

salud  
salud  
salud  
sa  
sa

**KIT AUTOGESTIONA**

# 5. Hábitos Saludables en el Trabajo a Distancia



**Juntos optimizamos las transformaciones**

**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:**

Alejandro Orozco Acosta - TF. Mag

Nohora Isabel Valbuena Amaris - TO. Mag

**Diseño y Diagramación:**

Elvia Yolima Guzmán Pérez

Ángela Rincón Castillo

Gina Marcela García

**Corrector de estilo**

María Viviana Caballero Suárez

**Para citar esta publicación:**

Orozco, A. (2022). Hábitos saludables 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: 978-628-95502-6-9**



## 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>Los hábitos en el trabajo a distancia</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Autoevaluemos que tan saludables son nuestros hábitos</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>¿Cómo iniciar la práctica de la actividad física y no fallar en el intento?</b>	<b>13</b>
	4.1 La conciencia corporal y los estados de ánimo	<b>16</b>
<b>5.</b>	<b>La hidratación y alimentación para envejecer llenos de vida</b>	<b>19</b>
<b>6.</b>	<b>El buen sueño es vida</b>	<b>25</b>
	6.1 Aprendiendo a respirar	<b>29</b>
<b>7.</b>	<b>Desconéctate, práctica el ayuno tecnológico</b>	<b>31</b>
	<b>Bibliografía</b>	<b>34</b>





## INTRODUCCIÓN

El trabajo a distancia ha generado modificaciones importantes en los hábitos de vida, pues los espacios donde usualmente permanecen los individuos son reducidos (domicilios o locaciones de trabajo colaborativo), las rutinas diarias, tales como hacer mercado, pagar cuentas, etc. son realizadas desde un dispositivo electrónico; por lo tanto, las necesidades de desplazamiento cada vez son menores o en otros casos, evitamos realizar diligencias como ir al banco, pues tenemos la virtualidad.

En conclusión, la intensidad y frecuencia de la actividad física se ha reducido drásticamente. Según expertos en el área se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir), son de tipo sedentarias.

Por otro lado, las actividades lúdicas o de esparcimiento están más relacionadas con el uso de tecnología e Internet, lo que incrementa la ausencia de movimiento corporal de manera significativa, señalando que dichos comportamientos se acompañan de otros hábitos y condiciones, como dejar poco tiempo para preparar alimentación saludable, jornadas extensas frente a un computador o televisor, estrés continuo y periodos de descanso reducidos.

Es claro que las afectaciones en la salud por alteraciones crónicas no transmisibles se han aumentado, por las dinámicas del trabajo a distancia. Adicionalmente, la tendencia a nivel mundial es promover el cuidado de otros aspectos de la salud que atacan a las poblaciones.

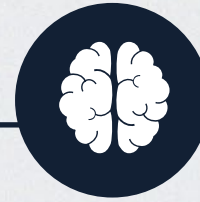
En la presente cartilla se busca sensibilizar de manera sencilla sobre los beneficios de la actividad física y presentar recomendaciones básicas que ayudarán a educar sobre la importancia de incorporar más hábitos saludables en la cotidianidad y, en consecuencia, proteger la salud ante los cambios que implican dichas modalidades de trabajo.

## 1. OBJETIVOS

---



Presentar al lector una serie de conceptos básicos que sensibilicen al trabajador a distancia sobre la importancia de autogestionar hábitos saludables que le ayudarán a mejorar la calidad de vida y a prevenir a futuro afectaciones a nivel físico y mental.



Brindar recomendaciones sencillas y didácticas para poner en práctica en la cotidianidad, con el fin de promover la salud en general, en cualquier modalidad de trabajo a distancia.

## 2. LOS HÁBITOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA

---

Como ya lo hemos experimentado, el trabajo a distancia implica generalmente el uso de computadores o herramientas, que requieren que estemos sentados frente a una pantalla ejecutando acciones como leer, digitar e interactuar con otros de manera virtual. Esto nos demanda permanecer en la misma posición por tiempos prolongados, con activación de poca musculatura para realizar las tareas y, por otro lado, el hecho de estar en espacios cerrados disminuye las exigencias físicas en nuestro cuerpo en todo nivel.

No necesitamos mover de manera vigorosa nuestros segmentos corporales o activar nuestros músculos energicamente, tampoco tenemos estímulos físicos importantes por parte del medio ambiente, pues usualmente estamos familiarizados en los espacios físicos donde permanecemos.



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. •