

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



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

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



Gestión de la información de Salud y Seguridad 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



“ El verdadero valor de las estadísticas sobre seguridad y salud en el trabajo reside en su análisis y utilización ”

OIT

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

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.



Tabla de contenidos



Del marco jurídico a la gestión de la seguridad y salud en las modalidades de trabajo a distancia

Momento 1



Fuentes de información de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro que aportan en la Gestión de la empresa

Momento 2



Pistas para gestionar la Seguridad y Salud de los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia

Momento 3

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para gestionar la Salud y Seguridad de los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Socializar y reforzar conocimientos alusivos al marco jurídico y la Gestión de la Seguridad y Salud en las modalidades de trabajo a distancia



Objetivo 2

Fortalecer conocimientos en el uso y aplicación de herramientas e instrumentos de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Objetivo 3

Lograr la identificación de fuentes de información para Gestionar la Seguridad y Salud de los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia

Del marco jurídico a la Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo a Distancia



TELETRABAJO - TRABAJO REMOTO – TRABAJO EN CASA

Para cada caso un marco jurídico...

● Teletrabajo ●

- **Ley 1221 de 2008**
Fomento del teletrabajo
- **Decreto 884 de 2012**
Reglamenta el teletrabajo
- **Resolución 2886 de 2012**
Red Nacional de Fomento al teletrabajo
- **Circular 0027 de 2019**
Precisiones sobre la implementación del teletrabajo
- **Decreto 1227 de 2022**
Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo – Modifica y adiciona artículos relacionados con el Teletrabajo
- **Resolución 3192 de 2022**
Política pública de fomento e implementación del teletrabajo

Decreto 1072 de 2015

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo (Libro 2, Parte 2, Título 1, Capítulo 5 – Teletrabajo)

● Trabajo Remoto ●

- **Ley 2069 DE 2020**
Impulsa el emprendimiento en Colombia (Art. 17 – habilita el Trabajo Remoto)
- **Ley 2121 de 2021**
Crea el régimen de trabajo remoto
- **Decreto 555 de 2022**
Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo – Reglamenta Ley 2069 y regula el Trabajo Remoto

Decreto 1072 de 2015

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo (Libro 2, Parte 2, Título 1, Capítulo 6, Sección 6 – Trabajo Remoto)

● Trabajo en casa ●

- **Ley 2088 de 2021**
Regula el Trabajo en Casa
- **Decreto 1662 de 2021**
Adición al Decreto 1083 de 2015 Único Reglamentario del Sector de la Función Pública -Habilitación del Trabajo en Casa para los servidores públicos
- **Decreto 649 de 2022**
Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo -habilitación del Trabajo en Casa

Decreto 1072 de 2015

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo (Libro 2, Parte 2, Título 1, Capítulo 6, Sección 7 – Trabajo en Casa)

