

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**TRABAJO A DISTANCIA
SANO Y SEGURO.
ESTRATEGIA INTEGRAL**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 5: DE LA FORMACIÓN A LA AUTOGESTIÓN DE PELIGROS Y RIESGOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA

Experto Líder:

Nohora Isabel Valbuena Amaris

Perfil Profesional:

Terapeuta Ocupacional, Magister en Ergonomía y Cambios Tecnológicos, Especialista en Ergonomía, Especialista en Administración en Salud Ocupacional
PECB Certified ISO 45001 Senior Lead Implementer



nohoravalbuena@hotmail.com



3106807612



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



“LA AUTOGESTIÓN INCLUYE A LAS PEQUEÑAS Y GRANDES COSAS QUE HACEMOS TODOS LOS DÍAS PARA OPTIMIZAR NUESTRO BIENESTAR”

Simon Coulombe, 2024
Universidad Laval (Canadá)



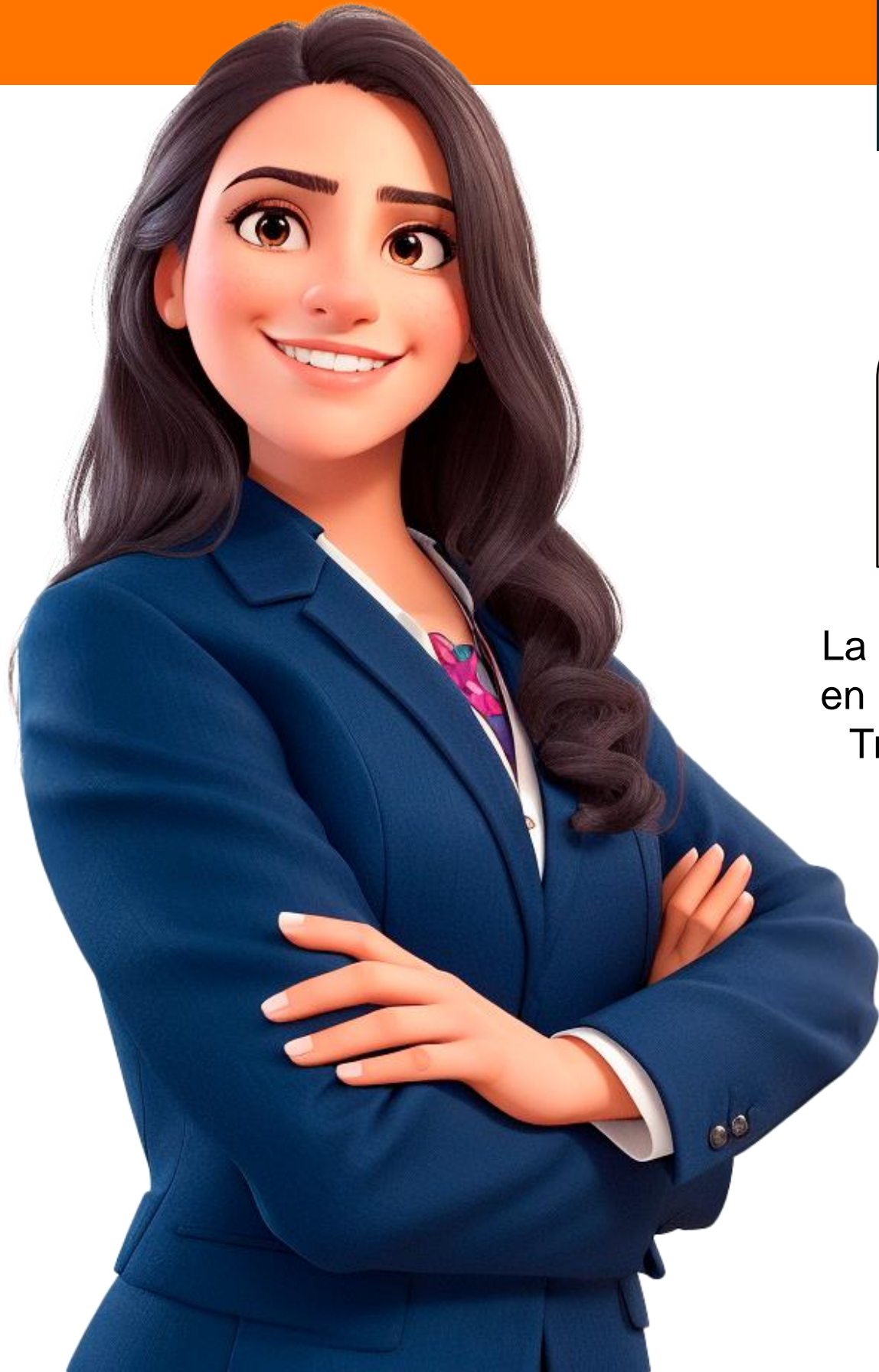
TABLA DE CONTENIDO

01

La capacitación en SS
en las modalidades de
Trabajo a Distancia

02

Trabajo a distancia. La
autogestión en SS



Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias en gestión de la Seguridad y Salud de los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia y reforzar la identificación del alcance de las soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro de POSITIVA

