



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 8: SALUD MENTAL Y PRODUCTIVIDAD 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



Evaluémonos



“LAS ORGANIZACIONES DEBEN REPENSAR COMO SE HACE EL TRABAJO E INVERTIR EN EL MÚSCULO GERENCIAL”

Deborah Lovich
Rosie Sargenant



TABLA DE CONTENIDO



01

La relación entre la salud mental y la productividad

02

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para promover la salud mental en el trabajo a distancia y eficiencia de los trabajadores en organizaciones.

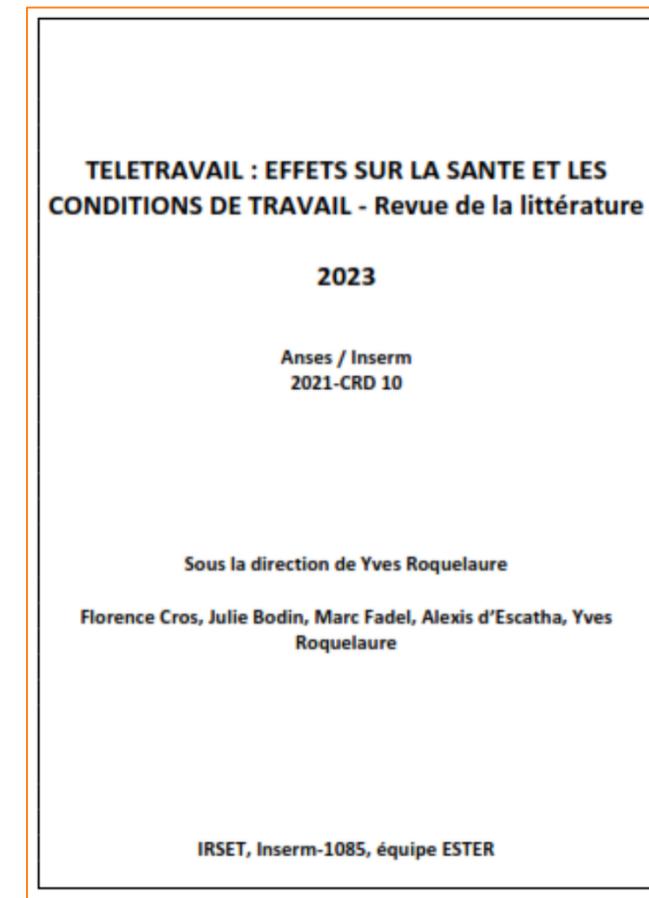


La relación entre la salud mental y la productividad



Salud y seguridad en el trabajo a distancia

Las evidencias de los últimos años

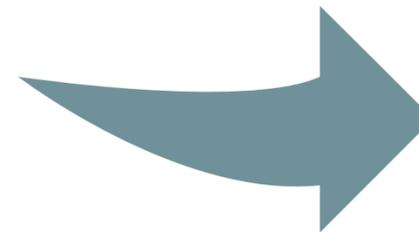


Cuando se organiza y lleva a cabo adecuadamente, el teletrabajo puede ser beneficioso para la salud mental y el bienestar social. (OMS, OIT)

La salud mental en el trabajo a Distancia.

Aspectos claves vigilar

1. Gestión organizacional y modelo de liderazgo
2. Conservación de la calidad en las relaciones sociales
3. Frecuencia de la modalidad de trabajo a distancia



Factores de riesgo psicosociales a prevenir

- Exceso de control y falta de confianza
- Sobrecarga de trabajo
- Aumento de la intensidad y ritmo de trabajo
- Paradoja de la autonomía
- Bajo o nulo apoyo social
- TIC (exceso de uso, no acordes, control)
- Aislamiento
- Horarios prolongados – hiperconectividad
- Trabajo bajo incertidumbre y ambigüedad
- Interferencia en el equilibrio trabajo/vida personal
- Violencia y acoso
- Problemas de espacio de trabajo - interferencia