Circular 041 de 2020

Lineamientos respecto del Trabajo en Casa

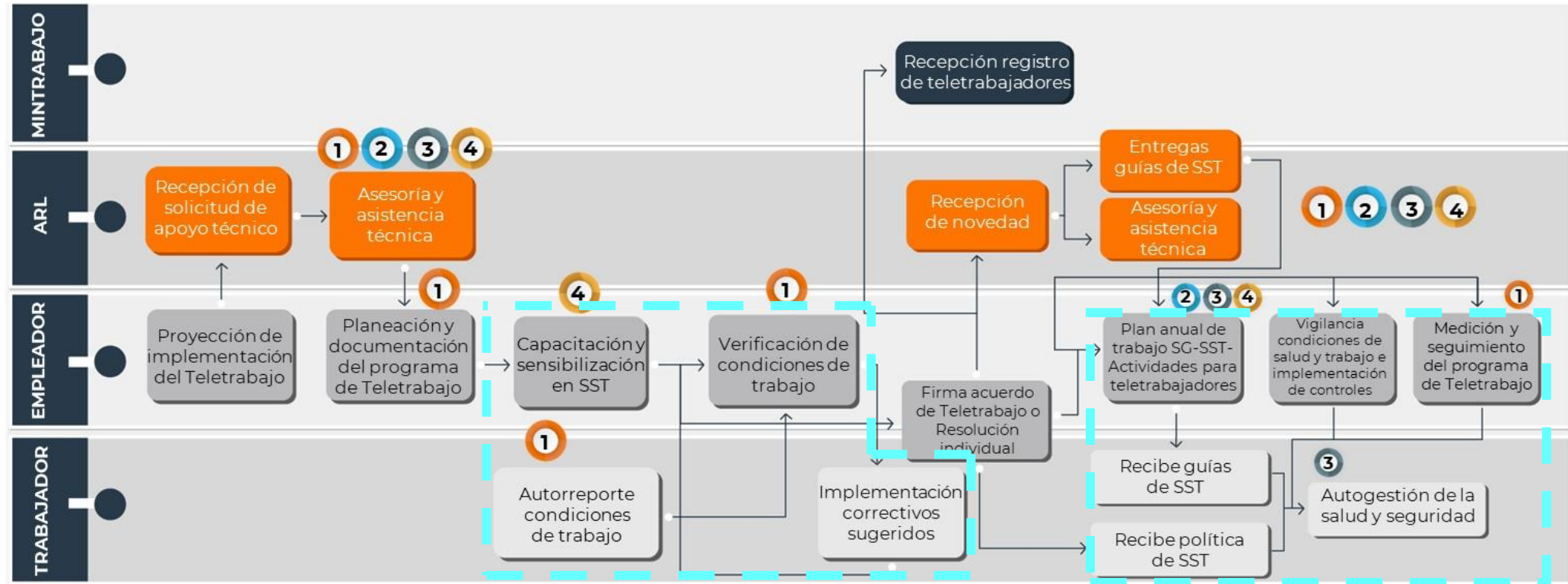
Decreto 771 de 2020

Medida para garantizar el acceso a servicios de conectividad

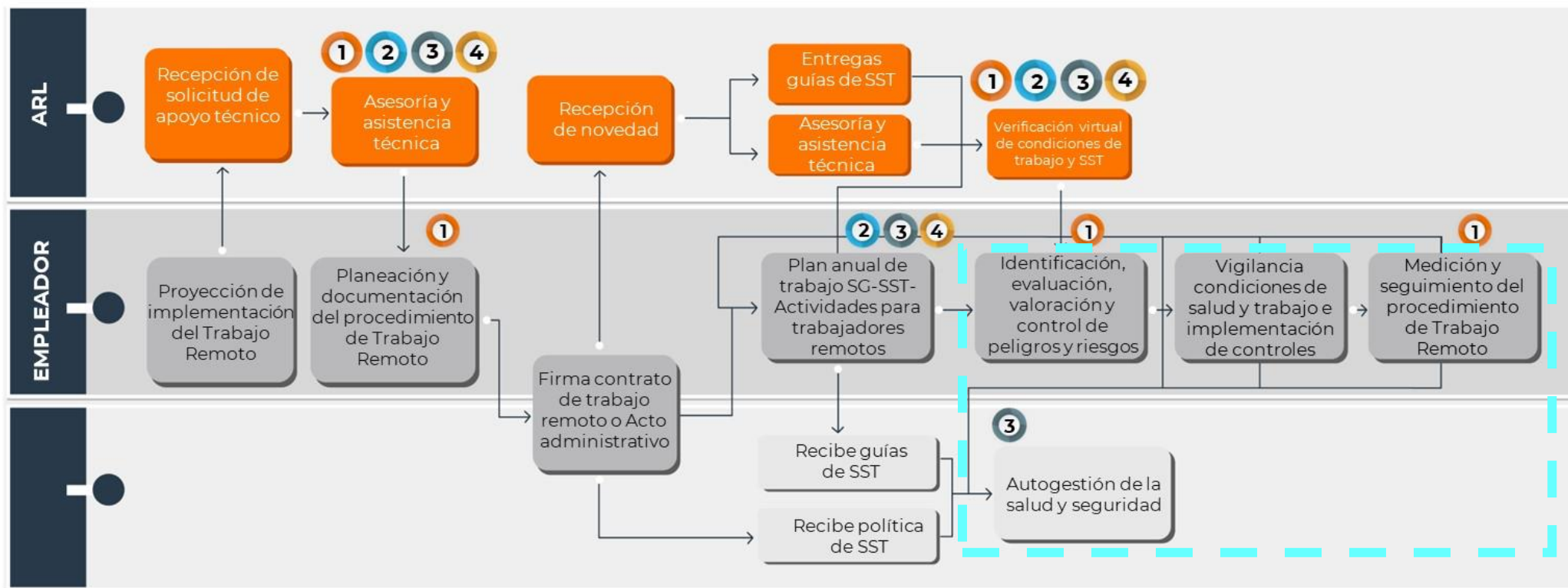
Ley 2191 de 2022 - Ley de desconexión laboral

