

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**



Reglas para optimizar la salud músculo esquelética 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



“ Se necesitan cambios cruciales para proteger la salud de los trabajadores durante el teletrabajo ”

OIT - OMS



Tabla de contenidos



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

Momento 1



Claves para gestionar la salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Momento 2



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

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para gestionar la salud músculo esquelética 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 músculo esquelética en el trabajo a distancia



Objetivo 2

Socializar y fortalecer competencias para promover la salud músculo esquelética 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 músculo esquelética y controlar los factores de riesgo asociados

Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

¡Es importante estimar una mirada integral!



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Factores de riesgo

- Factores biomecánicos
 - Postura
 - Repetitividad
 - Esfuerzo
- Factores organizacionales – psicosociales
- Factores ambientales
- Factores individuales



www.freepik.es/

Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

La empresa actúa...



www.freepik.es/

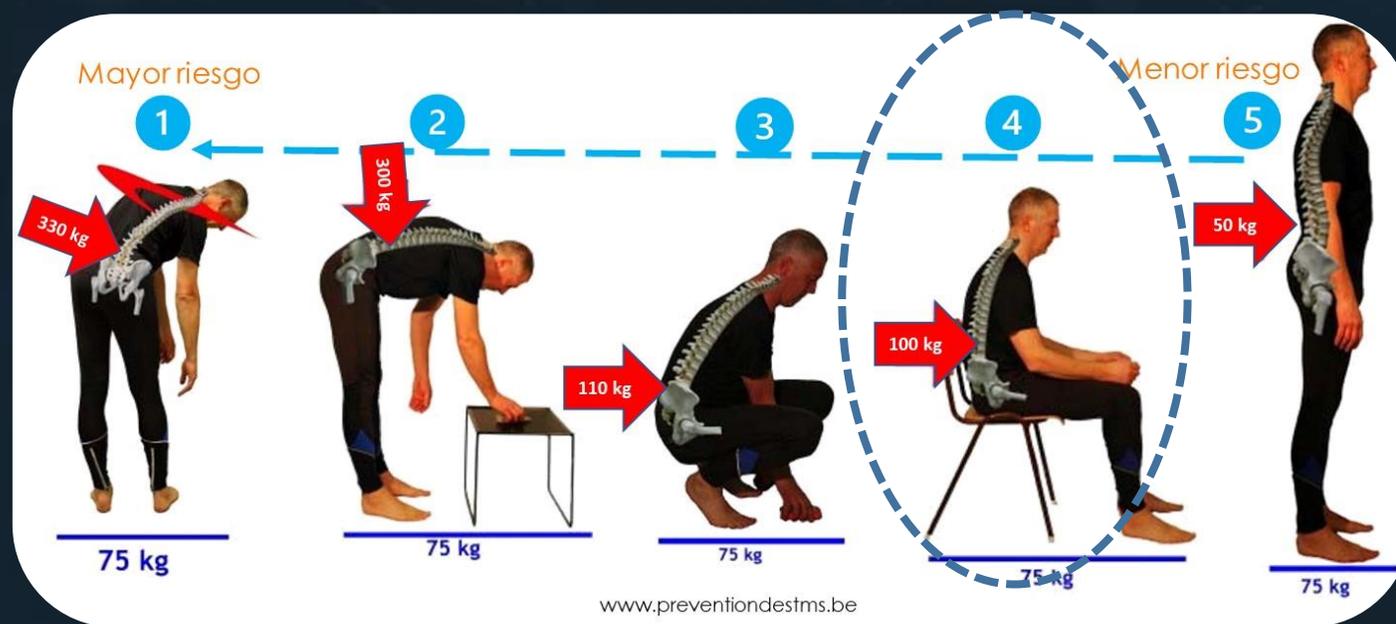
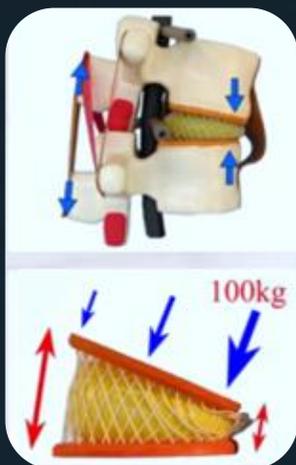
- Diseño e implementación de un PVE o Programa de gestión para la salud músculo esquelética
- Verificación periódica de condiciones de trabajo
- Seguimiento a la implementación de controles
- Condiciones técnicas ergonómicas mínimas para adquisiciones
- Gestión de factores organizacionales – psicosociales
- Política y estrategias de desconexión laboral
- Capacitación para la autogestión y prevención de DME
- Seguimiento a casos de trabajadores sintomáticos
- Promoción de la práctica de actividad física ...



