

# 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**

---



# Estrategia para evaluar el programa de trabajo a distancia

---



# Experto Líder

*de la comunidad, trabajo a distancia  
sano y seguro - estrategia integral*

**Nohora Isabel Valbuena Amaris**

Correo: [nohoravalbuena@hotmail.com](mailto: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.

“ La retroalimentación es el desayuno de los campeones ”

*Ken Blanchard*





# Tabla de contenidos



Premisas para liderar equipos en modalidades de organización del trabajo no presenciales

## Momento 1



Competencias y cualidades indispensables en los líderes de equipos en modalidades de trabajo a distancia

## Momento 2



Soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro que aportan en la gestión de los equipos

## Momento 3

# Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para liderar equipos en modalidades de organización del trabajo a distancia

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Socializar y reforzar conocimientos sobre las competencias que deben tener los líderes de equipos en modalidades no presenciales



## Objetivo 2

Identificar las cualidades y la gestión requerida en los líderes de equipos en modalidades de organización del 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 equipos

# Premisas y pautas para liderar equipos en modalidades no presenciales

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



# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia



**POSITIVA**

**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	<input type="checkbox"/>
Encuesta trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>
Base de datos encuesta trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>
Consolidado encuesta trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>
Encuesta jefes, líderes, supervisores	<input type="checkbox"/>
Base de datos encuesta jefes, líderes, supervisores	<input type="checkbox"/>
Consolidado encuesta jefes, líderes, supervisores	<input type="checkbox"/>
Encuesta no trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>
Base de datos encuesta no trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>
Consolidado encuesta no trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>



1. KIT LIDERA LA ESTRATEGIA

2. KIT MOVILIZA

3. KIT AUTOGESTIONA

4. KIT FORMADOR: Aprendo, enseño y aplico





# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia



**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	<input checked="" type="checkbox"/>
Instrumento trabajadores a distancia	<input checked="" type="checkbox"/>
Base de datos Instrumento trabajadores a distancia	<input checked="" type="checkbox"/>
Consolidado Instrumento trabajadores a distancia	<input checked="" type="checkbox"/>
Instrumento jefes, líderes, supervisores	<input type="checkbox"/>
Base de datos Instrumento jefes, líderes, supervisores	<input type="checkbox"/>
Consolidado Instrumento jefes, líderes, supervisores	<input type="checkbox"/>
Instrumento no trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>
Base de datos Instrumento no trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>
Consolidado Instrumento no trabajadores a distancia	<input type="checkbox"/>

