

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**



Claves para regular la carga de trabajo 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.

“ **Utilizar la voz ayuda a las organizaciones a comunicarse como lo hacen los humanos: de forma clara, breve y creativa** ”

Giles Turnbull



Tabla de contenidos



Premisas para el abordaje de la carga de trabajo

Momento 1



Gestión de la carga de trabajo en las modalidades de trabajo a distancia

Momento 2



Soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro que aportan en la Gestión de la carga de trabajo

Momento 3

Objetivo general

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



Objetivos específicos



Objetivo 1

Socializar y reforzar conocimientos para evaluar la carga de trabajo en modalidades de trabajo a distancia



Objetivo 2

Fortalecer conocimientos para regular la carga de trabajo en las modalidades de trabajo a distancia



Objetivo 3

Lograr la identificación de soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro que aportan en la gestión de la carga de trabajo

Premisas para el abordaje de la carga de trabajo

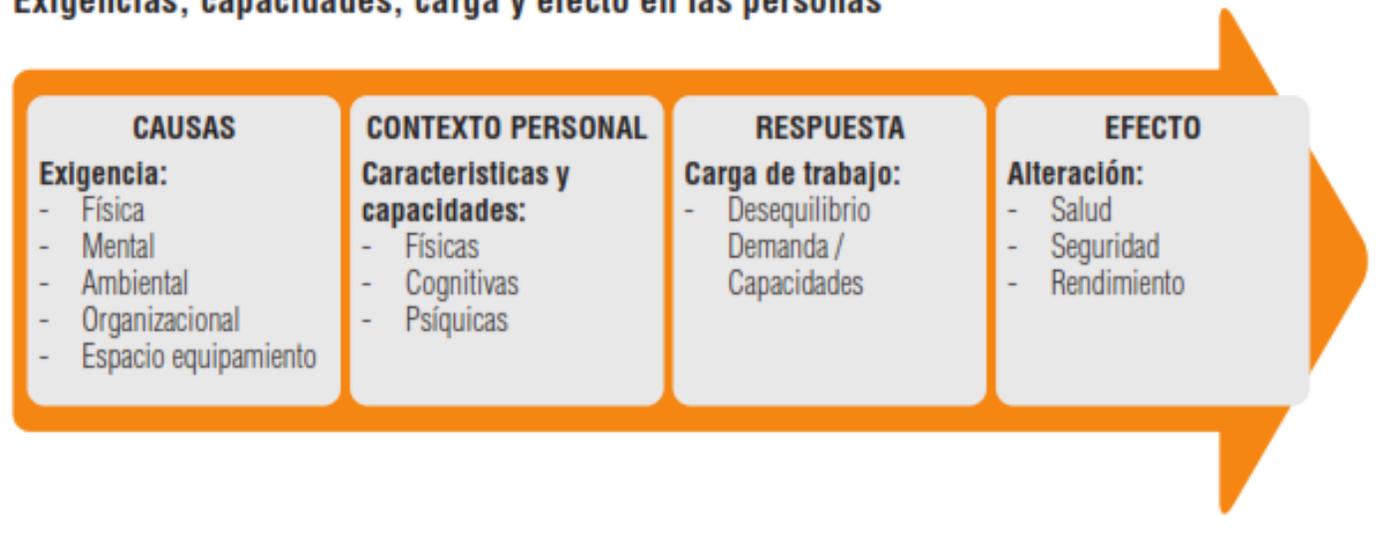
PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Trabajo a distancia