Sistema General de Riesgos Laborales

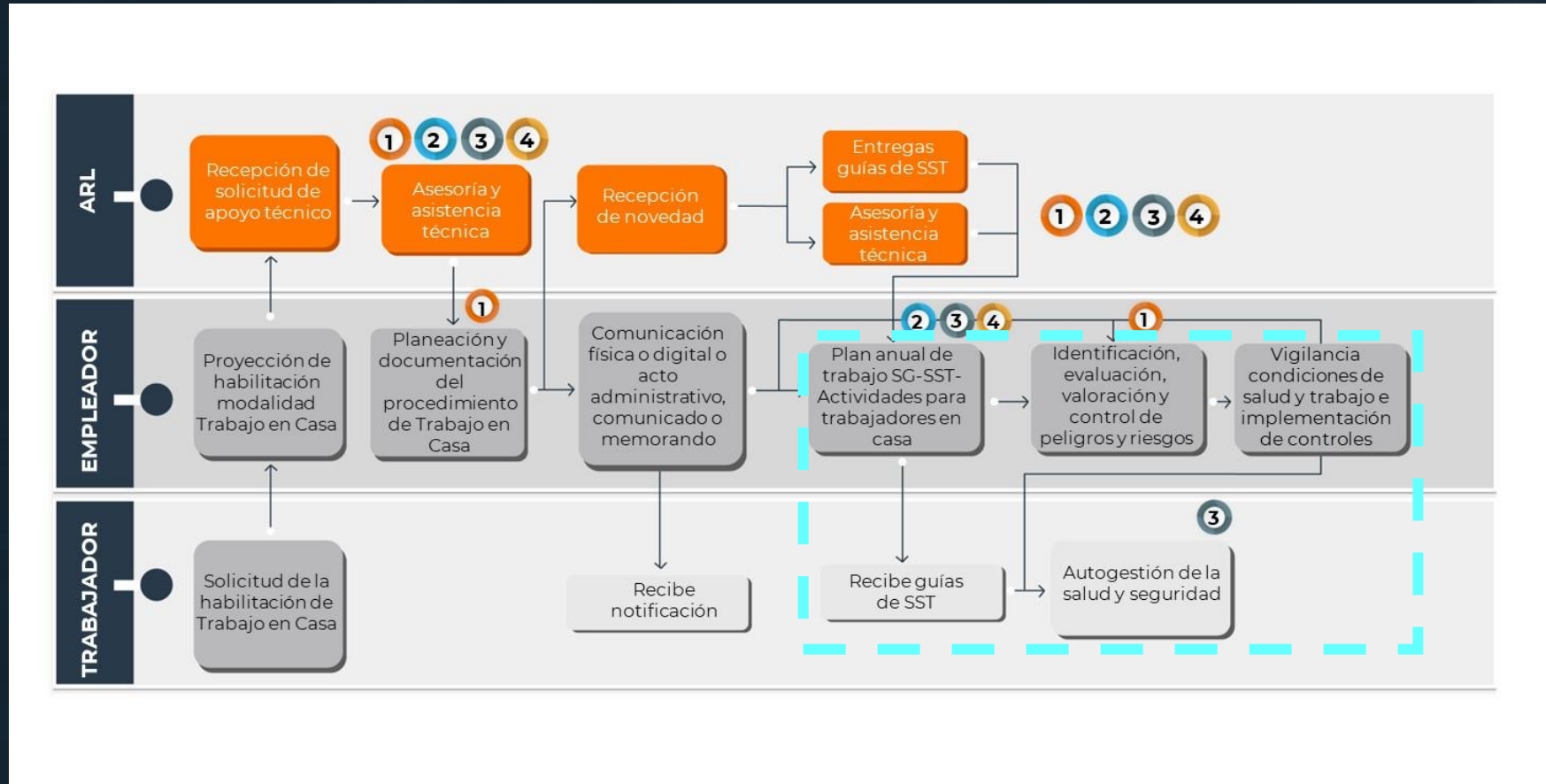
Gestión de la Salud y Seguridad en el TELETRABAJO