Portada - Hoja 1

Hoja 2

Instructivo

Hoja 3

Instrumento para Trabajadores a distancia

Hoja 4

Hoja 5

Hoja 6

Instrumento para jefes, líderes, supervisores

Hoja 7

Hoja 8

Hoja 9

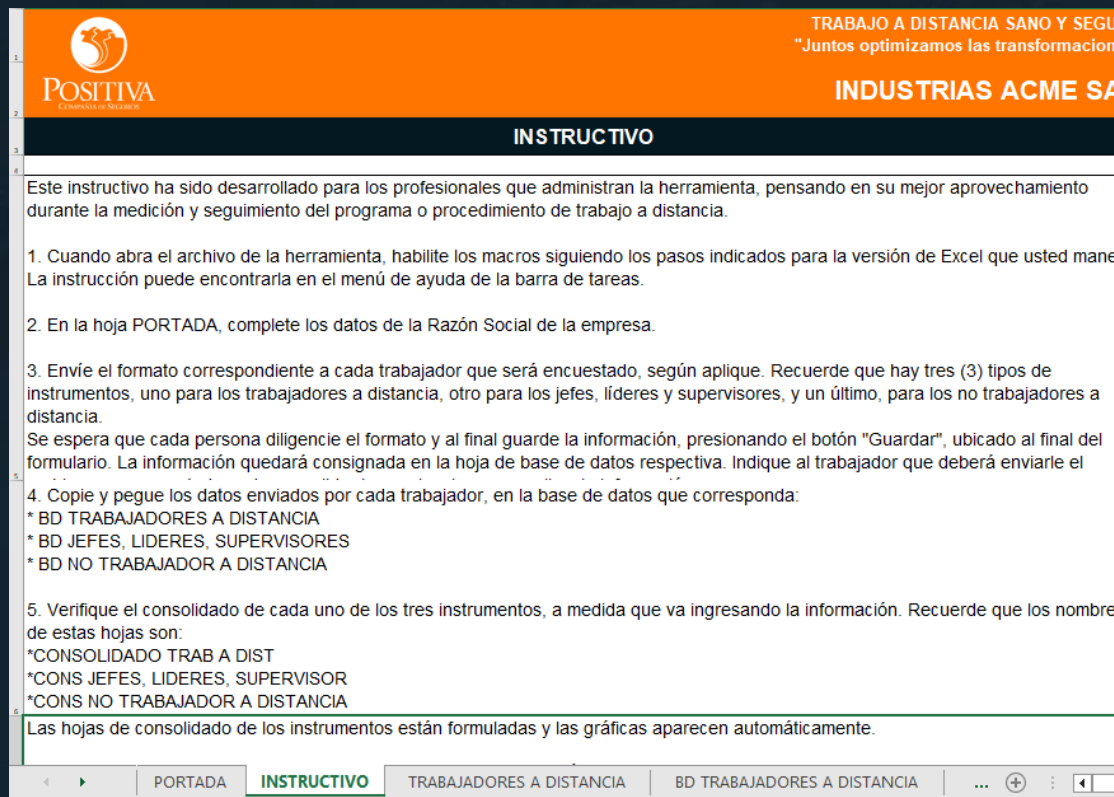
Instrumento para no trabajador a distancia

Hoja 10

Hoja 11

# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 2. Instructivo



TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO  
"Juntos optimizamos las transformaciones"

**INDUSTRIAS ACME SA**

**INSTRUCTIVO**

Este instructivo ha sido desarrollado para los profesionales que administran la herramienta, pensando en su mejor aprovechamiento durante la medición y seguimiento del programa o procedimiento de trabajo a distancia.

1. Cuando abra el archivo de la herramienta, habilite los macros siguiendo los pasos indicados para la versión de Excel que usted maneja. La instrucción puede encontrarla en el menú de ayuda de la barra de tareas.
2. En la hoja PORTADA, complete los datos de la Razón Social de la empresa.
3. Envíe el formato correspondiente a cada trabajador que será encuestado, según aplique. Recuerde que hay tres (3) tipos de instrumentos, uno para los trabajadores a distancia, otro para los jefes, líderes y supervisores, y un último, para los no trabajadores a distancia.  
Se espera que cada persona diligencie el formato y al final guarde la información, presionando el botón "Guardar", ubicado al final del formulario. La información quedará consignada en la hoja de base de datos respectiva. Indique al trabajador que deberá enviarle el formato.
4. Copie y pegue los datos enviados por cada trabajador, en la base de datos que corresponda:
  - \* BD TRABAJADORES A DISTANCIA
  - \* BD JEFES, LIDERES, SUPERVISORES
  - \* BD NO TRABAJADOR A DISTANCIA
5. Verifique el consolidado de cada uno de los tres instrumentos, a medida que va ingresando la información. Recuerde que los nombres de estas hojas son:
  - \*CONSOLIDADO TRAB A DIST
  - \*CONS JEFES, LIDERES, SUPERVISOR
  - \*CONS NO TRABAJADOR A DISTANCIA


Las hojas de consolidado de los instrumentos están formuladas y las gráficas aparecen automáticamente.


PORTADA **INSTRUCTIVO** TRABAJADORES A DISTANCIA BD TRABAJADORES A DISTANCIA

# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 3. Instrumento para trabajadores a distancia

- Organización del trabajo
- Cambios suscitados
- Eficacia en el trabajo
- Satisfacción global
- Impacto en la salud e Índice de bienestar (OMS)
- Principales retos


**TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO**  
 "Juntos optimizamos las transformaciones"


**POSITIVA**  
 COMPAÑIA DE SEGUROS

**INSTRUMENTO DE MEDICIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA  
 TELETRABAJADORES, TRABAJADORES REMOTOS, TRABAJADORES EN CASA**

Esta encuesta ha sido diseñada para medir y hacer seguimiento al programa de trabajo a distancia de la empresa (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).