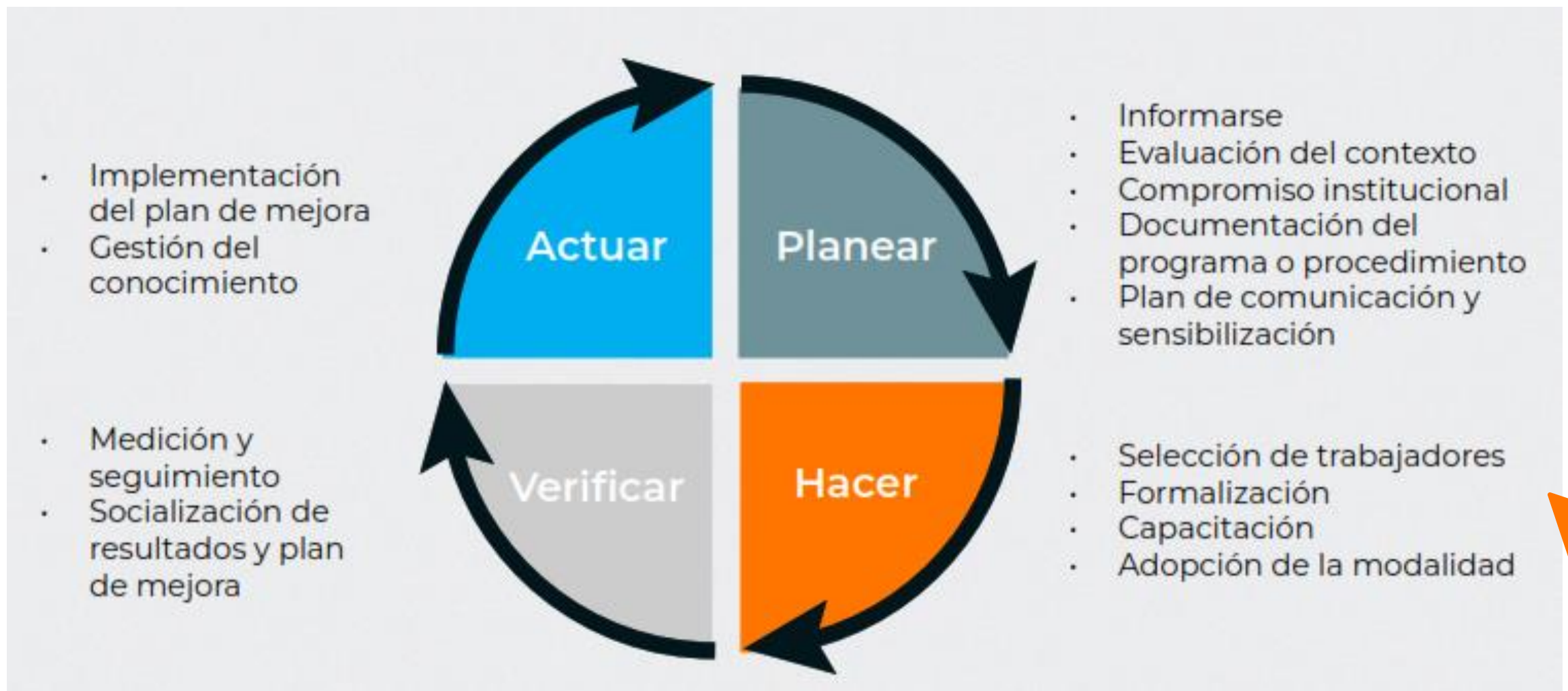


La capacitación en salud y seguridad en las modalidades de trabajo a distancia



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

La implementación del trabajo a distancia



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

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Sensibilización, capacitación y comunicación



Guía de capacitación para líderes o jefes de área:

- Generalidades de las modalidades de trabajo a distancia
- Política interna de Teletrabajo
- Directrices del procedimiento o programa de trabajo a distancia