Gestión de la Salud y Seguridad en el TRABAJO REMOTO



Gestión de la Salud y Seguridad en el TRABAJO EN CASA



De la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro, a la Gestión de la Seguridad y Salud de los trabajadores

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 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 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

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. CONDICIONES ERGONÓMICAS																OBSERVACIONES	MEDIDAS PREVENTIVAS (EMPRESA)	RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)
3.1 MOBILIARIO									3.2 EQUIPOS Y ELEMENTOS DE TRABAJO									
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25			
3.1.1 ¿La superficie de trabajo tiene dimensiones que le permiten ubicar la pantalla (s), teclado(s), ratón y elementos de trabajo y ratón cómodamente en el trabajo? ¿Se puede apoyar los antebrazos de manera cómoda durante la digitación y manipulación del ratón?	SI	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	El trabajador proyecta comprar a corto plazo una silla con características ergonómicas	Se recomienda analizar la viabilidad de suministrar una silla ergonómica al trabajador	En caso de ser el trabajador quien compre la silla, considerar que cumpla con criterios ergonómicos.
3.1.2 ¿El espacio bajo la superficie de trabajo le permite el movimiento cómodo de las piernas y el cambio de postura?																		
3.1.3 ¿La silla se encuentra en buen estado (acojinado, tapizado, mecanismos, rodachinas, etc.)?																		
3.1.4 ¿La silla le permite apoyar cómodamente los antebrazos en la superficie de trabajo?																		
3.1.5 ¿La silla le permite apoyar cómodamente los antebrazos en la superficie de trabajo?																		
3.1.6 ¿El asiento está acojinado, con el borde anterior redondeado?																		
3.1.7 ¿La silla cuenta con mecanismo que permite ajustar la altura del asiento, de manera que la persona puede apoyar los pies en el piso?																		
3.1.8 ¿La silla posee apoyo en 5 puntos, con rodachines en buen estado?																		
3.1.9 ¿El respaldo de la silla proporciona apoyo dorsal y lumbar?																		
3.1.10 ¿La silla cuenta con mecanismo que permite ajustar la altura y la inclinación del respaldo?																		
3.2.1 ¿El computador está ubicado de frente al trabajador, de tal manera que se evitan giros o rotaciones del cuello?																		
3.2.2 ¿El borde superior de la pantalla está ubicada en la línea visual horizontal o por debajo de ella, evitando tener que elevar o bajar la cabeza?																		
3.2.3 ¿Se dispone de base o arm para elevar la altura del computador portátil o la pantalla, quedando el borde superior en la línea visual horizontal?																		
3.2.4 ¿El computador está ubicado manteniendo una distancia ojo-pantalla entre 50 cm y 70 cm?																		
3.2.5 ¿El teclado y el ratón están ubicados en el mismo nivel de la superficie de trabajo?																		
3.2.6 ¿Para el uso de computador portátil se dispone de teclado y ratón externo?																		