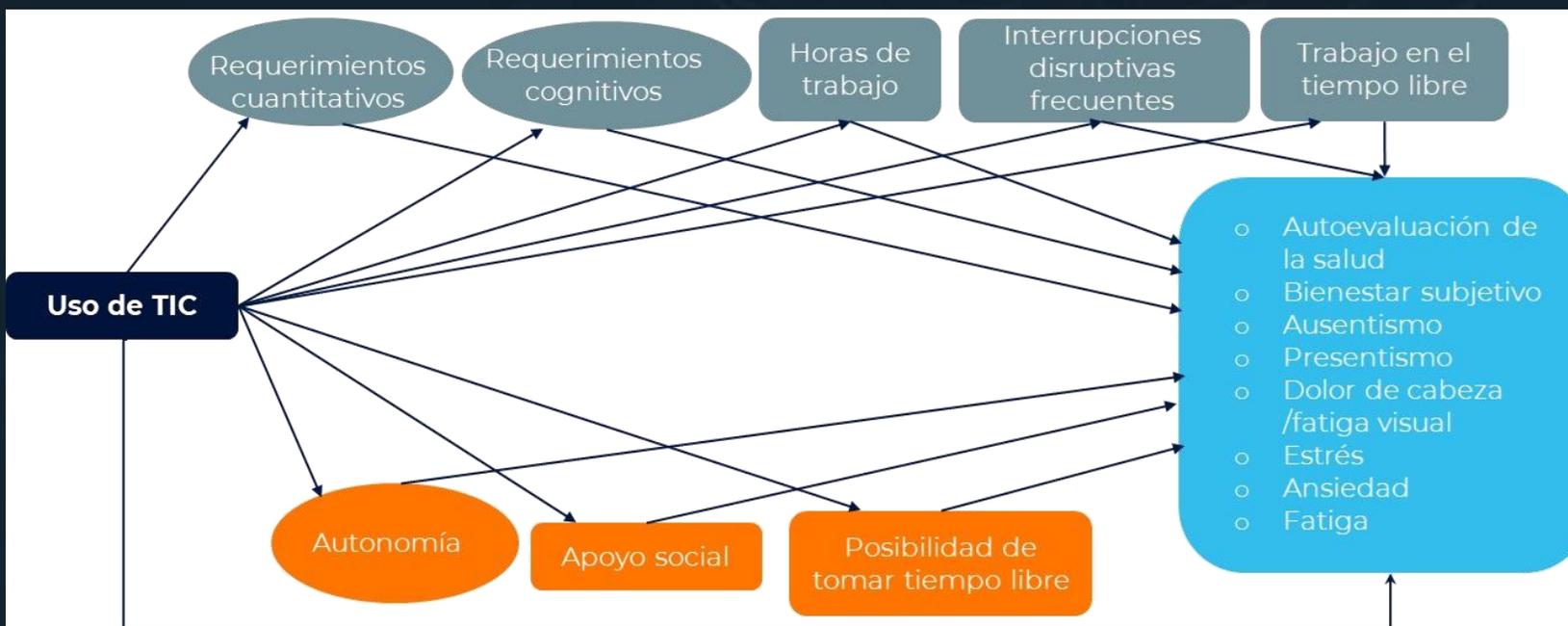
Premisas de Ergonomía sobre la carga de trabajo

Exigencias, capacidades, carga y efecto en las personas



Trabajo a distancia

Modelo conceptual de la relación entre salud y uso de TIC



Fuente: EUROFOND, 2020

Fuente: EUROFOND, 2020



Trabajo a distancia

Premisas de Ergonomía sobre la carga de trabajo

3
dimensiones

1. Carga de trabajo prescrita –
Lo solicitado

2. Carga de trabajo real –
Lo realizado

3. Carga de trabajo percibida –
Lo sentido

Fuente: ANACT, Francia



www.freepik.es/

Trabajo a distancia

Premisas de Ergonomía sobre la carga de trabajo

Abordaje centrado en el análisis o evaluación

- Contenido del trabajo
- Organización
- Exigencias, requerimientos de la actividad
- Recursos disponibles
- Modalidades de cooperación...