- ¿Cómo gestionar el cambio y fomentar la participación en el trabajo a distancia?
- Gestión de equipos a distancia
- El arte de la comunicación asertiva en el trabajo a distancia
- Organización y optimización del tiempo en el trabajo a distancia
- Una mirada hacia la eficiencia en el trabajo a distancia
- Prácticas para lograr reuniones efectivas
- Herramientas TIC para el trabajo no presencial

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

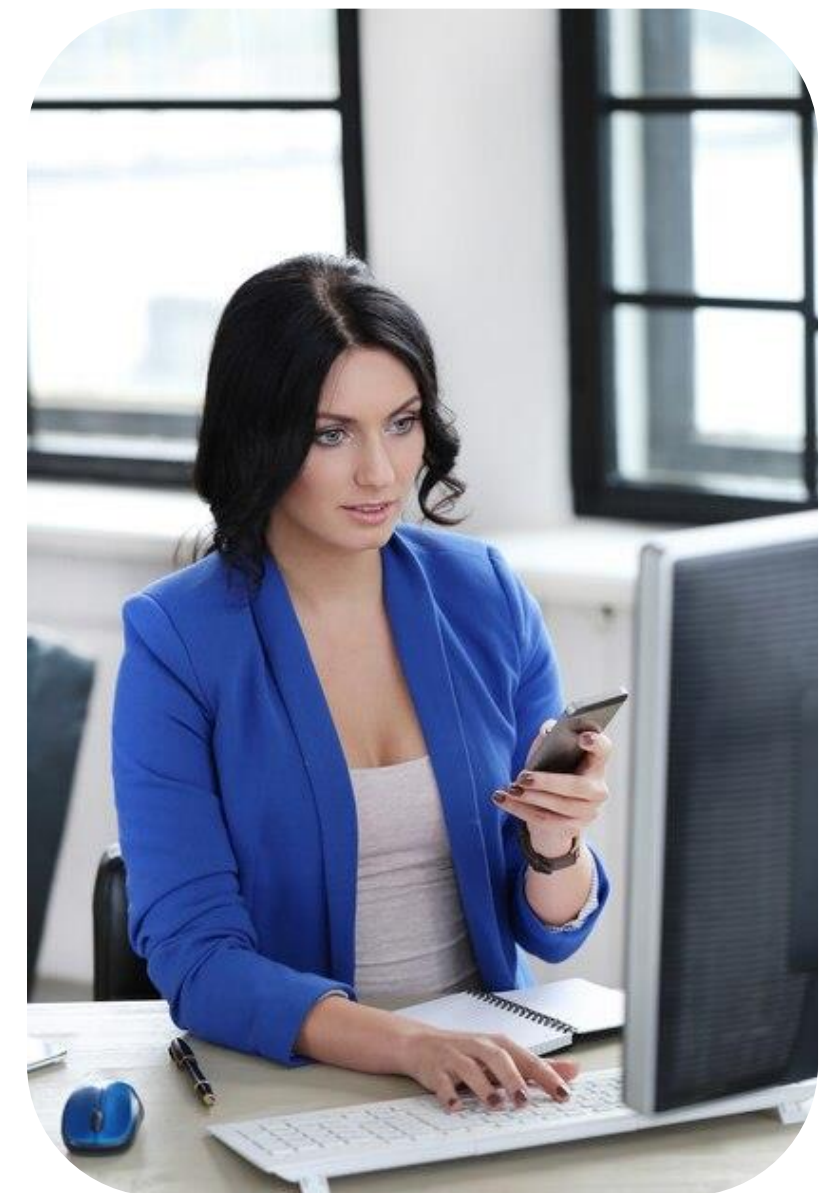
Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Sensibilización, capacitación y comunicación