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						
							X					

Herramienta de Verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 6. Base ingreso verificación – Parte C

Valoración:

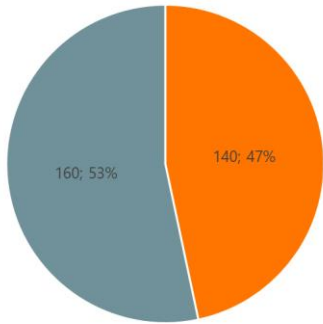
- **Aceptable** – Mayor al 85% de cumplimiento
- **Moderadamente aceptable** – Entre 60 al 85% de cumplimiento
- **Crítico** - Menor a 60% de cumplimiento

OTRAS OBSERVACIONES DEL EVALUADOR	CONSOLIDADO EVALUACIÓN			TIPO DE INSPECCIÓN	PROFESIONAL QUE REALIZA LA INSPECCIÓN	LICENCIA SST
	% Cumplimiento	Clasificación	Fecha de seguimiento sugerida			
Otras observaciones	82%	MODERADAMENTE ACEPTABLE	20/09/2022	Virtual	Leo Sánchez	456 de 2022
Otras observaciones	59%	CRÍTICO	21/06/2022	Virtual	Leo Sánchez	456 de 2022
Otras observaciones	78%	MODERADAMENTE ACEPTABLE	15/09/2022	Virtual	Leo Sánchez	456 de 2022

Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

% de trabajadores con verificación del total de ingresados en herramienta

N=300



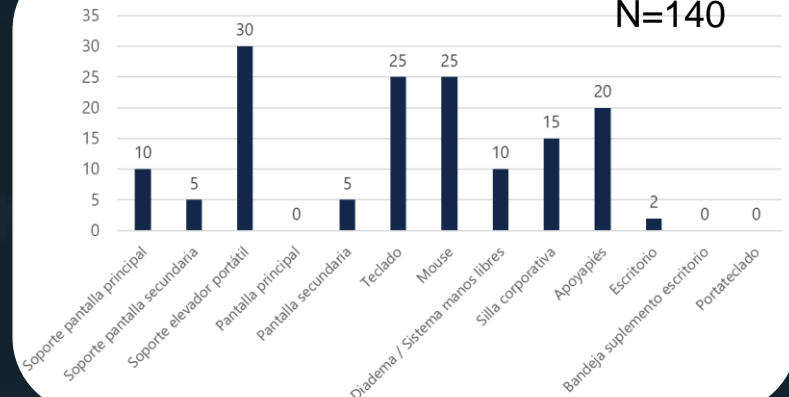
Trabajadores con verificación Trabajadores pendientes de verificación

Hoja 8. Consolidado

N=140	Total	Porcentaje
Aceptable	55	39%
Moderadamente aceptable	50	36%
Crítico	35	25%