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tú autogestionas...

Implicaciones de la postura



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tú autogestionas...



www.freepik.es/

El mobiliario y la postura

- Ajusta y organiza tu puesto de trabajo considerando criterios ergonómicos:
 - Silla
 - Escritorio
 - Equipos
 - Ayudas ergonómicas...



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tú autogestionas...

El equipo y los dispositivos periféricos



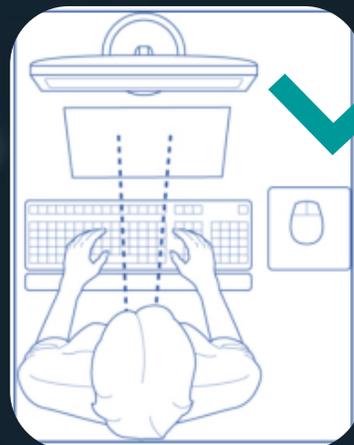
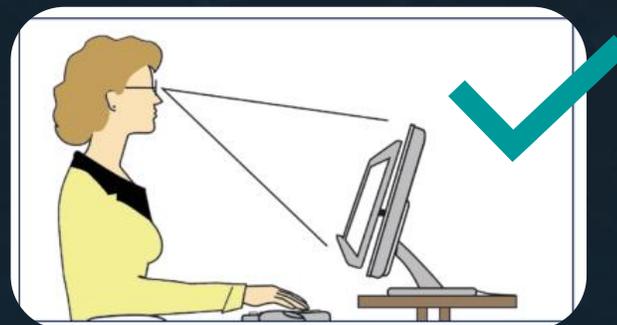
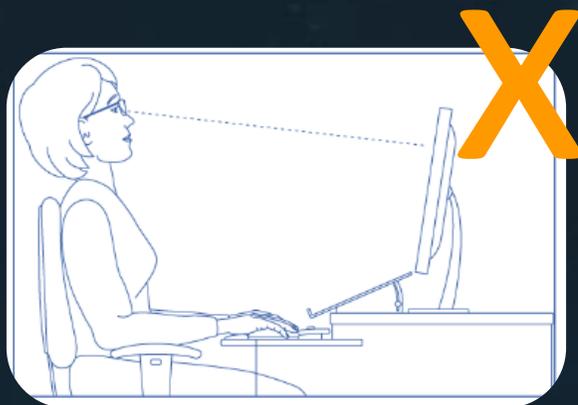
www.occ.co.nz



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tú autogestionas...

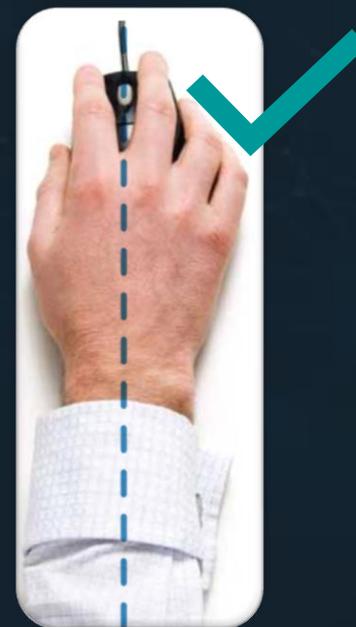
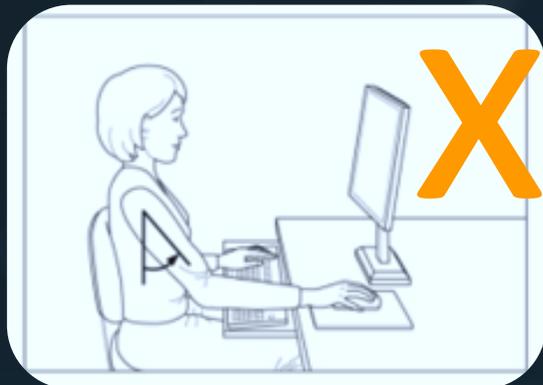
La ubicación de los equipos y elementos de trabajo



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tú autogestionas...