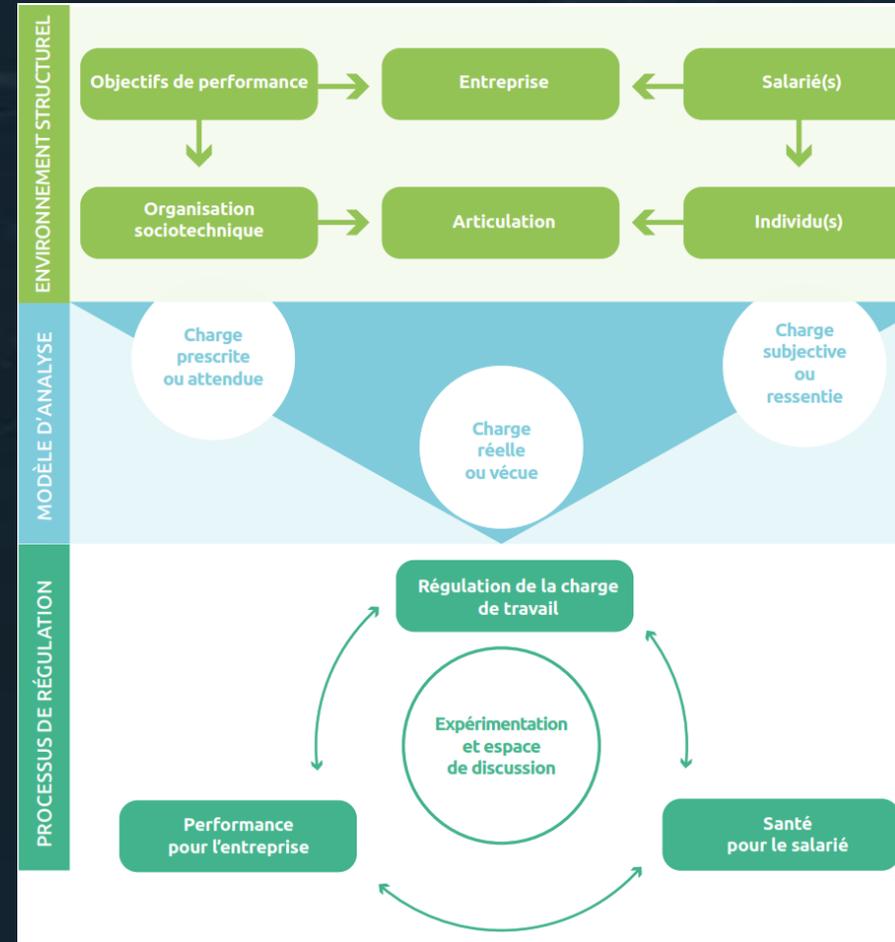
Fuente: adaptado de ANACT, Francia

3 acciones posibles

Trabajo a distancia

Premisas de Ergonomía sobre la carga de trabajo

- Organización de la carga de trabajo – distribución en el tiempo, igualdad, equilibrio
- Seguimiento – entrevista anual o ante requerimientos (organización, desconexión, aislamiento...)



Fuente: ANACT, Francia

Gestión de la carga de trabajo

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



Trabajo a distancia

10 Consideraciones para gestionar la carga de trabajo

1. Planificar y anticipar colectivamente
2. Establecer metas alcanzables y medibles
3. Seguimiento y evaluación a la carga individual
4. Ajuste permanente
5. Distribución equitativa de tareas
6. Disposición de TIC apropiadas
7. Lineamientos compartidos (videoconferencias, disponibilidad...)
8. Consciencia colectiva de la situación (objetivos, prioridades, exigencias, riesgos, competencias, etc.)
9. Claridad de tareas a realizar
10. Política de desconexión laboral



www.freepik.es/

Trabajo a distancia

Ejemplo de gestión de la carga de trabajo

- *¿Qué puedo hacer para apoyarte mejor esta semana?*
- *¿Qué tipo de flexibilidad necesitas en este momento?*
- *¿Cómo se siente tu carga de trabajo en este momento?*
- *¿Dónde puedo ayudar?*
- *¿Qué fue una victoria para ti durante la semana pasada?*
- *¿Qué fue desafiante?*

Fuente: Instituto de Tecnología de Massachusetts



Tomar acción...

“Mencionaste la semana pasada que te vendría bien pasar más tiempo con la cabeza baja. Trabajemos juntos para ver si hay alguna próxima reunión que pueda manejarse de forma asincrónica o que pueda posponer para la próxima semana”.

Trabajo a distancia: La gestión requerida

Seguridad psicológica - Organizaciones sin miedo

- Reconocer el miedo como un riesgo –
“es bien visto pedir ayuda”
- Se alientan los puntos de vista – disidencia
- Vinculación de redes internas

Fuente: Instituto de Investigación Capgemini –
Amy C Edmondson – Escuela de Negocios de Harvard



www.freepik.es/

Trabajo a distancia

Está bien...