Guía de capacitación para trabajadores:

- Generalidades de las modalidades de trabajo a distancia
- Política interna de Teletrabajo
- Directrices del procedimiento o programa de trabajo a distancia
- Competencias y habilidades para el trabajo a distancia
- Capacitación digital y uso de las TIC, manejo de aplicaciones
- Gestión de dificultades
- Promoción de la salud y prevención de riesgos laborales
- Actuación en caso de emergencias, accidentes y enfermedades laborales

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



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Sensibilización, capacitación, formación

Kit Formador: Aprendo, Enseño, Aplico



Efectos en la salud
y comportamientos

- Desórdenes músculo esqueléticos
- Afectación de la salud mental - estrés
- Alteraciones oculares
- Sedentarismo
- Trastornos del ritmo circadiano y del sueño
- Adicciones
- Desórdenes alimentarios
- Efectos asociados a accidentes

Fuente: Beckel, J.L.O.; Fisher, G.G.
2022; Roquelaure et al., 2023

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

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

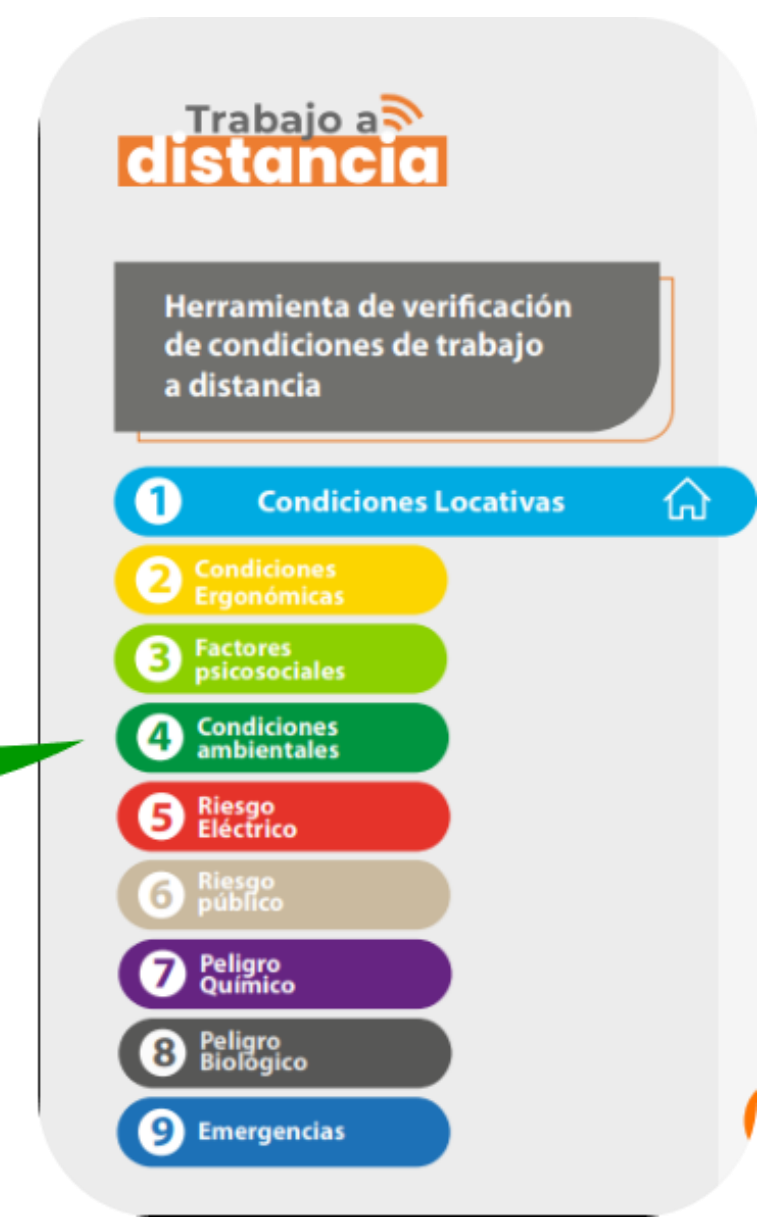
Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Sensibilización, capacitación, formación