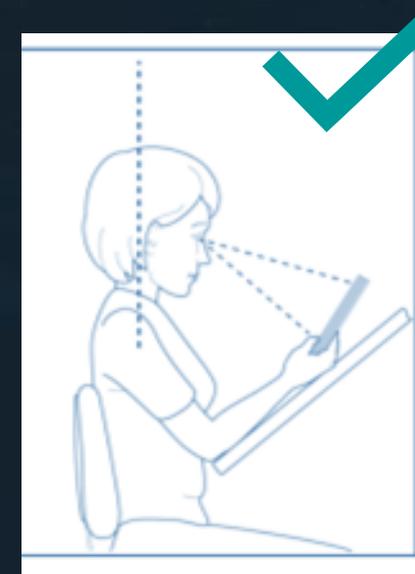
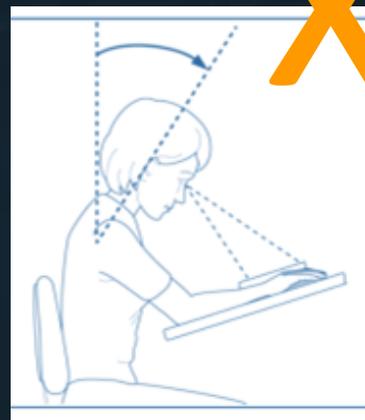
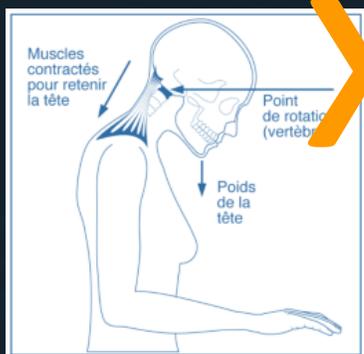
La organización y uso de equipos y elementos de trabajo



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tú autogestionas...

La organización y uso de equipos y elementos de trabajo



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

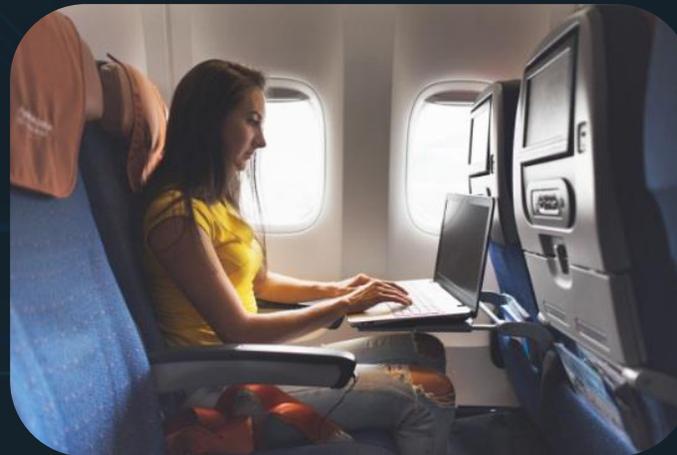
Tus decisiones y hábitos importan...



www.freepik.es

Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tus decisiones y hábitos importan...



Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Tus decisiones y hábitos importan...



**Automasaje
Musculatura
del cuello**

**fisioterapia
online**



<https://www.sabervivirtv.com/>



**Estramiento
piramidal**

Glúteos

fisioonline



Fisio

Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia

Factores ambientales



- **- Iluminación**
300 a 750 lux – óptimo 500 lux
- **Temperatura**
17°C a 26°C – óptimo 22°C
23°C a 26°C para climas cálidos
- óptimo 24,5°C
- **Ambiente sonoro**
Tareas de alta concentración -
no mayor a 55 dB – perfecto
menor a 40 dB



10 Tips para promover tu salud músculo esquelética en el trabajo a distancia



www.freepik.es/

1. Crea accesos directos a los archivos que más utilizas
2. Utiliza los abreviados o atajos del teclado de Windows
3. Procura permanecer sentado diariamente máximo 5 horas
4. Levántate al menos cada hora
5. Ajusta regularmente la silla
6. Alterna la postura durante las reuniones
7. Utiliza la versión web de WhatsApp
8. Al utilizar el celular emplea las dos manos
9. Realiza estiramientos varias veces al día
10. Realiza al menos entre 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada o de 75 a 100 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana

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



Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Lidera la estrategia

Trabajo a distancia

Juntos optimizamos las transformaciones.

LA ASURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

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

2 CONDICIONES ERGONÓMICAS

A. PISTAS PARA LA VERIFICACIÓN

- ▶ Es necesario evaluar las condiciones del mobiliario y accesorios ergonómicos e identificar el correcto uso de estos elementos por parte de los trabajadores.
- ▶ Para facilitar la identificación de peligros se recomienda hacer uso de registro fotográfico, bien sea presencial (tomar fotos en el sitio) o virtual (solicitar al trabajador tomar las fotografías previamente a la reunión virtual).
- ▶ Con el propósito de establecer las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo, pida al trabajador que se ubique en su puesto como usualmente lo hace e indíquele que tome tres fotografías, las cuales deberán cumplir con los siguientes criterios:

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

POSITIVA

Juntos optimizamos las transformaciones

TRABAJO A DISTANCIA

LA ASOCIACIÓN DE TODOS LOS COLOMBIANOS

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



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

