

# 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 6: ¿CÓMO PROMOVER LA CALIDAD DE VIDA 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





*“AUNQUE EN EL TRABAJO SE ESTÁ EXPUESTO A RIESGOS, TAMBIÉN PUEDE SER UN DETERMINANTE PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS Y EL RENDIMIENTO EN LAS ORGANIZACIONES”*

ANACT (Francia)



## TABLA DE CONTENIDO



01

La calidad de vida en el  
trabajo a Distancia

02

Estrategia Integral  
Trabajo a Distancia Sano  
y Seguro: Soluciones  
para promover la calidad  
de vida



# Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para promover la calidad de vida en el trabajo a distancia y reforzar la identificación del alcance de las soluciones de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro de POSITIVA



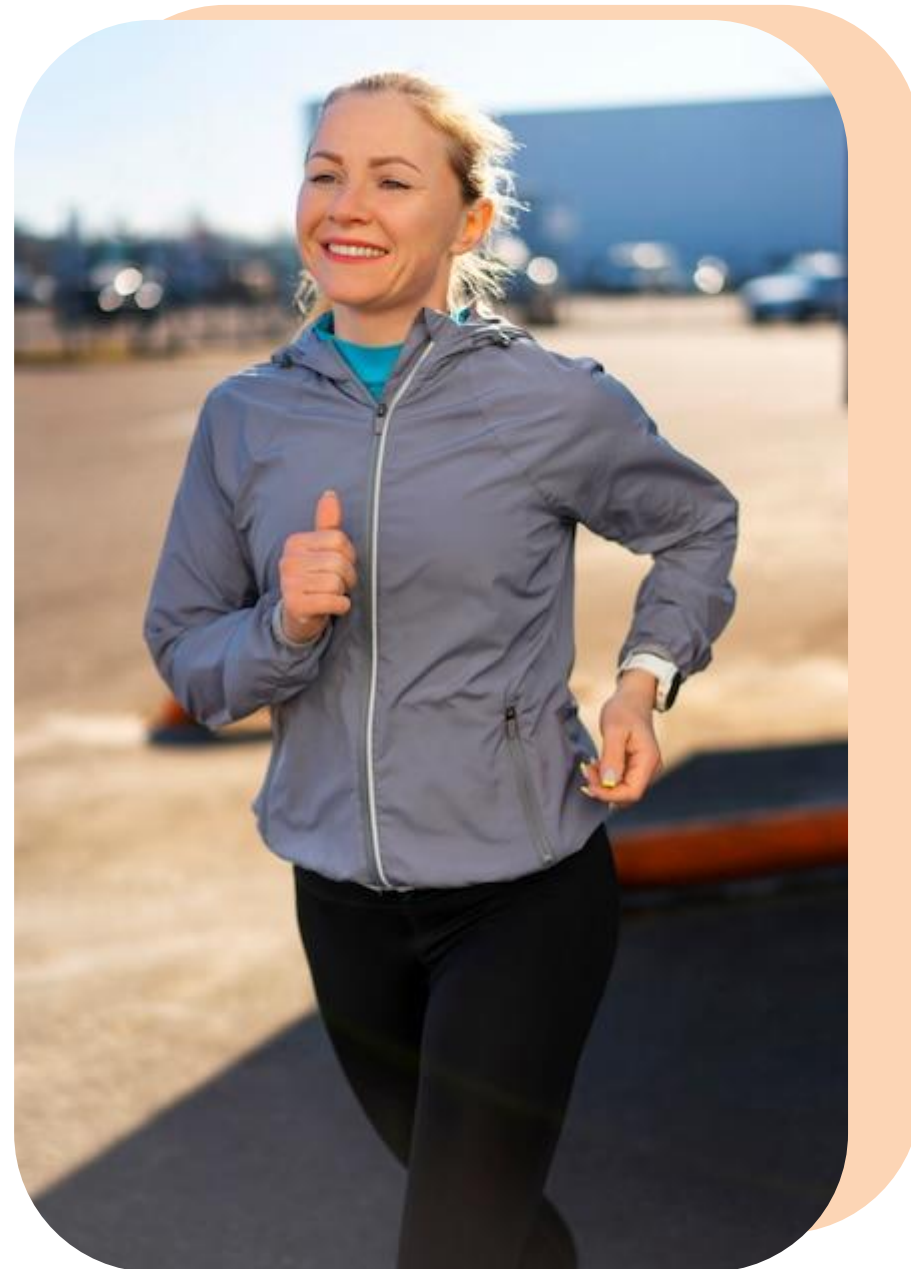
# El trabajo a distancia y la calidad de vida





# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

## Premisas



### Calidad de vida

**Manera en que el individuo percibe su vida**, el lugar que ocupa en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, la relación con sus objetivos, expectativas, normas, criterios y preocupaciones, todo ello **permeado por** las actividades diarias, la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales. (OMS)

### Calidad de vida y condiciones de trabajo

Acciones que permiten conciliar el mejoramiento de las condiciones de trabajo y el desempeño de la organización (operacional, económica, social, ambiental) (ANACT, Francia)

# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

## Calidad de vida y condiciones de trabajo (QVCT)



Fuente: Agencia Nacional para el Mejoramiento de las Condiciones de Trabajo ANACT-Francia



# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

## 5 aspectos a vigilar

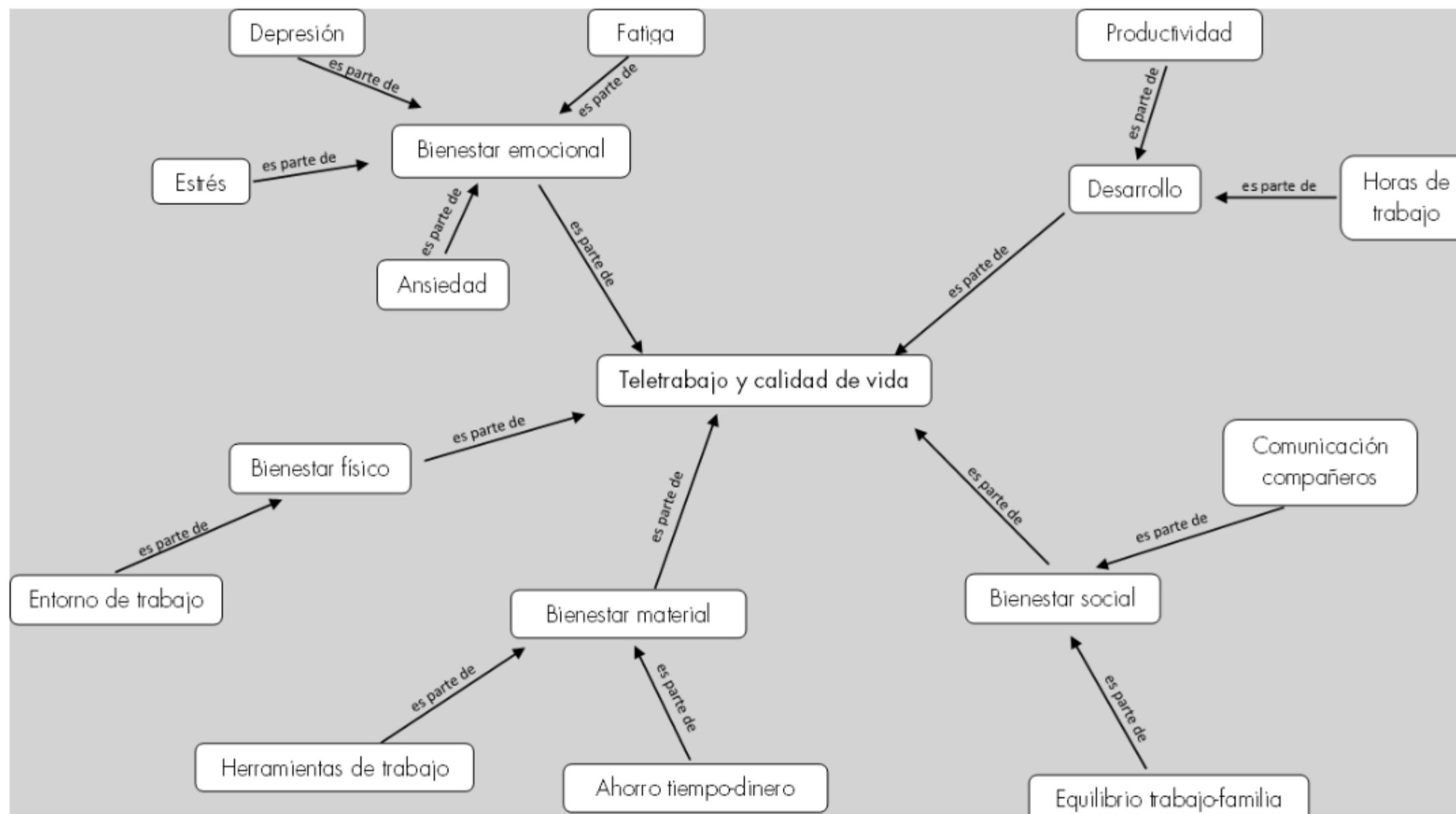
1. Aislamiento
2. Carga de trabajo – burnout
3. Equilibrio vida laboral y personal (efecto blurring)
4. Pérdida de la motivación (calidad y sentido del trabajo, comunicación – Brown-out)
5. Sedentarismo

