

# 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 9: CONCILIAR LA VIDA PROFESIONAL Y PERSONAL EN EL TRABAJO A DISTANCIA ES POSIBLE

## 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

---



*“RESPETAR LOS LÍMITES ENTRE EL TRABAJO Y EL TIEMPO PERSONAL PUEDE REDUCIR LOS FACTORES ESTRESANTES PSICOSOCIALES Y MEJORAR EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES”*

OMS, OIT





## TABLA DE CONTENIDO



01

Generalidades en torno a la conciliación de la vida profesional y personal

02

Estrategias y acciones para conciliar la vida profesional, familiar y personal

03

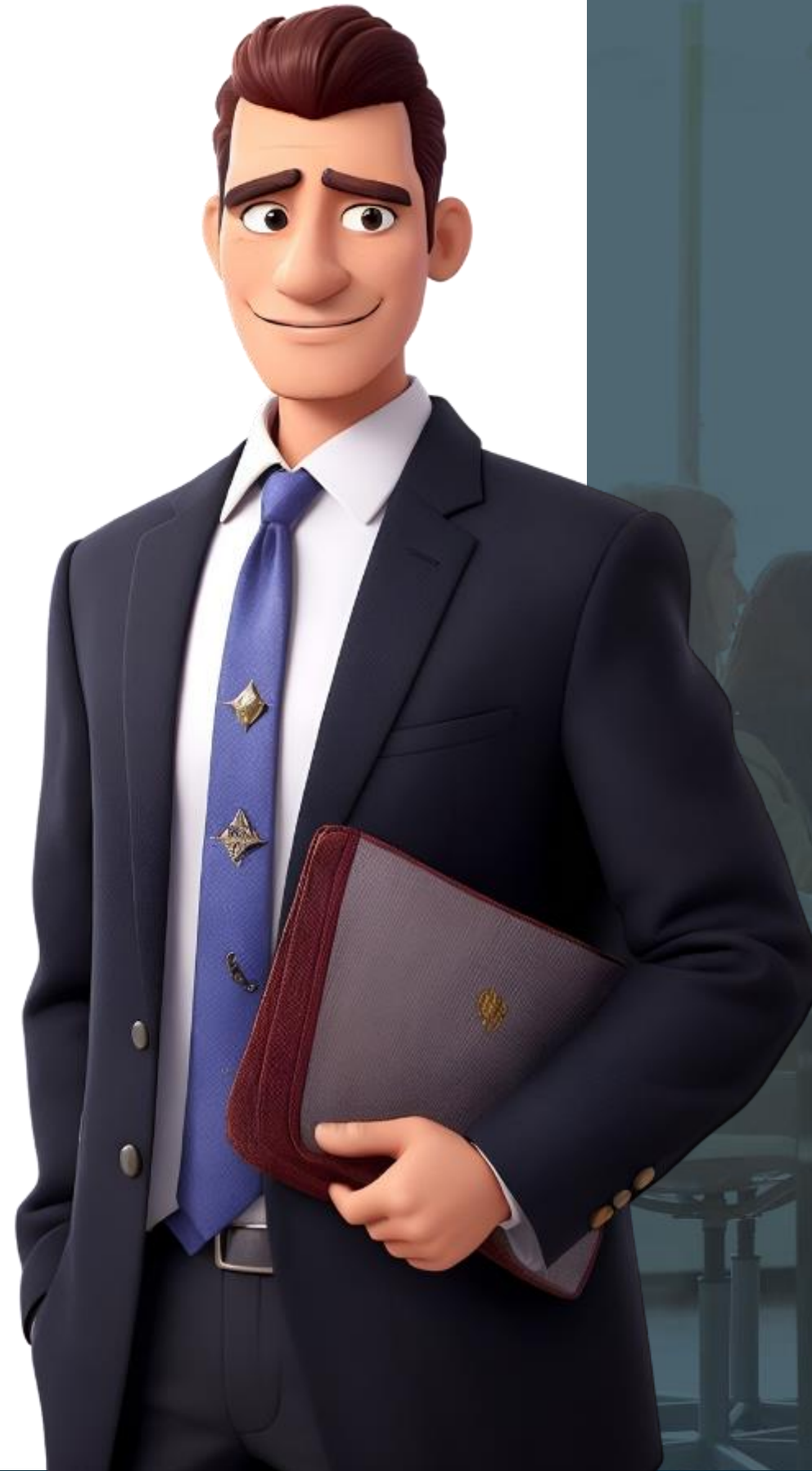
Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

# Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para gestionar la conciliación de la vida profesional y personal en el contexto de la implementación de modalidades de trabajo a distancia.



