

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 12: ESTILOS DE VIDA QUE RIMAN CON 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



de valores organizacionales; crear una cultura de confianza entre los empleados en el sitio y fuera del sitio; y promover soluciones acordadas.

*“DIEZ GRAMOS DE PREVENCIÓN
EQUIVALEN A UN KILOGRAMO DE
CURACIÓN”*

LAO TSE



TABLA DE CONTENIDO

01

Pistas para promover el bienestar físico y mental de los trabajadores a distancia

02

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Objetivo general

Capitalizar los conocimientos y competencias para promover estilos de vida saludables en los trabajadores a distancia y aportar en la autogestión del bienestar individual



Pistas para promover el bienestar físico y mental de los trabajadores a distancia



Trabajo a distancia y los estilos de vida

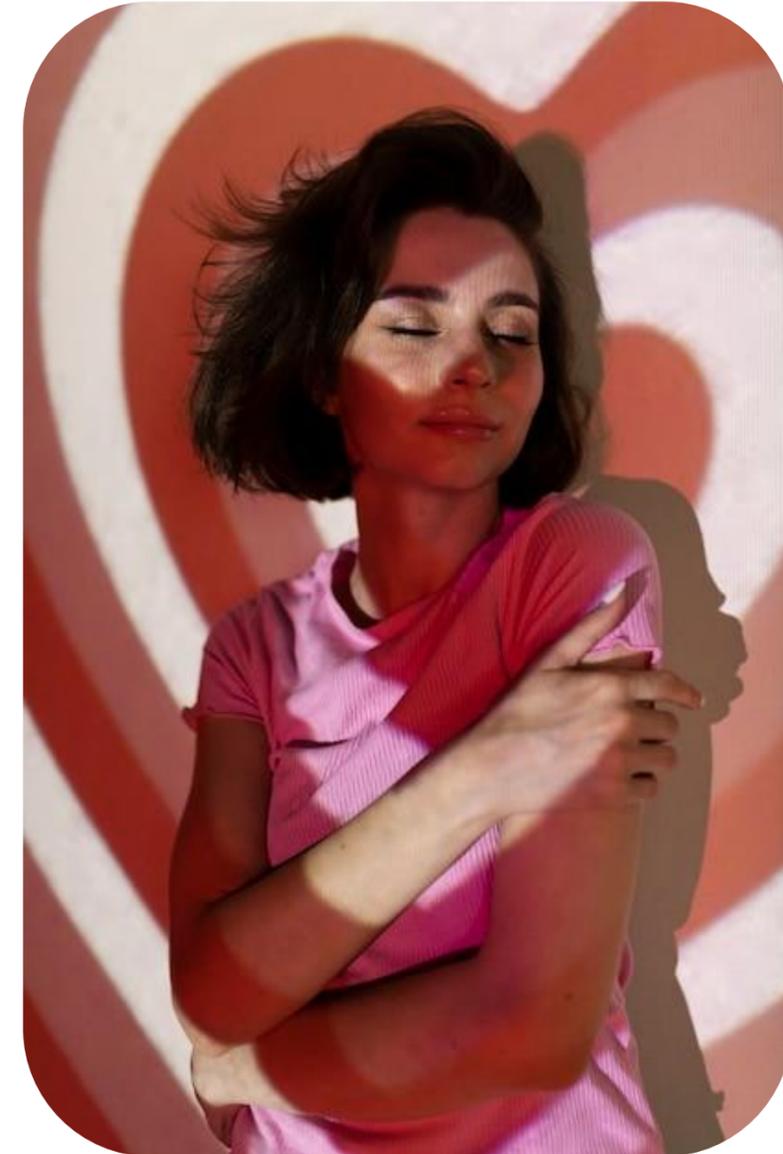
Estilos de vida

Resultado de un conjunto de hábitos que nos permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social.

OMS

Hábito saludable

Actitudes y patrones de conducta que se asumen como propios en la vida cotidiana, relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona.





El trabajo a distancia y el bienestar

Aunque un hábito sea una decisión individual, en su materialización inciden múltiples factores



Empresa

- Cultura organizacional
- Modelo de liderazgo
- Asignación de tareas / tiempos
- Competencias (actividad, tecnología, SST...)
- Gestión del talento humano
- Apoyo (jefes, colegas)
- Política – acciones para la desconexión laboral
- TIC adaptadas
- Características físicas del puesto, lugar de trabajo (ergonomía, etc.)



Trabajador y familia

- Gestión individual del tiempo
- Equilibrio vida laboral /personal
- Compromiso individual
- Apoyo de la familia

Trabajo a distancia

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

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes del mundo.

Principales 4 causas a nivel mundial (80%): 1) Las enfermedades cardiovasculares (17,9 millones cada año), 2) cáncer (9,0 millones), 3) enfermedades respiratorias (3,9 millones) y diabetes (1,6 millones)

El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las 4 ENT.

En la Región de las Américas

- Mueren 5,5 millones por ENT cada año.
- Mueren 2,2 millones antes de cumplir 70 años.