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

- Iluminación
- Confort térmico
- Confort acústico



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

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Sensibilización, capacitación y comunicación



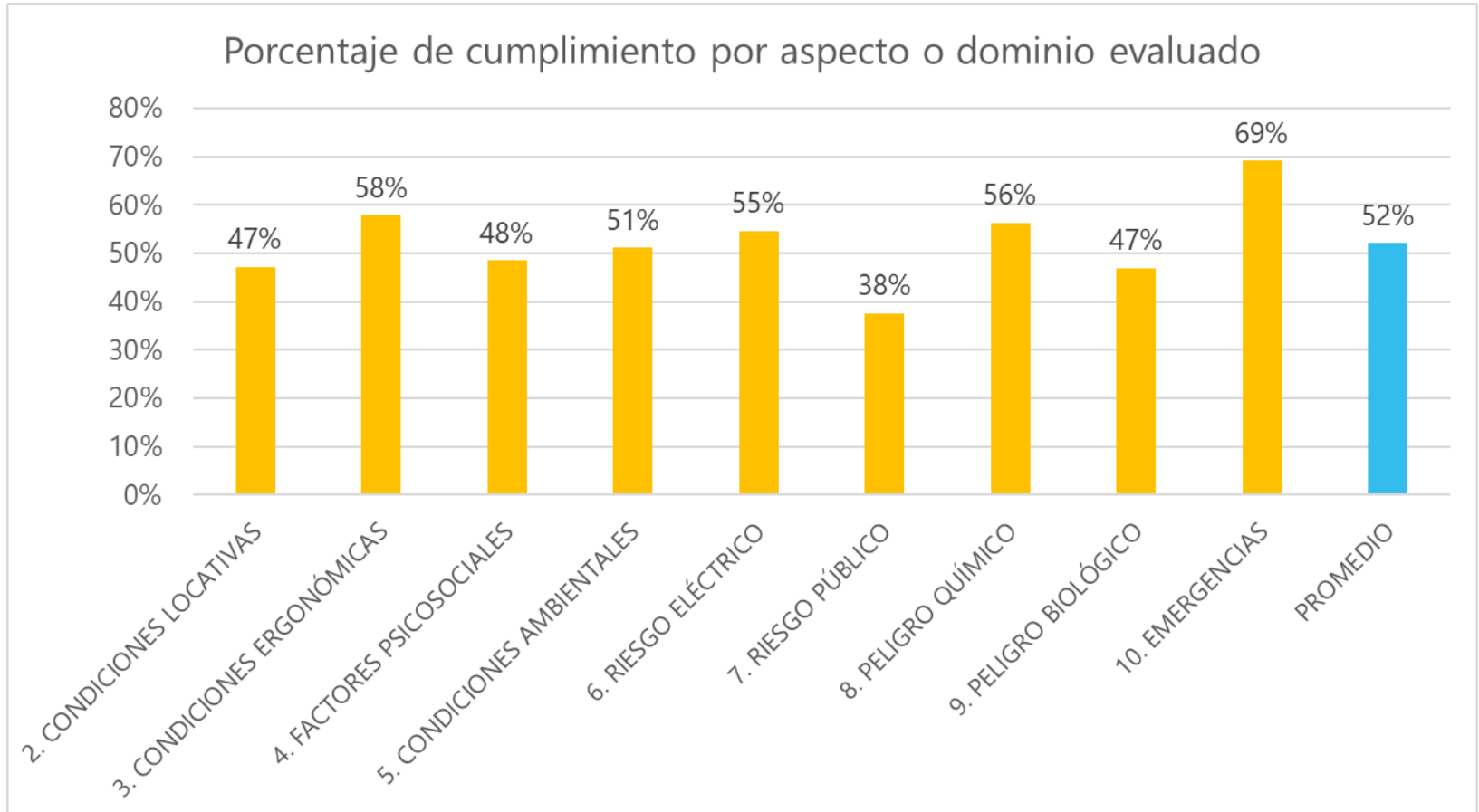
Trabajo a distancia

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



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



Trabajo a distancia

La autogestión en SST



Trabajador

Comportamientos,
actitudes, prácticas



Empresa

Contexto organizacional,
tecnológico



Entorno

Familia

Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Autogestión en Seguridad y Salud en el Trabajo



Aplicar medidas preventivas para el cuidado de su propia salud y seguridad.

Facilitadores

- Competencias
- Reconocimiento
- Autonomía
- Apoyo
- Resiliencia individual
- Clima organizacional
- Desconexión laboral
- Comunicación abierta
- Priorización de las necesidades propias...

Obstáculos

- Sobrecarga de trabajo
- Modelo inadecuado de liderazgo
- Recursos insuficientes
- Deficiente cultura preventiva (estilos de vida y trabajo)...

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Que tu huella sea esta, y no esta




Crea una rutina de ejercicios diarios a tu medida, deja una mejor huella en tu vida.

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Esto no es prepararse para una emergencia




¿Estás preparado con tu familia para responder ante una situación de emergencia?

¿Conoces los riesgos que existen dentro y fuera de tu vivienda?

Escanea este código y conoce la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro, Juntos Optimizamos las Transformaciones que positiva Compañía de Seguros ha creado para ti.

Trabajo a distancia

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA PREVENCIÓN