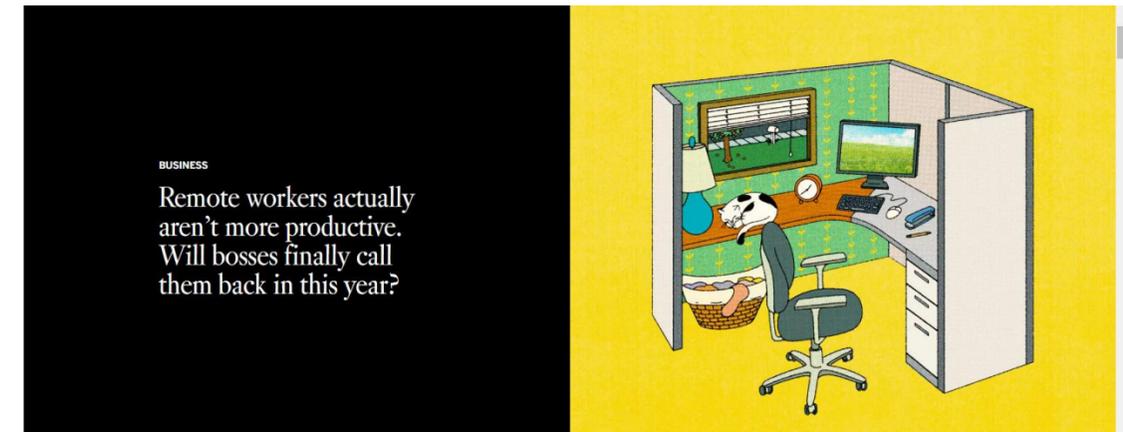


Trabajo a Distancia. Productividad

Lo que deberían considerar las organizaciones

La tendencia a asociar la presencia física o el tiempo activo en línea con la productividad es un síntoma de un problema más amplio. (Lovich D. y Sargento R.)

1. Reconocer la naturaleza de las tareas
2. Estimar las necesidades de las personas – diversidad, equidad, inclusión
3. Repensar cómo se hace el trabajo – la oficina como herramienta, formas cómo se comunican
4. Invertir en la creación de un nuevo músculo gerencial
5. Considerar modelos flexibles de trabajo



BUSINESS
Remote workers actually aren't more productive. Will bosses finally call them back in this year?

(Jess Hutchison / Los Angeles Times)

Does Your Hybrid Strategy Need to Change?

by Deborah Lovich and Rosie Sargeant

October 02, 2023



Illustration by Beatrice Caciotti

Harvard Business Review

Trabajo a Distancia. Salud mental y productividad

La productividad está determinada por múltiples factores...

- Naturaleza de las tareas realizadas
- Cargo o profesión
- Sector económico
- Factores individuales
- Lugar de realización
- Voluntariedad
- Planeación y acompañamiento
- Condiciones de trabajo (individual y colectivo)

Fuente: Roquelaure, Y. et al. ANSES / INSERM, 2023

La calidad de vida y la productividad en el trabajo a distancia dependen de la gestión organizacional y las condiciones de trabajo.



- Tareas que exigen mayor concentración
- Tareas creativas
- Trabajo híbrido
- Satisfacción
- Flexibilidad



- Tareas con interdependencia
- Tareas complejas
- Aislamiento profesional
- Fuentes de estrés: exigencias del trabajo, tecnoestrés, presión temporal, ambigüedad y conflicto de roles
- Trabajo a distancia todos los días

Trabajo a Distancia. Salud mental y productividad

Ejemplo de Kit de herramientas para mejorar la efectividad en el trabajo virtual

Estar *ocupado* no es lo mismo que ser *efectivo*...