# Generalidades en torno a la conciliación de la vida profesional y personal



# Trabajo a Distancia

## Conciliación de la vida profesional y laboral

“Posibilidad de que las personas trabajadoras hagan compatibles, por un lado, la faceta laboral y por el otro, la personal en el sentido más amplio posible, incluyendo tanto las necesidades familiares como las personales e individuales, la gestión del ocio, etc.”

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. España



# Conciliación de la vida profesional y personal

## Marco jurídico

### Ley 1361 de 2009 (diciembre 3)

Por medio de la cual se crea la  
**Ley de Protección Integral  
de la Familia**

**Art. 5, numeral 11.** Promover acciones de articulación de la actividad laboral y la familiar.

### Ley 1857 de 2017 (julio 26)

Por medio de la cual se **modifica la Ley 1361 de 2009** para adicionar y complementar las medidas de protección de la familia y se dictan otras disposiciones

**Artículo 5A.** Los empleadores podrán adecuar los horarios laborales – horario flexible, jornada semestral para compartir con la familia

### Ley 2191 de 2022 (enero 6)

Por medio de la cual se regula la **desconexión laboral**  
**Objeto:** crear, regular y promover la desconexión laboral de los trabajadores ... dentro de las diferentes modalidades de contratación vigentes y sus formas de ejecutarse,..., con el fin de garantizar el **goce efectivo del tiempo libre y los tiempos de descanso, licencias, permisos y/o vacaciones para conciliar la vida personal, familiar y laboral.**

### Sentencia C-331 de 2023

**Derecho a la desconexión laboral-garantía para trabajadores y servidores públicos que desempeñan cargos de dirección, confianza y manejo**