Fuente: France Travail



# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

## Condiciones e implicaciones para la calidad de vida del teletrabajador



Fuente: Rosero Sarasty, O., y Rengifo Baos, Y. Universidad del Valle, 2024



# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

## Índice mundial de equilibrio entre la vida laboral y personal

- Vacaciones anuales reglamentarias (total de días de vacaciones pagadas, incluidos los días festivos)\*
- Pago mínimo por enfermedad legal (porcentaje del salario o cantidad fija)
- Baja por maternidad legal (semanas pagadas)\*
- Tasa de pago de la licencia de maternidad legal (porcentaje del salario)\*
- Salario mínimo (USD por hora) (dividiendo el salario mínimo anual por 52 semanas y luego por la duración de la semana laboral estándar)
- Sistema de atención sanitaria (por ejemplo, un sistema privado o financiado por el gobierno)
- Puntuación del índice de felicidad (de 1 a 10, siendo 10 el más alto)
- Promedio de horas trabajadas por semana por persona ocupada
- Inclusión LGBTQ+ (de 0 a 100, siendo 100 el valor más alto; el índice legal destaca los derechos y libertades legales que tienen las personas LGBTQ+, mientras que el índice de opinión pública refleja cómo se siente el público en general en cada región)
- Seguridad, basada en el Índice de Paz Global (1-4, siendo menor el mejor)

### Posición según puntuación 2024

1. Nueva Zelanda
2. Irlanda
3. Bélgica
4. Dinamarca
5. Canadá
6. Alemania
7. Finlandia
8. Australia
9. Noruega
10. España
11. Países Bajos
12. Portugal
13. Francia,
14. Suecia
15. Reino Unido
- ...
31. Colombia

Fuente: Remote, 2024

# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

## Algunas pistas para promover la calidad de vida

- Planificación intencional
- Claridad en las tareas a realizar y los procesos
- Redefinir la finalidad del trabajo
- Asignación de tareas con tiempos razonables de ejecución
- Transparencia sobre la vida de la empresa
- Visibilidad entre los valores, propósitos de la empresa y el papel del empleado
- Estimular la vida en equipo – construir relaciones
- Fomentar la comunicación y participación





# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

## Algunas pistas para promover la calidad de vida



- Acompañar
- Identificar y tener en cuenta las motivaciones
- Retroalimentar, reconocer el compromiso y logros - felicitar a los empleados
- Fomentar el progreso – formación, competencias
- Promover un entorno sano y seguro
- Garantizar el equilibrio vida laboral y personal

# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

¡Evalúa que tan sedentario eres y actúa para promover tu salud!

## 3 criterios para hablar de postura sedentaria en el trabajo



1. Posición sentada (o acostada)



2. Adopción por tiempo prolongado (2 horas continuas o 5 horas o más durante la jornada diaria)  
Carga estática



3. Bajo gasto calórico ( $\leq 1,5$  METs)

- Después de 2 horas de estar sentado, muévase durante 10 minutos
- Realizar micropausas cada 30 minutos
- Siéntese dinámicamente (cambios de peso de un lado a otro, recostarse...)
- Ubicar el celular fuera del alcance
- No usar botellas grandes de agua
- No comer en el puesto de trabajo
- Alternar las tareas realizadas durante la jornada
- Utilizar las escaleras



# El Trabajo a Distancia y la calidad de vida

¡Evalúa que tan sedentario eres y actúa para promover tu salud!