- Céntrate en lo que de verdad importa
- Reduce las reuniones innecesarias - 3 D (Decisiones importantes, debates y discusiones).
- Sigue la metodología FAST para fijar tus objetivos (Frecuentemente debatidos, Ambiciosos, Específicos, Transparentes)
- Prioriza tus tareas
- Revisa tus proyectos
- Realiza un análisis retrospectivo
- Analiza las causas de los problemas
- Haz un análisis pre mortem
- Concéntrate más durante tu jornada laboral
- Toma decisiones sobre asuntos importantes
- Aprende a desaprender

Fuente: Dropbox

Trabajo a Distancia. Salud mental y productividad

Algunas preguntas que te ayudarán a identificar lo que va bien y aquello que no va tan bien...

1. ¿Qué es lo que más echo de menos del trabajo presencial?
2. ¿Con qué experimento más complicaciones en mi jornada laboral?
3. ¿Han cambiado mis relaciones ahora que teletrabajo?
4. ¿Qué conexión siento con la cultura de la empresa?
5. ¿Qué cuestiones causan estrés o tensión en mis relaciones laborales?
6. ¿Dónde surgen más conflictos con mayor frecuencia?
7. ¿Qué aspectos se desatienden de forma repetida?
8. ¿Qué tareas requieren más tiempo o esfuerzo del que deberían?
9. ¿Qué procedimientos o hábitos funcionaban bien en la oficina, pero ya no?
10. ¿Es adecuado mi espacio de trabajo (por ejemplo, la zona, la iluminación, el audio)?

Fuente: Dropbox





Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

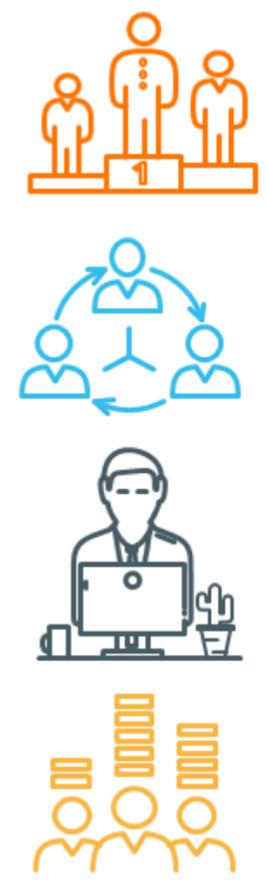


Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”



Soluciones



1. KIT LIDERA LA ESTRATEGIA	7
2. KIT MOVILIZA	7
3. KIT AUTOGESTIONA	6
4. KIT FORMADOR: Aprendo, enseño y aplico	10

Acciones educativas para fortalecer las competencias y favorecer la gestión de las organizaciones - Algunos ejemplos de 2023






Comunidad Nacional de Conocimiento:

En trabajo a distancia sano y seguro, estrategia integral

PLAN NACIONAL MULTIMODAL DE EDUCACIÓN EN SST 2023

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS










Ruta de conocimiento

PLAN NACIONAL MULTIMODAL DE EDUCACIÓN EN SST 2023

- 09** CLAVES PARA REGULAR LA CARGA DE TRABAJO EN EL TRABAJO A DISTANCIA
- 10** GESTIÓN DE EQUIPOS Y COMUNICACIÓN EFECTIVA EN EL TRABAJO A DISTANCIA
- 11** ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y TRABAJO A DISTANCIA EFICIENTE
- 12** REUNIONES EFECTIVAS EN EL TRABAJO A DISTANCIA
- 13** TENDENCIAS PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS DE LÍDERES CON EQUIPOS EN MODALIDADES NO PRESENCIALES
- 14** ESTRATEGIA PARA EVALUAR EL PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA
- 15** DE LA MEDICIÓN DEL PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA AL PLAN DE MEJORA CONTINUA

Bibliografía

-  <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/>
-  <https://posipedia.com.co/comunidades/trabajo-a-distancia-sano-y-seguro-estrategia-integral/>
-  Healthy and safe telework: Technical brief.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977>
-  Beckel, J.L.O.; Fisher, G.G. Telework and Worker Health and Well-Being: A Review and Recommendations for Research and Practice. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 3879. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/7/3879>



Evaluémonos





¿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