- Derecho al descanso
- Trabajo y familia - armonización

# Trabajo a distancia

## Conciliación vida profesional y personal



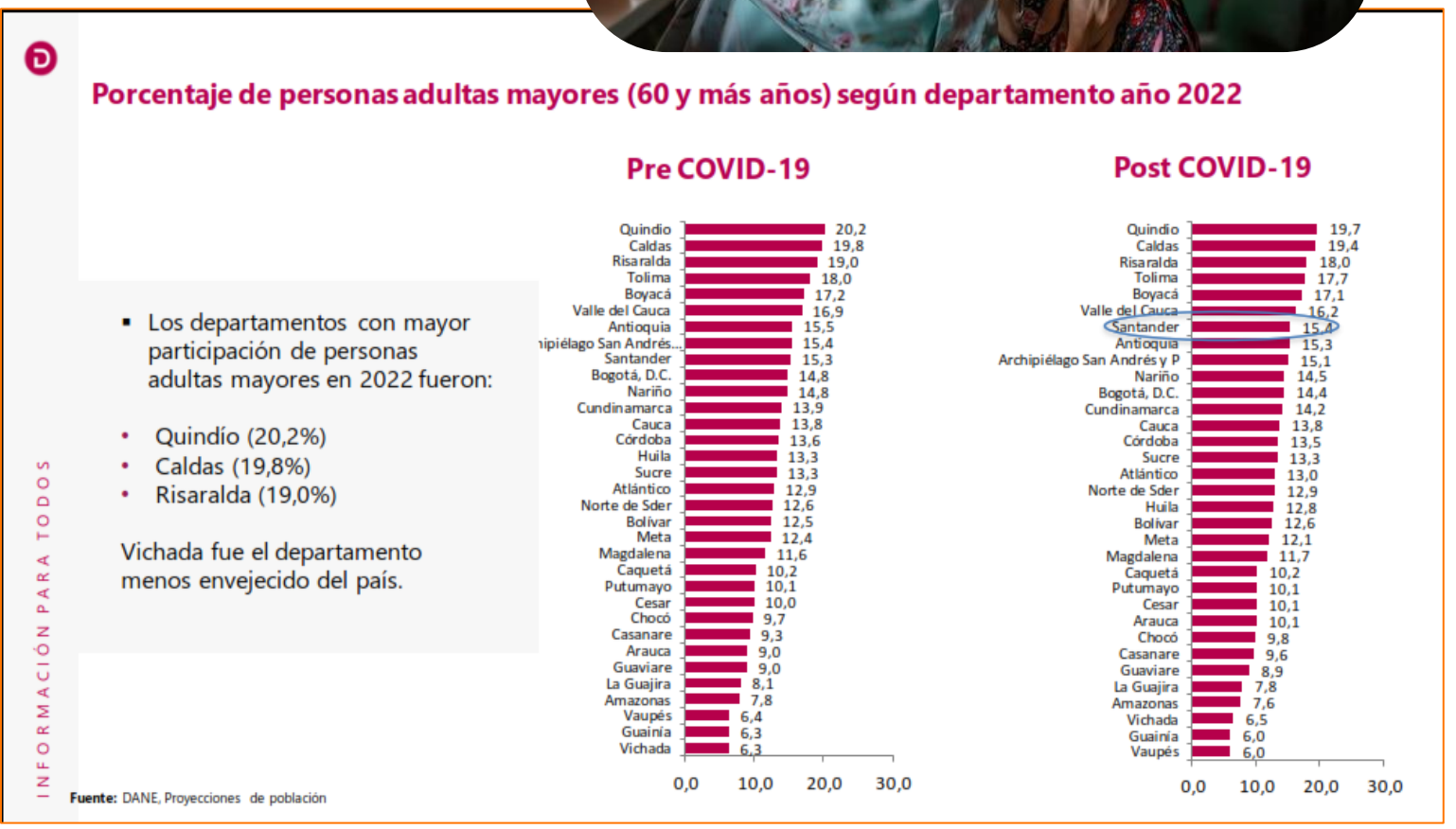
