



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

**KIT MOVILIZA**

# Herramientas TIC para el trabajo no presencial



**Juntos optimizamos las transformaciones**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

**Trabajo a**  
**distancia**

Sano y Seguro



LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS



**Positiva Prevención**



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda

**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:**  
Hardwek Casallas Alfonso - Ing. Electr. Esp.  
Alejandro Orozco Acosta - TF. Mag.  
Liliana Restrepo Betancourt - Psic. Esp.  
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:**  
Restrepo, L. (2022). ¿Cómo gestionar el cambio y fomentar la participación 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: 978-628-95501-4-6**

Esta solución hace parte del KIT MOVILIZA 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 emergencias: 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. Objetivos</b>	<b>5</b>
<b>2. TIC en el hogar</b>	<b>5</b>
2.1 Equipo de computo	6
2.1.1 Sistema operativo	7
2.1.2 Capacidad de procesamiento.	7
2.1.3 Memoria RAM	7
2.1.4 Conectividad	7
2.2 Servicio de Internet	9
2.2.1 Ancho de banda	9
2.2.2 Medio de suministro	10
2.2.3 Acceso interno	10
<b>3. Herramientas de colaboración</b>	<b>12</b>
3.1 Microsoft Office 365	12
3.1.1 Word, Excel y PowerPoint	12
3.1.2 Outlook	13
3.1.3 Calendario	14
3.1.4 OneDrive	15
3.1.5 Microsoft Teams	15
3.2 Google Workspace	16
3.2.1 Google Docs, Google Sheets, Google Slides	16
3.2.2 Gmail	17
3.2.3 Google Calendar	18
3.2.4 Google Drive	19
3.2.5 Google Meet	19
3.3 Zoom	20
<b>4. Herramientas de seguimiento de actividades</b>	<b>21</b>
4.1 Microsoft Office 365	21
4.1.1 Microsoft To Do	21
4.1.2 Microsoft Planner	22
4.1.3 Task	22
4.2 Google Workspace	23
4.2.1 Google Task	23
4.2.2 Google Keep	23
4.3 Trello	24
<b>5. Herramientas de medición de productividad</b>	<b>24</b>
<b>6. Seguridad digital</b>	<b>26</b>
6.1 Políticas de seguridad y privacidad de la información	27
6.2 Buenas prácticas	27
6.3 Equipo de cómputo seguro	28
<b>Conclusiones</b>	<b>29</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>30</b>
<b>Índice de tablas</b>	

Tabla 1 . Principales herramientas para medir productividad



## INTRODUCCIÓN

La presente cartilla brinda información que permite utilizar mejor las herramientas tecnológicas, organizacionales y personales, para realizar un trabajo no presencial de manera más eficaz y segura.

El documento está dividido en seis temáticas principales. En la primera de ellas, se sugiere el entorno Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) del hogar. Luego, se aborda el tema de herramientas de colaboración. Seguido a ello, se exploran las herramientas que permiten realizar seguimiento a actividades. Posteriormente, se mencionan las herramientas empleadas para medir productividad. Finalmente, se presentan consejos básicos de seguridad digital.

Es clave resaltar que, el objetivo de esta cartilla no es hacer una comparación de las diferentes soluciones y herramientas tecnológicas existentes para trabajo no presencial; más bien, su propósito, es brindar un aporte para poder utilizarlas de mejor manera. En ese sentido, es importante revisar las herramientas que posee la organización en conjunto con el área de Tecnología de la Información y las Comunicaciones TIC o con la empresa proveedora de servicios TIC, para así obtener el mayor beneficio de ellas en la configuración y la optimización para el trabajo no presencial.

## 1. OBJETIVOS



Identificar las fortalezas y beneficios de las herramientas tecnológicas disponibles en el entorno laboral, de manera que se promueva el trabajo no presencial productivo y colaborativo.



Concientizar la importancia y apropiación de las herramientas tecnológicas, de manera que las organizaciones consideren el fortalecimiento permanente de las competencias laborales.

## 2. TIC EN EL HOGAR

En la presente sección, se darán a conocer las mejores recomendaciones en cuanto a los dos aspectos TIC del hogar para trabajo no presencial: equipo de cómputo y servicio de internet.

## 2.1 Equipo de cómputo

Todo equipo de cómputo tiene las siguientes características técnicas: diseño ergonómico, sistema operativo, capacidad de procesamiento, tamaño de memoria RAM y conectividad.

Interesa el diseño físico, teniendo las siguientes tres posibilidades: computador de escritorio (desktop), computador todo en uno (all in one) y computador portátil.



La dimensión sugerida del monitor para trabajo de oficina se sitúa entre 24 y 32 pulgadas. La gran mayoría de marcas cumplen con este tamaño para el caso de los computadores de escritorio y todo en uno. En el caso de los computadores portátiles, por temas de comodidad y criterios ergonómicos, sus pantallas tienen en promedio 14 pulgadas.



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. •