## Directrices para adultos de 18 a 64 años

Al menos entre

**150-300**

Minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada



Al menos entre

**75-150**

Minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa



A fin de obtener beneficios adicionales para la salud:

Al menos

**2 días**

**a la semana**

de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares



o bien

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2020



## Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Soluciones para promover la calidad de vida





# Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”

salud salud salud

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

KIT AUTOGESTIONA

1. Salud y seguridad para el Trabajo a Distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a distancia  
Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA MANEJABLE POSITIVA EDUCA

El emprendimiento es de todos

Positiva Prevención

salud salud salud

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

KIT AUTOGESTIONA

Salud Músculo Esquelética en el Trabajo a Distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a distancia  
Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA MANEJABLE POSITIVA EDUCA

El emprendimiento es de todos

Positiva Prevención

salud salud salud

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

KIT AUTOGESTIONA

4. Salud Mental en el Trabajo a Distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a distancia  
Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA MANEJABLE POSITIVA EDUCA

El emprendimiento es de todos

Positiva Prevención

salud salud salud

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

KIT AUTOGESTIONA

Hábitos Saludables en el Trabajo a Distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

Trabajo a distancia  
Sano y Seguro

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

POSITIVA MANEJABLE POSITIVA EDUCA

El emprendimiento es de todos

Positiva Prevención



# Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”



**Trabajo a distancia** 

**SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A DISTANCIA**

JUNTOS OPTIMIZAMOS LAS TRANSFORMACIONES



**Trabajo a distancia** 

**HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO A DISTANCIA**

JUNTOS OPTIMIZAMOS LAS TRANSFORMACIONES



**Trabajo a distancia** 

**SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA EN EL TRABAJO A DISTANCIA**

JUNTOS OPTIMIZAMOS LAS TRANSFORMACIONES

MÚSCULO ESQUELÉTICA  
MÚSCULO ESQUELÉTICA  
MÚSCULO ESQUELÉTICA  
MÚSCULO ESQUELÉTICA



# Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”



**POSITIVA**  
 Juntos optimizamos las transformaciones  
**Trabajo a distancia**  
 LA ASISTENTE DE TODOS LOS COLOMBIANOS

**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   
 Instrumento trabajadores a distancia   
 Base de datos Instrumento trabajadores a distancia   
 Consolidado Instrumento trabajadores a distancia   
 Instrumento jefes, líderes, supervisores   
 Base de datos Instrumento jefes, líderes, supervisores   
 Consolidado Instrumento jefes, líderes, supervisores   
 Instrumento no trabajadores a distancia   
 Base de datos Instrumento no trabajadores a distancia   
 Consolidado Instrumento no trabajadores a distancia

- Organización del programa
- Impacto del programa
- Carga de trabajo
- Eficacia del trabajo
- Capacidad para detectar dificultades
- Satisfacción global
- Impacto en la salud e Índice de bienestar (OMS)
- Principales retos

- Cultura organizacional y gestión del cambio
- Apoyo de la alta dirección
- Política de desconexión laboral
- Formación para la gestión de equipos a distancia
- Formación en competencias y habilidades para el trabajo a distancia
- Clima de trabajo
- Organización del trabajo (carga de trabajo, productividad, gestión del tiempo y de prioridades, etc.)

- Apoyo del líder o jefe del equipo
- Apoyo de compañeros
- Comunicación con el líder
- Comunicación con compañeros
- Desempeño, retroalimentación
- Conocimiento de TIC
- Fiabilidad de las TIC
- Sentido de pertenencia
- Promoción de la salud y prevención de los riesgos laborales
- Disponibilidad de recursos

# 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/>
-  Rosero Sarasty, O., y Rengifo Baos, Y. (2024). Teletrabajo: condiciones e implicaciones para la calidad de vida del teletrabajador. Revisión sistemática de literatura. Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad, 16(32), e2924. <https://doi.org/10.22430/21457778.2924>
-  <https://remote.com/resources/research/global-life-work-balance-index>






# ¿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





# *¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código  
QR con tu celular