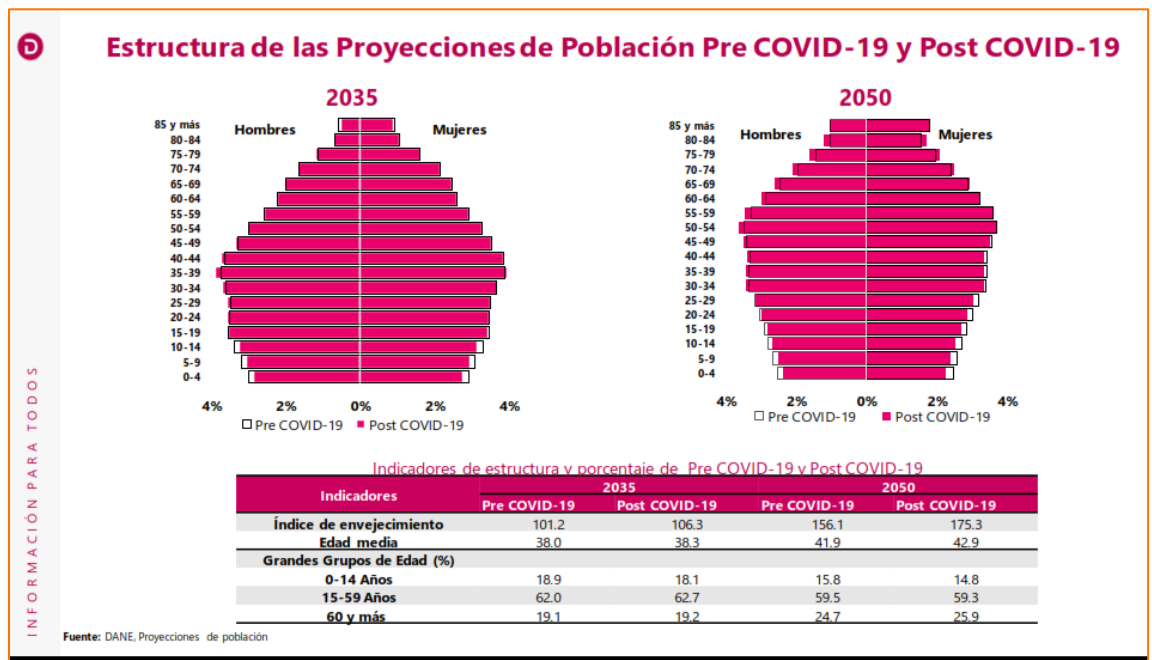
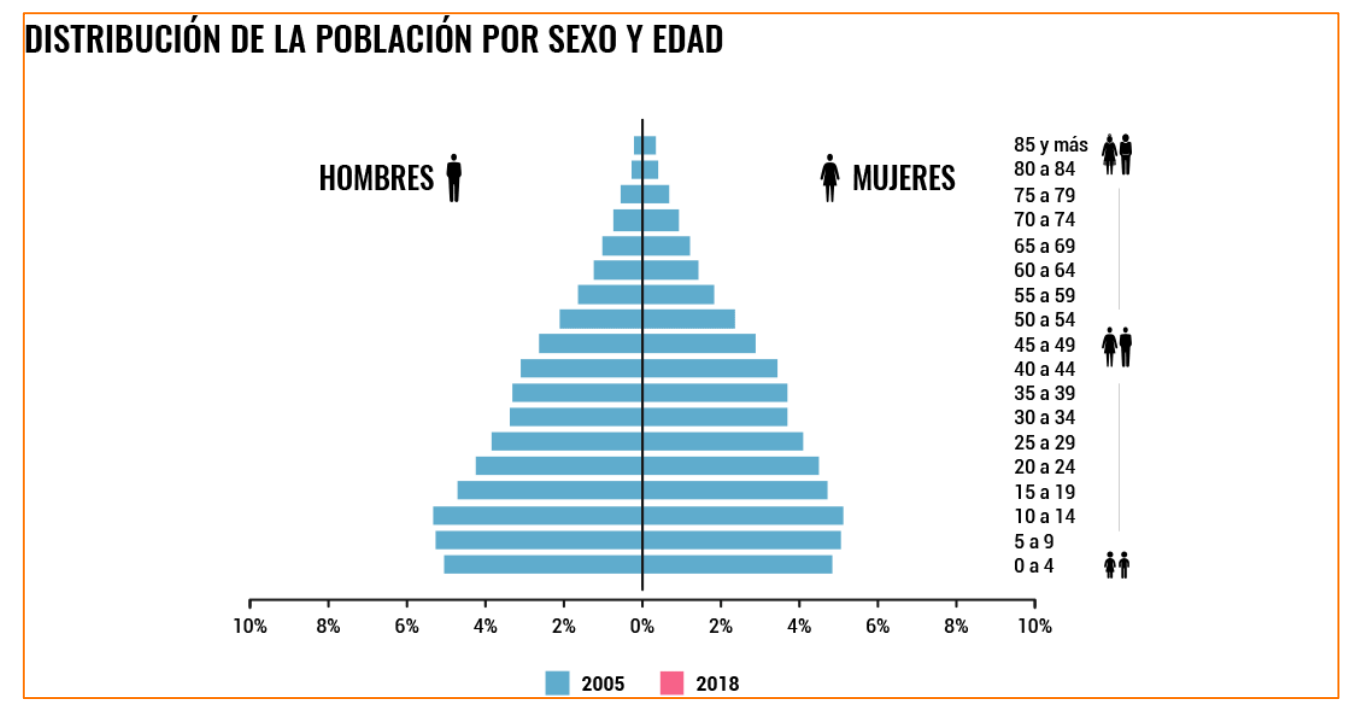
Programa Internacional de Encuestas Sociales (ISSP, 2015) – 37 países (15.544 encuestados). OIT, 2023