La información recolectada, permite conocer la percepción que usted tiene como trabajador a distancia, respecto a la organización del trabajo, los cambios suscitados, la eficacia en el trabajo, la satisfacción global, el impacto en su salud y bienestar y los principales retos. Dicha información orienta a la empresa en la identificación de los aspectos favorables y aquellos que es importante evaluar o analizar detalladamente, con el fin de establecer las acciones que garantizan la mejora continua del programa.

Lea cada pregunta detenidamente y de acuerdo con la escala de valoración responda. En la celda "respuesta", seleccione la puntuación que más se ajusta a lo que percibe o ha experimentado en el programa de trabajo a distancia. Debe responder todas las preguntas y solo seleccionar una calificación, con excepción de la pregunta número 7, en la cual puede seleccionar hasta tres respuestas.

Fecha de evaluación		Municipio		No. ID		Apellidos		Nombres	
Edad		Género		Dependencia				Cargo	
Modalidad de trabajo a distancia				Tiempo laborado en modalidades de trabajo a distancia en la empresa/entidad					

# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

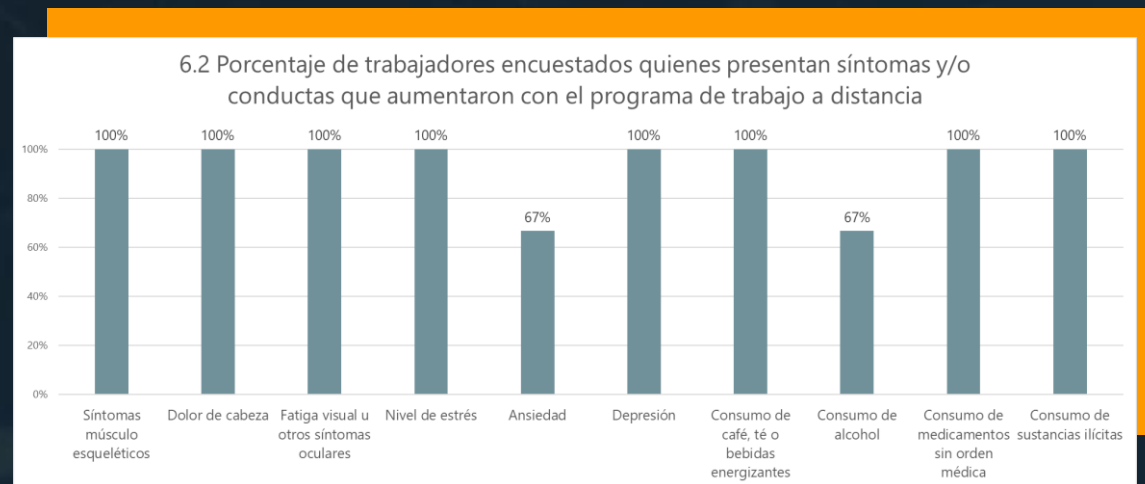
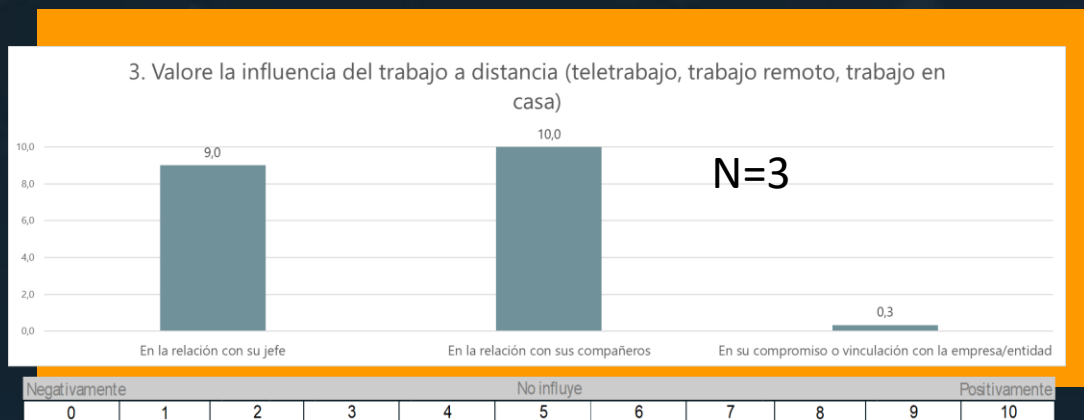
## Hoja 4. Base de datos Instrumento para trabajadores a distancia

1. Valore el nivel de organización del trabajo respecto a la distribución y asignación de tareas, la coordinación por sus jefes, etc. en el programa de trabajo a distancia	2. De acuerdo con su experiencia, ¿de qué manera los aspectos siguientes cambiaron con el trabajo a distancia (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa)?							
	Carga de trabajo	Tiempo de trabajo (Número de Horas)	Frecuencia y/o pertinencia de encuentros	Eficacia de las comunicaciones	Número de correos	Número de llamadas	Encuentros informales	Apoyo técnico y asistencia informática
1	2	3	4	4	5	6	7	8
1	1	2	3	4	5	6	7	8
0	1	2	3	4	5	6	7	8



# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 5. Consolidado Instrumento para trabajadores a distancia






# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 6. Instrumento para jefes, líderes, supervisores

- 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


**TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO**  
"Juntos optimizamos las transformaciones"

**INSTRUMENTO DE MEDICIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA  
JEFES, LÍDERES O SUPERVISORES**

Esta encuesta ha sido diseñada para medir y hacer seguimiento al programa de trabajo a distancia de la empresa (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa).

La información recolectada, permite conocer la percepción que usted tiene como jefe o líder de un equipo de trabajo a distancia, respecto a la organización del programa, impacto del programa, carga de trabajo de los no trabajadores a distancia, capacidad para detectar dificultades, la satisfacción global, el impacto en su salud y bienestar y los principales retos. Dicha información orienta a la empresa en la identificación de los aspectos favorables y aquellos que es importante evaluar o analizar detalladamente, con el fin de establecer las acciones que garantizan la mejora continua del programa.

Lea cada pregunta detenidamente y de acuerdo con la escala de valoración responda. En la celda "respuesta", seleccione la puntuación que más se ajusta a lo que percibe o ha experimentado en el programa de trabajo a distancia. Debe responder todas las preguntas y solo seleccionar una calificación, con excepción de la pregunta número 9, en la cual puede seleccionar hasta tres respuestas.

Fecha de evaluación		Municipio		No. ID		Apellidos		Nombres	
Edad		Género		Dependencia				Cargo	
Modalidad de trabajo a distancia				Tiempo laborado en modalidades de trabajo a distancia en la empresa/entidad					

# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 7. Base de datos Instrumento para jefes, líderes, supervisores

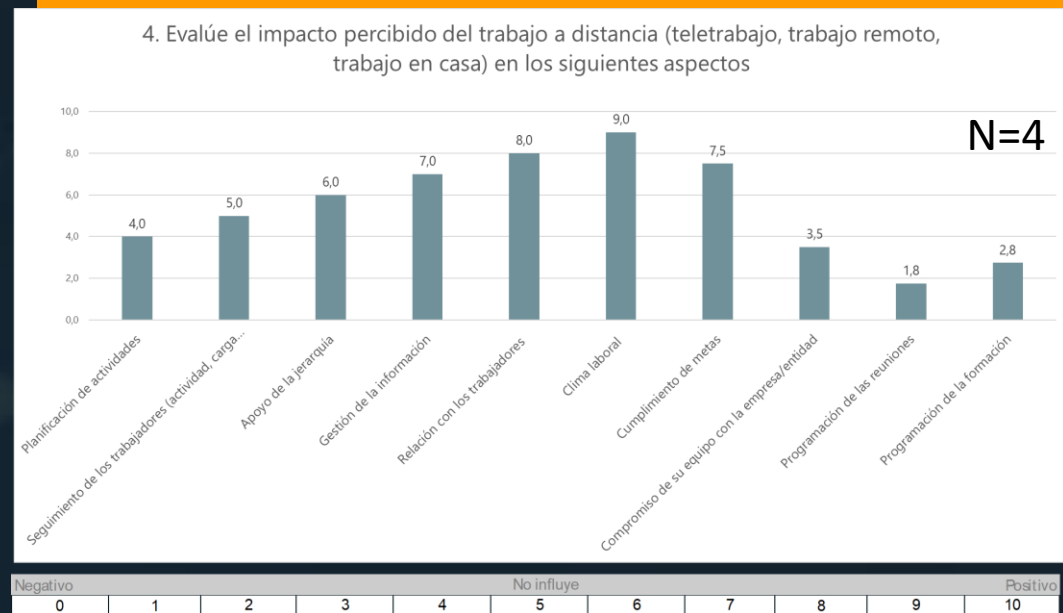
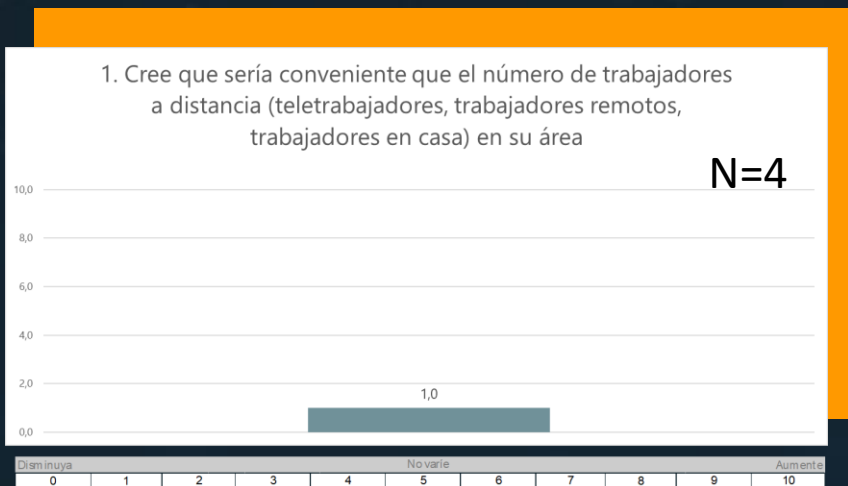
4. Evalúe el impacto percibido del trabajo a distancia (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa) en los siguientes aspectos

Planificación de actividades	Seguimiento de los trabajadores (actividad, carga de trabajo, etc.)	Apoyo de la jerarquía	Gestión de la información	Relación con los trabajadores	Clima laboral	Cumplimiento de metas	Compromiso de su equipo con la empresa/entidad	Programación de las reuniones	Programación de la formación
3	4	5	6	7	8	9	10	0	1
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
5	6	7	8	9	10	1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	1	2	3



# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia


## Hoja 8. Consolidado Instrumento para jefes, líderes, supervisores



# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 9. Instrumento para no trabajadores a distancia

- Organización del trabajo
- Cambios suscitados
- Satisfacción global
- Impacto en la salud e Índice de bienestar (OMS)
- Principales retos

 <b>TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO</b> "Juntos optimizamos las transformaciones"				
INSTRUMENTO DE MEDICIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA NO TRABAJADOR A DISTANCIA				
Esta encuesta ha sido diseñada para medir y hacer seguimiento al programa de trabajo a distancia de la empresa (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa). La información recolectada, permite conocer la percepción que usted tiene como trabajador a distancia, respecto a la organización del trabajo, los cambios suscitados, la satisfacción global, el impacto en su salud y bienestar y los principales retos. Dicha información orienta a la empresa en la identificación de los aspectos favorables y aquellos que es importante evaluar o analizar detalladamente, con el fin de establecer las acciones que garantizan la mejora continua del programa.				
Lea cada pregunta detenidamente y de acuerdo con la escala de valoración responda. En la celda "respuesta", seleccione la puntuación que más se ajusta a lo que percibe o ha experimentado en el programa de trabajo a distancia. Debe responder todas las preguntas y solo seleccionar una calificación, con excepción de la pregunta número 6, en la cual puede seleccionar hasta tres respuestas.				
Fecha de evaluación	Municipio	No. ID	Apellidos	Nombres
Edad	Género	Dependencia		Cargo
Modalidad de trabajo a distancia	Tiempo laborado en modalidades de trabajo a distancia en la empresa/entidad			

# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 10. Base de datos Instrumento para no trabajadores a distancia

2. De acuerdo con su experiencia, ¿de qué manera los aspectos siguientes cambiaron con el trabajo a distancia (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa)?

