerado/a:

- Casi nunca 2
- Algunas veces 1
- A menudo 0

Me siento enojado/a agresivo/a:

- Casi nunca 2
- Algunas veces 1
- A menudo 0

3

Introspección

Yo soy un pensador positivo u optimista:

- Casi siempre 2
- A veces 1
- Casi nunca 0

Yo me siento tenso/a o apretado/a:

- Casi siempre 2
- Algunas veces 1
- A menudo 0

Yo me siento deprimido/a o triste:

- Casi nunca 2
- Algunas veces 1
- A menudo 0

5

Conducción Trabajo

Uso siempre el cinturón de seguridad:

- Siempre 2
- A veces 1
- Casi nunca 0

Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:

- Casi siempre 2
- A veces 1
- Casi nunca 0

3

Otras drogas

Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:

- Nunca 2
- Ocasionalmente 1
- A menudo 0

Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:

- Nunca 2
- Ocasionalmente 1
- A menudo 0

Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:

- Menos de 3 por día 2
- 3 a 6 por día 1
- Más de 6 por día 0

6

(*) Multiplicar el resultado final por dos

45*2= 90

Hábitos saludables en el trabajo a distancia

- Actividad física
- Alimentación e hidratación
- Higiene de sueño
- Cuidado de la salud mental
- Evitar el uso de sustancias psicoactivas SPA
- Desconexión laboral



Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Actividad física

Todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético, con gasto de energía.

Ejercicio físico

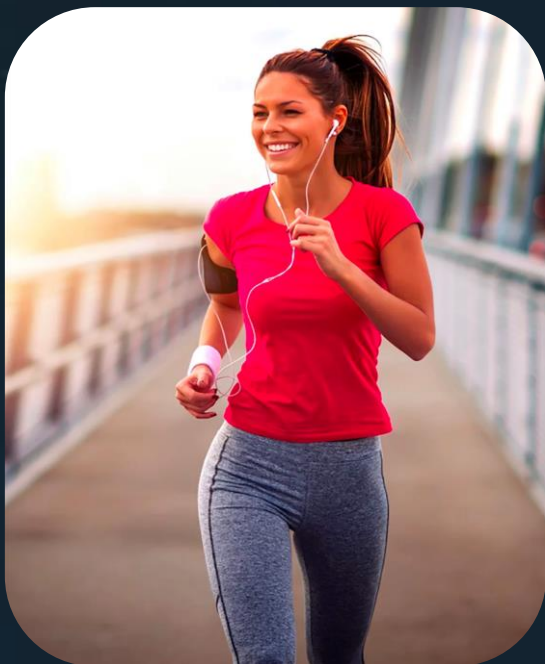
Es la actividad física que se planifica y se sigue regularmente. Se realiza con movimientos frecuentes y mantenidos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

Beneficios

- S. Cardiovascular
- S. Nervioso
- S. Endocrino
- S. Osteomuscular
- S. Respiratorio
- S. Metabólico...

Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Actividad física



6 Mensajes principales

1. **La actividad física** es buena para el corazón, el cuerpo y la mente
2. **Cualquier cantidad** de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor
3. **Toda actividad** física cuenta
4. **El fortalecimiento muscular** beneficia a todas las personas
5. **Demasiado sedentarismo** puede ser malsano
6. **Todas las personas** pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios

Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Actividad física

Directrices para adultos de 18 a 64 años

Al menos entre



o bien

150-300
minutos

de actividad física aeróbica
de intensidad moderada



Al menos entre



75-150
minutos

de actividad física aeróbica
de intensidad vigorosa

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

A fin de obtener beneficios adicionales para la salud:

Al menos

2 días a la

- **semana**
- de actividades de fortalecimiento muscular
- de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares

Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Actividad física

Directrices para adultos de 18 a 64 años

A fin de obtener beneficios adicionales para la salud:

Más de  **300** minutos de Actividad física aeróbica moderada

o bien

Más de  **150** minutos de Actividad física Intensa Vigorosa

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

Limitar



el tiempo dedicado a actividades sedentarias

Sustituirlo

por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve)

Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Actividad física

1. **Inspiración** – información
2. **Estrategia** – Ejercicio diario (Frecuencia cardiaca máxima)
 $220 - \text{edad}$ Ej. $220 - 45 = 175$  $225 - \text{edad}$ Ej. $225 - 38 = 187$ 
3. **Entrenamiento** – Ejercicio aeróbico, de resistencia y equilibrio

Dr. MARIO ALONSO PUIG

TUS **TRES**
SUPER
PODERES



INSPIRACIÓN ESTRATEGIA ENTRENAMIENTO

PARA LOGRAR
UNA **VIDA MÁS SANA,**
PRÓSPERA Y FELIZ

ESPASA

Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Alimentación e hidratación sana

COMPLETA:

Incluir alimentos de los siete grupos.