► Cuadro 9. Conciliación entre la vida laboral y personal e incidencia del sobreempleo y el subempleo, por agrupaciones regionales (en porcentajes)

Región	¿Con qué frecuencia percibe que las exigencias de su trabajo interfieren en su vida familiar? (pregunta 19)	Horas efectivas de trabajo (pregunta 9)		Preferencia de horas de trabajo (pregunta 11)	
		Total sobre-empleados	Total sub-empleados	Total sobre-empleados	Total sub-empleados
<b>Total</b>	Siempre o a menudo A veces Casi nunca Nunca	18,5 33,9 27,4 20,2	10,6 28,6 24,5 36,4	25,7 34,9 23,8 15,5	13,7 29,1 25,4 31,8
<b>Países anglófonos</b>	Siempre o a menudo A veces Casi nunca Nunca	25,5 37,2 22,1 15,2	8,30 38,5 16,5 36,7	30,5 33,1 21,2 15,3	18,9 34,2 20,3 26,6
<b>América Latina</b>	Siempre o a menudo A veces Casi nunca Nunca	13,4 26,4 24,9 35,4	13,7 23,3 9,6 53,4	27,0 24,3 24,3 24,3	10,5 22,4 23,4 43,6
<b>Asia</b>	Siempre o a menudo A veces Casi nunca Nunca	10,0 28,5 33,0 28,5	5,7 25,0 32,1 37,1	15,3 31,2 28,4 25,1	10,3 26,8 32,9 30,0
<b>Europa Oriental</b>	Siempre o a menudo A veces Casi nunca Nunca	16,2 30,5 25,6 27,7	9,6 33,7 19,3 37,3	18,1 41,0 14,5 26,5	11,6 27,5 21,0 39,9
<b>Europa Septentrional</b>	Siempre o a menudo A veces Casi nunca Nunca	14,4 23,2 27,2 35,2	20,5 36,8 30,7 11,9	32,6 37,2 22,1 8,1	16,2 28,1 33,2 22,5
<b>Europa Occidental y Central</b>	Siempre o a menudo A veces Casi nunca Nunca	11,8 28,7 28,3 31,1	22,6 39,1 24,8 13,5	27,1 36,0 26,6 10,3	14,5 32,0 27,5 26,0

# Trabajo a distancia

## Conciliación vida profesional y personal / Cambios demográficos



Fuente: DANE, 2018 - 2023

# Trabajo a Distancia

## Efectos de la inadecuación del tiempo de trabajo

1. Insatisfacción vital general (con el trabajo, la vida familiar y el tiempo libre)
2. Problemas de salud física
3. Problemas de salud mental
4. Consecuencias negativas sobre la productividad, rendimiento y retención de los trabajadores

OIT



MEJORES ORGANIZACIONES PARA INTEGRAR VIDA PERSONAL Y TRABAJO



chile unido FUNDACIÓN

ESTUDIO 2024 MEJORES ORGANIZACIONES PARA INTEGRAR VIDA PERSONAL Y TRABAJO

CATALINA DELPIANO  
DIRECTORA DE ESTUDIOS  
FUNDACIÓN CHILE UNIDO



CATALINA DELPIANO  
DIRECTORA DE ESTUDIOS  
FUNDACIÓN CHILE UNIDO

*“La implementación de Políticas de Conciliación, puede mejorar significativamente la productividad y la calidad de vida de los trabajadores, y su impacto puede ser cuantificado mediante la evaluación. Por ende, medir la satisfacción de las personas permite a las organizaciones identificar qué políticas son más efectivas y ajustar aquellas que pueden necesitar mejoras”.*





# Estrategias y acciones para conciliar la vida profesional, familiar y personal

# Trabajo a Distancia

## 7 Factores claves para la conciliación

1. Apoyo de la alta dirección
2. Compromiso y facilitación por parte de los jefes
3. Conformación y visibilidad de un equipo responsable
4. Formalización de procedimientos, estrategias y prácticas de conciliación
5. Socialización y sensibilización
6. Evaluación y retroalimentación
7. Acciones para la mejora continua

*“En un momento teníamos los beneficios muy rígidos y después nos dimos cuenta que el bienestar varía entre cada persona. Entonces de un conjunto de beneficios, cada uno opta por el que más le acomoda y así conciliamos de acuerdo a las propias necesidades”.*

*“Existe una cultura donde es mal visto levantarse de la silla a las 18:00 hrs., cuando debiera ser lo más normal porque es el horario donde se estima que debe finalizar la jornada laboral”.*

*“Nuestro desafío como empresa para retener a los talentos es tener flexibilidad laboral (...) Así pensar en dar la libertad para que algún joven que desee hacer un viaje largo pueda hacerlo y después volver a la compañía, o también por ejemplo, pensar en trabajos media jornada para aquellas personas que lo necesiten”.*

Fuente: Fundación Chile Unida

# Trabajo a Distancia

## Algunas estrategias y acciones para conciliar la vida profesional, familiar y personal



- Gestión de la organización del trabajo (carga, modelo de liderazgo, evaluación de resultados, etc.).
- Facilitar la gestión de los límites entre la vida profesional y personal, fijando objetivos precisos que le permitan flexibilizar o adaptar el horario.
- Contar con la política de desconexión laboral, implementarla y hacer seguimiento (procedimiento de trámite de quejas, solución de conflictos y verificación de cumplimientos de acuerdos).
- Promover la transparencia en la comunicación y cooperación entre los trabajadores y los jefes, respecto a franjas horarias en donde deben estar disponibles y los límites.
- Convenir las consideraciones particulares – trabajadores con el rol de cuidadores, responsabilidades familiares, etc.
- Proteger la vida privada.
- Sensibilizar y formar en temas de conciliación de la vida profesional, familiar y personal.