tener un wifi defectuoso
estar de pie, sentado o tumbado durante las reuniones
apagar la cámara para estirar las piernas o comer una manzana
que tus mascotas, tu pareja, tus compañeros de piso o tus hijos se cuelen en tu videoconferencia
convertir (otra) videoconferencia en un paseo y una llamada telefónica
no consultar el correo electrónico fuera de horario
añadir huecos y pausas a su día para pensar y descansar
anteponer su familia al trabajo
no saberlo todo
confundirse
decir "no lo sé"
pedir ayuda

Fuente: www.thinkwithgoogle.com

Llorar
hablar de ello
no hablar de ello
desafiar las cosas con las que no te sientes cómodo
sentir que son tiempos de locos, porque son tiempos de locos
tener un mal día
tener un gran día
compartir las cosas que te han ayudado
sonreír
decir que no estás bien

It's ok to... say "I don't know"
ask for more clarity
stay at home when you feel ill
say you don't understand
ask what acronyms stand for
ask why, and why not
forget things
introduce yourself
depend on the team
ask for help

Fuente: Giles Turnbull

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Kit Lidera la estrategia



Trabajo a distancia

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

3 FACTORES PSICOSOCIALES

A. PISTAS PARA LA VERIFICACIÓN

Durante la verificación, considere indagar la posible exposición a factores de riesgo psicosociales. Para tal fin, se sugiere preguntar al trabajador sobre los siguientes aspectos:

- Si el espacio destinado para trabajar se comparte con otras personas que realizan múltiples actividades.
- Si el colaborador es responsable de diversas tareas tanto laborales como domésticas.
- La rutina diaria que el trabajador sigue, teniendo en cuenta la atención que se da al cuidado personal (si usa atuendo tipo vestimenta o trabaja en pijama).



Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

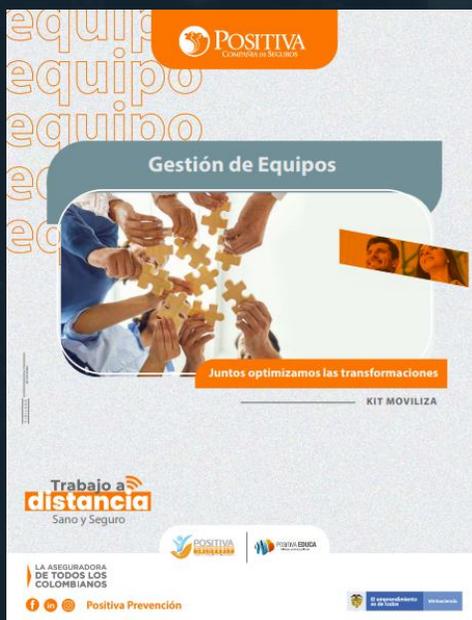


Kit Lidera la estrategia

	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

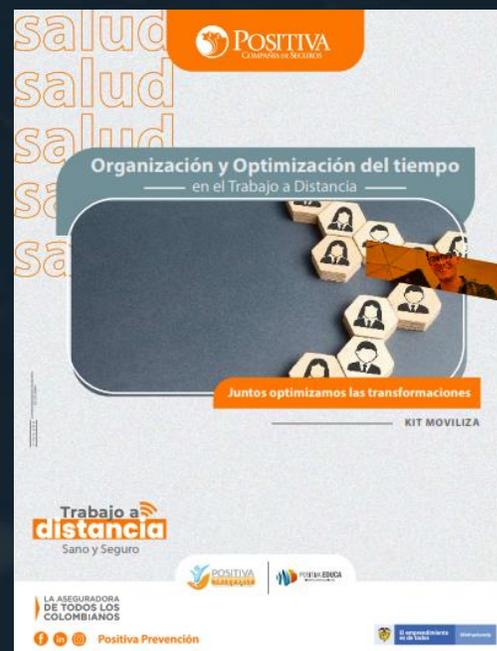
Kit Moviliza



¿Cómo planificar?
¿Cómo identificar el potencial del equipo?
¿Cómo aprovechar el tiempo con el equipo?



Desafíos
¿Cómo debo comunicarme?
¿Cómo promover la comunicación efectiva?



Importancia – beneficios – estrategias –



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

BIBLIOGRAFIA

1

<https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/kit-lidera-la-estrategia/>

2

<https://www.ispch.gob.cl/wp-content/uploads/2023/04/Guia-Ergonomia-Identificacion-Contro-de-Factores-de-Riesgo-por-Uso-de-Equipos-con-Pantalla-2022.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