EQUILIBRADA:

Consumir proporcionalmente los alimentos de los diferentes grupos.

SUFICIENTE:

Cubrir las necesidades nutricionales del individuo.

ADECUADA:

Adaptar el consumo a las condiciones de salud del individuo



Grupo 1: leche y derivados

Grupo 2: carne, huevos y pescados

Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos

Grupo 4: verduras y hortalizas

Grupo 5: frutas

Grupo 6: pan, pasta, cereales y azúcar

Grupo 7: grasas, aceite y mantequillas

Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Alimentación e hidratación sana

- Ingesta calórica equilibrada con el gasto calórico – las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta total.
- Limitar el consumo de azúcar a menos del 10% de la ingesta calórica total
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios
- La hidratación influye en la capacidad de alerta (1 litro por c/35 kg de peso) (OMS)
- Fijar horario para las comidas.



Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Consideraciones para un sueño de calidad

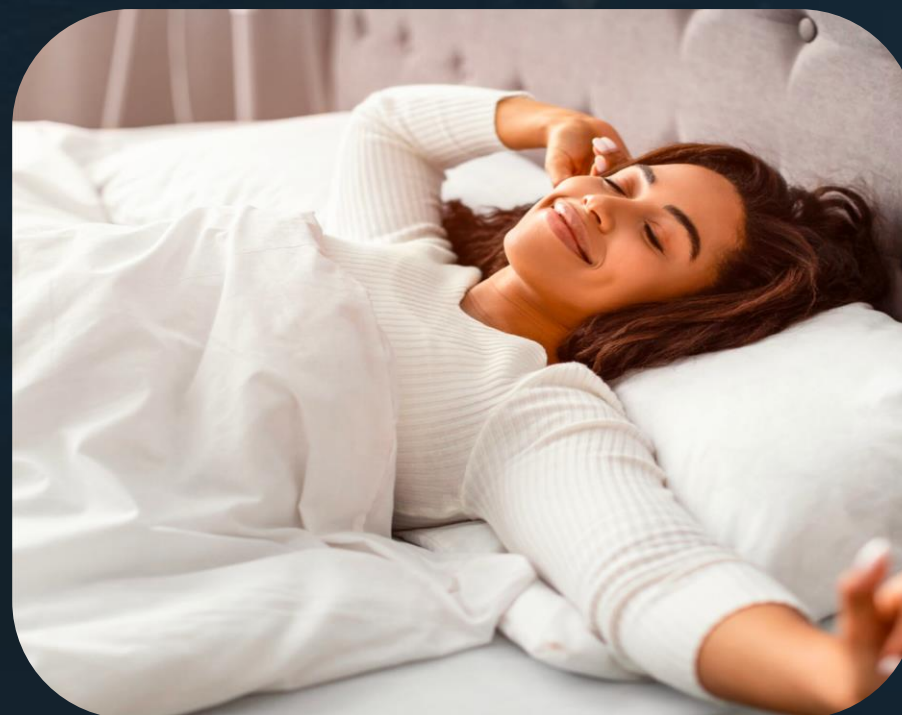
- Condiciones óptimas en la habitación
- Las siestas no deben superar los 45 minutos de sueño diurno.
- Hábitos regulares para acostarse y levantarse
- Limitar el tiempo en la cama de 6 a 8 horas
- No transformar el tiempo en la cama para resolver problemas



Hábitos saludables en el trabajo a distancia

Consideraciones para un sueño de calidad

- Evitar el consumo de alcohol, cafeína, nicotina, chocolate antes de ir a la cama.
- No utilizar la cama para ver televisión, comer, utilizar TIC, etc.
- Evitar la sub o sobrealimentación
- Evitar el ejercicio físico intenso antes de ir a la cama
- Practicar rutinas de relajación antes de ir a la cama.



Trabajo a Distancia Sano y seguro: Soluciones para promover los hábitos saludables

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



Trabajo a Distancia Sano y Seguro

POSITIVA

Juntos optimizamos las transformaciones

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

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

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

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 Formador



Trabajo a distancia

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A DISTANCIA

SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL

JUNTOS OPTIMIZAMOS LAS TRANSFORMACIONES

POSITIVA
POSITIVA EDUCA



Trabajo a distancia

HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO A DISTANCIA

HÁBITOS
HÁBITOS
HÁBITOS
HÁBITOS
HÁBITOS

JUNTOS OPTIMIZAMOS LAS TRANSFORMACIONES

POSITIVA
POSITIVA EDUCA



Trabajo a distancia

SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL TRABAJO A DISTANCIA

MÚSCULO ESQUELÉTICA
MÚSCULO ESQUELÉTICA
MÚSCULO ESQUELÉTICA
MÚSCULO ESQUELÉTICA

JUNTOS OPTIMIZAMOS LAS TRANSFORMACIONES

POSITIVA
POSITIVA EDUCA

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 descubrelo

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



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