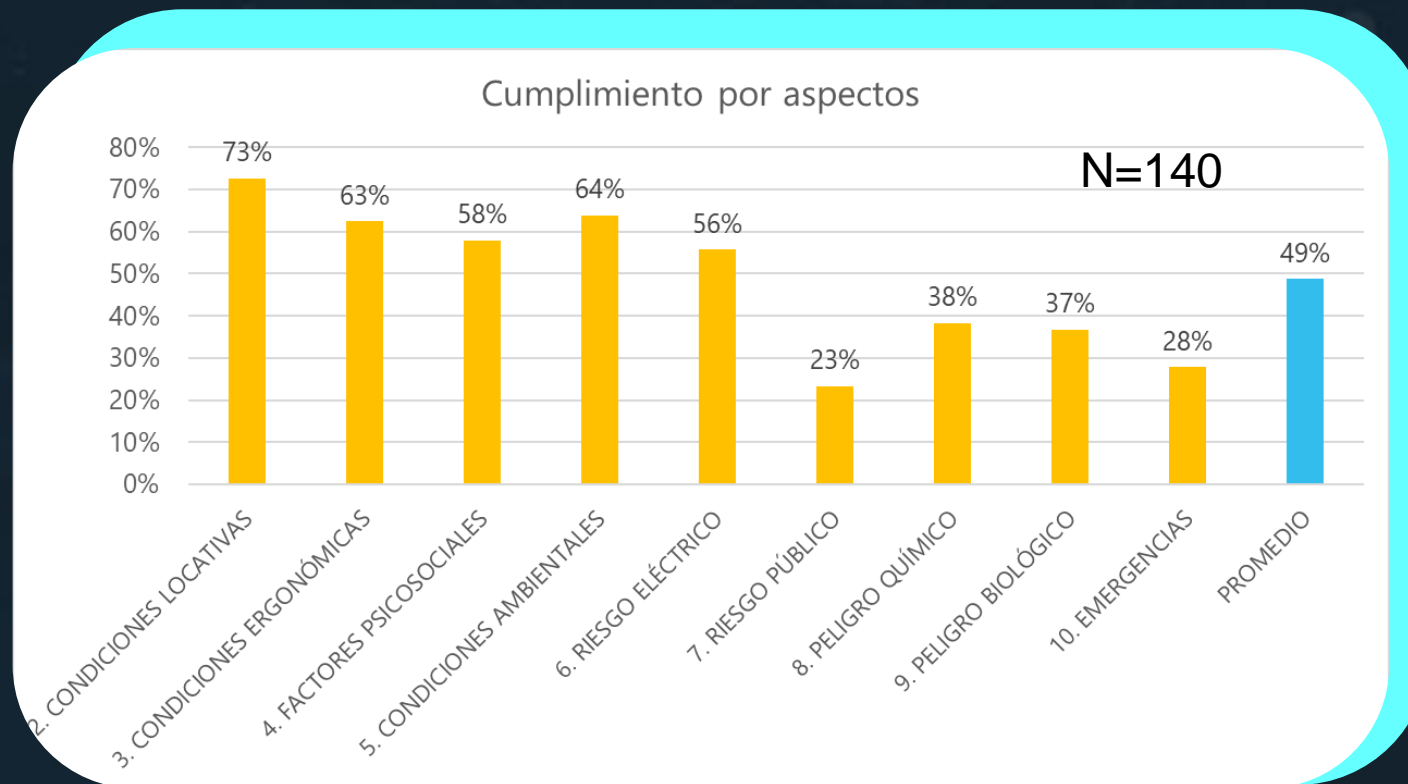
Total elementos ergonómicos requeridos

N=140



Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de Trabajo a distancia

Hoja 8. Consolidado



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.

Gestión de la Salud y Seguridad

- Matriz de peligros y riesgos (Identificación de peligros, evaluación, valoración de los riesgos y gestión de los mismos)
- Diagnóstico de condiciones de salud – Exámenes médicos ocupacionales (Profesiogramas)
- Bases Herramientas de Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia
- Bases Instrumentos de medición y seguimiento de Programa de trabajo a distancia
- Reporte e investigación de incidentes y ATEL

- Plan de trabajo anual
- Plan de capacitación, entrenamiento, inducción e reinducción
- PVE, Programas de promoción de la salud
- Prevención, preparación y respuesta ante emergencias
- Criterios para la adquisición de bienes
- Gestión del cambio
- Acciones preventivas y correctivas

- **Desglose de los datos**
- **Combinar diferentes fuentes para aunar los puntos fuertes**
- **Indicadores coherentes**

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/kit-lidera-la-estrategia/>
- 2 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---stat/documents/publication/wcms_794841.pdf
- 3 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---lab_admin/documents/publication/wcms_836250.pdf

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