# Trabajo a Distancia

## Políticas de conciliación de vida familiar y laboral



“Conjunto de regulaciones y programas que tienen por objetivo apoyar el desarrollo equilibrado entre las tareas y responsabilidades de la vida laboral y aquellas de la vida familiar de las personas.”

Generalmente brindan tres tipos de recursos esenciales: tiempo, finanzas y servicios.

UNICEF

ENCUESTA DE BENEFICIOS SOBRE CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y FAMILIAR

**Bloque 2: Jornada de trabajo y conciliación laboral y familiar**

2.1. En una escala del 1 al 10, respondé las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan importantes son los siguientes factores a la hora de elegir una empresa como tu lugar de trabajo?
- ¿Cuál es tu grado de satisfacción en cada uno de esos factores?

	Importancia asignada (del 1 al 10)	Satisfacción (del 1 al 10)
Política salarial y beneficios económicos		
Equilibrio entre vida laboral y familiar Oportunidades de desarrollo profesional		
Motivación y reconocimiento		
Buen clima laboral		
Flexibilidad en la jornada laboral		
Seguridad y estabilidad laboral		
Políticas que generan pertenencia a la empresa		
Políticas de igualdad y diversidad: no discriminación por género, edad y otros factores		
Buena relación con mandos inmediatos y líderes directos		

2.2. ¿Con qué frecuencia te quedás trabajando horas extra?

Nunca	
Ocasionalmente	
Algunas veces por mes	
Algunas veces por semana	
Diariamente	
Ns/nc	

# Trabajo a Distancia

## Acciones e impactos positivos de la conciliación

- Flexibilidad laboral (Trabajo a distancia, horarios flexibles...)
- Ayudas a la maternidad y paternidad
- Apoyos económicos
- Integración familiar
- Desarrollo personal y calidad de vida



### IMPACTOS POSITIVOS EN LA ORGANIZACIÓN

- ✓ Mayor eficiencia y nivel de productividad
- ✓ Menor ausentismo y rotación de personal
- ✓ Disminución en sus costos operacionales (en items de reclutamiento y capacitación)
- ✓ Mejor clima laboral
- ✓ Mejor comunicación y adaptabilidad a los cambios
- ✓ Mejor imagen corporativa
- ✓ Mayor atracción y retención de talentos

### IMPACTOS POSITIVOS EN LAS PERSONAS

- ✓ Mayor compromiso y lealtad con la organización
- ✓ Mayor felicidad al armonizar su vida laboral, familiar y personal
- ✓ Mejor calidad de vida
- ✓ Disminución del estrés
- ✓ Mayores niveles de satisfacción con el trabajo
- ✓ Mayor estabilidad laboral
- ✓ Mejores relaciones con la jefatura

Fuente: Fundación Chile Unida

# Trabajo a distancia.

## Pistas para lograr el equilibrio en tu vida profesional y personal

- Planifica y gestiona el tiempo de trabajo y el invertido en actividades familiares y personales
- Respeta tu tiempo y el de los demás
- Establece reglas con tu familia y con quienes convives
- Haz descansos periódicos





## 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



# Bibliografía

-  <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/>
-  <https://posipedia.com.co/comunidades/trabajo-a-distancia-sano-y-seguro-estrategia-integral/>
-  Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). El Derecho al Cuidado. *Conciliación familiar y laboral en las empresas*. <https://www.unicef.org/argentina/informes/el-derecho-al-cuidado>
-  Fundación Chile Unido. (2018). Conciliación familia, trabajo y vida personal. Guía de buenas prácticas. <https://energia.gob.cl/sites/default/files/documentos/libro-conciliacion-familia-trabajo-y-vp-guia-de-buenas-practicas-f.-chile-unido.pdf>



# 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