El trabajo a distancia y los estilos de vida

Modos condiciones y estilos de vida saludable



Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia

7 hábitos saludables

1. Elegir que alimentos consumir
2. Hacer actividad física con regularidad
3. Evitar o dejar de fumar
4. Evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas
5. Control del peso
6. Sueño regular o de calidad
7. Cuidar la salud mental

Organización Mundial de la Salud

El trabajo a distancia y los estilos de vida



Actividad física



Nutrición e hidratación



Salud mental



Sueño y descanso



Prevención uso de sustancias psicoactivas SPA



Desconexión digital

ETAPAS PARA CAMBIAR HÁBITOS:

1. Reflexión:

¿Está pensando en hacer cambios?

2. Preparación:

¿Ha tomado una decisión?

3. Acción:

¿Ha empezado a hacer cambios?

4. Mantenimiento:

¿Ha creado una nueva rutina?

Fuente: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK)

El Trabajo a Distancia y los estilos 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



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 |

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

“Juntos Optimizamos las Transformaciones”

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: “FANTÁSTICO”

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes. Puntaje

Familia y amigos

| | | |
|---|-------------------------|---|
| Tengo con quien hablar las cosas que son importantes para mí: | Yo doy y recibo cariño: | 4 |
| Casi siempre (2) | Casi siempre (2) | |
| A veces (1) | A veces (1) | |
| Casi nunca (0) | Casi nunca (0) | |

Actividad física

| | | |
|--|---|---|
| Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín): | Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido): | 3 |
| Casi siempre (2) | 4 o más veces por semana (2) | |
| A veces (1) | 1 a 3 veces por semana (1) | |
| Nunca (0) | Menos de 1 vez por semana (0) | |

Nutrición

| | | | |
|--------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| Mi alimentación es balanceada: | A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: | Estoy pasado de mi peso ideal en: | 6 |
| Casi siempre (2) | Ninguna de estas (2) | Normal o hasta 4 kilos de más (2) | |
| A veces (1) | Alguna de estas (1) | 5 a 8 kilos de más (1) | |
| Nunca (0) | Todas estas (0) | Más de 8 kilos (0) | |

Tabaco

| | | |
|------------------------------|--|---|
| Yo fumo cigarrillos: | Generalmente fumo _____ cigarrillos por día: | 4 |
| No en los últimos 5 años (2) | Ninguno (2) | |
| No en el último año (1) | 0 a 10 (1) | |
| He fumado en este año (0) | Más de 10 (0) | |

Alcohol

| | | | |
|---|---|---------------------------------------|---|
| Mi número promedio de tragos por semana es: | Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: | Manejo auto después de beber alcohol: | 6 |
| 0 a 7 tragos (2) | Nunca (2) | Nunca (2) | |
| 8 a 12 tragos (1) | Ocasionalmente (1) | Sólo una vez (1) | |
| Más de 12 tragos (0) | A menudo (0) | A menudo (0) | |

Sueño Estrés

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Duermo bien y me siento descansado/a: | Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: | Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: | 5 |
| Casi siempre (2) | Casi siempre (2) | Casi siempre (2) | |
| A veces (1) | A veces (1) | A veces (1) | |
| Casi nunca (0) | Casi nunca (0) | Casi nunca (0) | |

Tipo de personalidad

| | | |
|------------------------------|---------------------------------|---|
| Parece que ando acelerado/a: | Me siento enojado/a agresivo/a: | 3 |
| Casi nunca (2) | Casi nunca (2) | |
| Algunas veces (1) | Algunas veces (1) | |
| A menudo (0) | A menudo (0) | |

Introspección

| | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|---|
| Yo soy un pensador positivo u optimista: | Yo me siento tenso/a o apretado/a: | Yo me siento deprimido/a o triste: | 5 |
| Casi siempre (2) | Casi siempre (2) | Casi nunca (2) | |
| A veces (1) | Algunas veces (1) | Algunas veces (1) | |
| Casi nunca (0) | A menudo (0) | A menudo (0) | |

Conducción Trabajo

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Uso siempre el cinturón de seguridad: | Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades: | 3 |
| Siempre (2) | Casi siempre (2) | |
| A veces (1) | A veces (1) | |
| Casi nunca (0) | Casi nunca (0) | |

Otras drogas

| | | | |
|--|---|--|---|
| Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: | Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: | Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: | 6 |
| Nunca (2) | Nunca (2) | Menos de 3 por día (2) | |
| Ocasionalmente (1) | Ocasionalmente (1) | 3 a 6 por día (1) | |
| A menudo (0) | A menudo (0) | Más de 6 por día (0) | |

- F**amilia y amigos
- A**ctividad física
- N**utrición
- T**abaco
- A**lcohol
- S**ueño Estrés
- T**ipo de personalidad
- I**ntrospección
- C**onducción Trabajo
- O**tras drogas

Bibliografía

-  <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/>
-  <https://posipedia.com.co/comunidades/trabajo-a-distancia-sano-y-seguro-estrategia-integral/>
-  <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
-  Ministerio de Salud y Protección Social. Modos, condiciones y estilos de vida saludables. <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx>



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



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular