

salud  
salud  
salud  
sa  
sa

**KIT AUTOGESTIONA**

# 4. Salud Mental en el Trabajo a Distancia



**Juntos optimizamos las transformaciones**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

**Trabajo a distancia**  
Sano y Seguro



LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

**Francisco Manuel Salazar Gómez**  
Presidente

**Camilo Eusebio Gómez Cristancho**  
Vicepresidente de Promoción y Prevención

**Jorge Luis Ramírez Agudelo (E)**  
Gerente de Administración del Riesgo Laboral

**Jorge Luis Ramírez Agudelo**  
Gerente de Investigación y Control del Riesgo

#### **Equipo técnico Vicepresidencia de Promoción y Prevención**

Clara Eugenia de los Angeles Cifuentes Piñeros  
Carolina Casas Velásquez  
Luana Betsy Polo Cortes  
James Yonatan Yazo Castro

**Realización:**  
**Aplicando Soluciones en Salud, Seguridad y Trabajo S.A.S.**

**Coordinadores Técnicos del proyecto:**  
Nohora Isabel Valbuena Amaris  
Alejandro Orozco Acosta

**Equipo técnico:**  
Gloria Aguirre Rojas - Psic. Esp.  
Alejandro Orozco Acosta - TF. Mag  
Nohora Isabel Valbuena Amaris - TO. Mag

**Diseño y Diagramación:**  
Elvia Yolima Guzmán Pérez  
Ángela Rincón Castillo  
Gina Marcela Garcia

**Corrector de estilo**  
María Viviana Caballero Suárez

**Para citar esta publicación:**  
Valbuena, N. (2022). Salud mental en el trabajo a distancia. Positiva Compañía de Seguros S.A.

**Línea Positiva**  
Nacional: 01 8000 111 170  
Bogotá: 330 7000  
servicioalcliente@positiva.gov.co  
www.positiva.gov.co

**Bogotá D.C., Colombia 24 de mayo de 2022**

**Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.  
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización.  
Se prohíbe la venta de este material; ya que es un documento técnico educativo realizado  
para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.**

**ISBN: 978-628-95501-5-3**

**Esta solución hace parte del KIT AUTOGESTIONA de la ESTRATEGIA INTEGRAL TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO, “Juntos optimizamos las transformaciones”.**

Sus contenidos están basados en la revisión técnica internacional, directrices de organismos expertos y en experiencias prácticas exitosas.

Para fortalecer tus competencias, pregunta por las soluciones desarrolladas para ti:

**KIT LIDERA LA ESTRATEGIA**

1. Normograma trabajo a distancia
2. Etapas para implementar el trabajo a distancia
3. Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia
4. Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia
5. Instrumento para la medición y seguimiento del programa o procedimiento de trabajo a distancia
6. Material de sensibilización: videos y afiches
7. Guías internacionales para implementar el trabajo a distancia

**KIT MOVILIZA**

1. ¿Cómo gestionar el cambio y fomentar la participación en el trabajo a distancia?
2. Gestión de equipos a distancia
3. El arte de la comunicación asertiva en el trabajo a distancia
4. Organización y optimización del tiempo en el trabajo a distancia
5. Una mirada hacia la eficiencia en el trabajo a distancia
6. Prácticas para lograr reuniones efectivas
7. Herramientas TIC para el trabajo no presencial

**KIT AUTOGESTIONA**

1. Salud y Seguridad para el trabajo a distancia
2. Generalidades del trabajo a distancia
3. Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia
4. Salud mental en el trabajo a distancia
5. Hábitos saludables en el trabajo a distancia
6. Plan familiar de emergencia: la seguridad empieza en mi hogar

**KIT FORMADOR: APRENDE, ENSEÑA Y APLICA**

1. Estrategia Integral TRABAJO A DISTANCIA, Sano y Seguro
2. Generalidades del Trabajo a Distancia
3. La implementación del Trabajo a Distancia
4. Marco jurídico del Teletrabajo
5. Marco jurídico del Trabajo Remoto
6. Marco jurídico del Trabajo en Casa
7. Autorreporte y verificación de condiciones de trabajo
8. Salud músculo esquelética en el Trabajo a Distancia
9. Salud mental en el Trabajo a Distancia
10. Hábitos saludables en el Trabajo a Distancia



# TABLA DE CONTENIDO

	<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Objetivos</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>Estrategias para promover la salud mental en el trabajo a distancia</b>	<b>6</b>
	2.1 Gestión y organización para un día productivo	6
	2.2 ¡No te quedes solo, no te aísles!	9
	2.3 Buscando el equilibrio entre la vida laboral, personal y familiar	9
	2.4 Acuerdos de comunicación: comunicación asertiva	10
<b>3.</b>	<b>Prevención del estrés</b>	<b>12</b>
	3.1 ¿Qué es el tecnoestrés?	12
<b>4.</b>	<b>¡Cuida tu salud emocional!</b>	<b>14</b>
	4.1. Qué es Mindfulness?	16
	<b>Bibliografía</b>	<b>18</b>





## INTRODUCCIÓN

Uno de los aspectos más importantes para la salud mental se encuentra en procurar tener equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral. Sin embargo, las personas se enfrentan a retos propios y colectivos, en los que, en algunas ocasiones, se pueden presentar desajustes, siendo fundamental el autocuidado emocional.

Diariamente en la vida laboral, se está inmerso en factores de riesgo psicosociales, los cuales son condiciones que se encuentran directamente relacionadas con la organización del trabajo, con su contenido y el entorno social relacionado con la tarea. Estos pueden afectar el desarrollo del trabajo y la salud de los trabajadores, lo que evidencia la importancia de aplicar y desarrollar pautas dirigidas a mitigar posibles impactos negativos inherentes al desarrollo del trabajo a distancia.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha reconocido la existencia de una relación entre el aumento del estrés laboral y otras enfermedades mentales, con el trabajo, factores tecnológicos, sociales y económicos. Entre ellos, se encuentra el exceso de información, la intensificación del trabajo y las presiones temporales, mayores exigencias de movilidad y flexibilidad, el estar siempre disponible debido a la tecnología de los teléfonos móviles y, por último, pero no menos importante, el miedo a perder el trabajo.

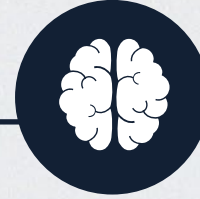
Las modalidades de trabajo a distancia retan a las personas a mantener equilibrada la vida laboral, a que exista independencia del entorno familiar y a adaptarse a las propias condiciones. Es necesario ejecutar prácticas y seguir pautas que ayuden a garantizar ese balance, el cual va a permitir a los trabajadores ser eficientes, manteniendo el autocuidado de la salud integral.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones y acciones concretas que se pueden realizar rutinariamente, con el fin de promover el ambiente sano de trabajo y prevenir alteraciones en la salud mental. Se trata de cuidar de sí mismo, para aportar al bienestar de los compañeros de trabajo y la familia.

## 1. OBJETIVOS



Proponer acciones para verificar y controlar condiciones psicosociales inherentes al desarrollo de trabajo a distancia.



Aportar para mantener un ambiente saludable en el trabajo a distancia, dirigido a la prevención de factores de riesgo psicosociales.

## 2. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A DISTANCIA

Las estrategias para promover la salud mental en el trabajo a distancia, son acciones concretas que se pueden realizar de manera personal a lo largo del día, como parte de las rutinas. Estas estrategias permiten protegerse de situaciones disruptivas o dificultades de difícil manejo, que puedan presentarse dentro de los diferentes roles como trabajador, compañero, amigo, etc. Además, estas acciones, evitan depresión, ansiedad o el síndrome de burnout, así como otras afectaciones en el comportamiento y las emociones.

### 2.1 Gestión y organización para un día productivo

En el trabajo a distancia, así como en cualquier modalidad de trabajo, se requiere dar cumplimiento a los objetivos propios y a los de carácter laboral ineludibles, en un período de tiempo delimitado. Por esto, es clave conocer cuáles son los tiempos personales y cómo se pueden organizar para optimizarlos al máximo. A veces, es un reto poder desconectarse, puesto que la labor implica un gran compromiso, así como el manejo de nuestra autonomía.



salud  
salud  
salud  
salud  
sa

## Trabajo a **distancia**



Para ver el contenido completo debes registrarte en la plataforma educativa **moodle**

<https://bit.ly/cursosvirtualeshrs>

• Posteriormente te llegarán los accesos para ingresar y acceder al material. •