Carga de trabajo	Tiempo de trabajo (Número de Horas)	Frecuencia y/o pertinencia de encuentros	Eficacia de las comunicaciones	Número de correos	Número de llamadas	Encuentros informales
2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	4	8
9	8	7	6	5	4	3

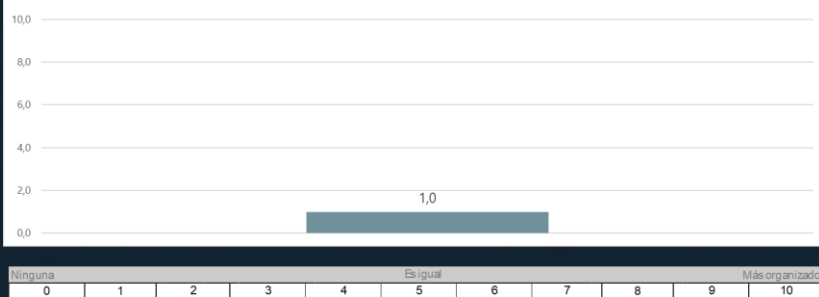




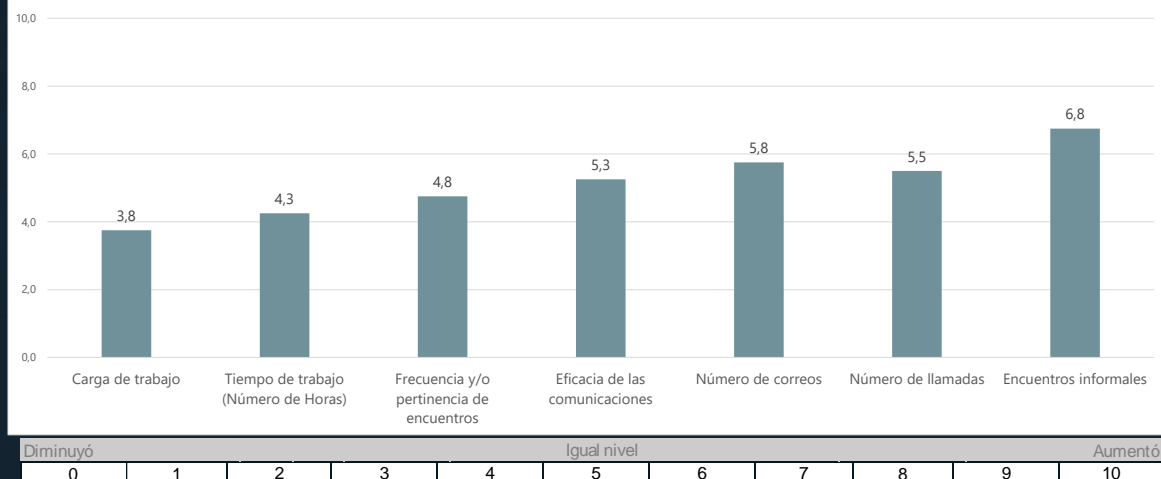
# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Hoja 11. Consolidado Instrumento para no trabajadores a distancia

1. Valore el nivel de organización del trabajo, respecto a la distribución y asignación de tareas, la coordinación por sus jefes, etc. ante el programa de trabajo a distancia en el que participan otros compañeros



2. De acuerdo con su experiencia, ¿de qué manera los aspectos siguientes cambiaron con el trabajo a distancia (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa)?



# Instrumento de medición y seguimiento del Programa de Trabajo a Distancia

## Resumen de Aspectos evaluados



### Instrumento para Trabajador a distancia

- Organización del trabajo
- Cambios suscitados
- Eficacia en el trabajo
- Satisfacción global
- Impacto en la salud e Índice de bienestar (OMS)
- Principales retos



### Instrumento para Jefes, líderes, supervisores

- 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



### Instrumento para No trabajador a distancia

- Organización del trabajo
- Cambios suscitados
- Satisfacción global
- Impacto en la salud e Índice de bienestar (OMS)
- Principales retos

# Trabajo a Distancia Sano y seguro: Soluciones para aportar en la gestión



# Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Soluciones



1. KIT LIDERA LA ESTRATEGIA



7

2. KIT MOVILIZA



7

3. KIT AUTOGESTIONA



6

4. KIT FORMADOR: Aprendo, enseño y aplico



10

# BIBLIOGRAFIA

1

<https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/>



# 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](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto: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