MINISTERIO DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

El Tiempo avanza y eso puede doler.




Adecúa correctamente tu escritorio, silla y equipos electrónicos, gestiona tus tiempos de descanso y realiza pausas saludables regularmente.

Escanea este código y conoce la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro, Juntos Optimizamos las Transformaciones que positiva Compañía de Seguros ha creado para ti.

Trabajo a distancia

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA PREVENCIÓN

MINISTERIO DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

La compañía diaria es opcional, en cambio, tu desconexión laboral es necesaria.




Para conservar tu salud y ser productivo es indispensable proteger tus tiempos de descanso y equiparar tu vida personal y laboral.

Escanea este código y conoce la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro, Juntos Optimizamos las Transformaciones que positiva Compañía de Seguros ha creado para ti.

Trabajo a distancia

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA PREVENCIÓN

MINISTERIO DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”



- Claves para gestionar la salud mental en el trabajo a distancia
- Reglas para optimizar la salud músculo esquelética en el trabajo a distancia
- Estrategias para lograr la desconexión laboral
- Elementos claves para promover el autocuidado en el trabajo a distancia
- Claves para regular la carga de trabajo en el trabajo a distancia
- Gestión de equipos y comunicación efectiva en el trabajo a distancia
- Organización del tiempo y trabajo a distancia eficiente...

Bibliografía

-  <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/>
-  <https://posipedia.com.co/comunidades/trabajo-a-distancia-sano-y-seguro-estrategia-integral/>





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular