

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

23



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Trabajo a Distancia Sano y Seguro - Estrategia Integral

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Sabiduría + Alegría + Aprendizaje

VICELADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

Sesión 6:

Recomendaciones y hábitos

saludables en el uso de las

TICs en el trabajo a distancia



NOHORA ISABEL VALBUENA AMARIS

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO –
ESTRATEGIA INTEGRAL



nohoravalbuena@hotmail.com



310 6807612

TERAPEUTA OCUPACIONAL, MAGISTER EN ERGONOMÍA Y CAMBIOS TECNOLÓGICOS, ESPECIALISTA EN
ERGONOMÍA, ESPECIALISTA EN ADMINISTRACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL.

PECB CERTIFIED ISO 45001 SENIOR LEAD IMPLEMENTER



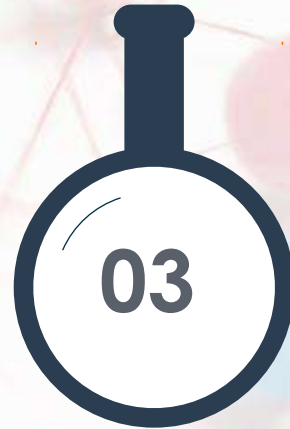
Ruta de conocimiento



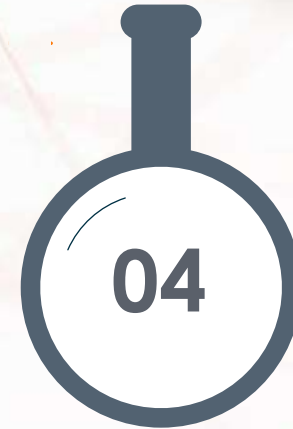
SESIÓN 1:
MARATÓN EN
OBLIGACIONES Y
DERECHOS EN EL TRABAJO
A DISTANCIA



SESIÓN 2:
TENDENCIAS Y RETOS DEL
TRABAJO A DISTANCIA EN
AMÉRICA LATINA



SESIÓN 3:
BUENAS PRÁCTICAS EN LA
IMPLEMENTACIÓN DEL
TRABAJO A DISTANCIA



SESIÓN 4:
LA FLEXIBILIDAD
ORGANIZACIONAL Y EL
TRABAJO A DISTANCIA



SESIÓN 5:
CLAVES PARA AVANZAR EN EL
CONTROL Y LA CONFIANZA DE
LOS TRABAJADORES EN
MODALIDADES A DISTANCIA

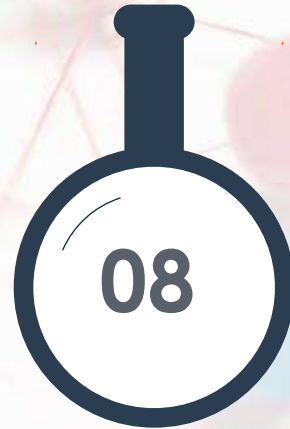
Ruta de conocimiento



SESIÓN 6:
RECOMENDACIONES Y
HÁBITOS SALUDABLES EN EL
USO DE LAS TICS EN EL
TRABAJO A DISTANCIA



SESIÓN 7:
LA GESTIÓN DEL
CONOCIMIENTO EN EL
TRABAJO A DISTANCIA



SESIÓN 8:
NUEVAS PERSPECTIVAS EN
SALUD Y SEGURIDAD EN EL
TRABAJO A DISTANCIA



SESIÓN 9:
LA GESTIÓN ORIENTADA EN
RESULTADOS EN EL TRABAJO
A DISTANCIA



SESIÓN 10:
RECURSOS PARA
GESTIONAR CON
EFICIENCIA EL TRABAJO A
DISTANCIA

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

LAS TIC PLANTEAN ALGUNOS RIESGOS PARA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA Y EL BIENESTAR DE LOS TRABAJADORES.

EUROFOUND

CONTENIDO



01

Las TIC y el trabajo a distancia



02

Estrategia Integral
Trabajo a Distancia
Sano y Seguro



OBJETIVOS

01

Fortalecer los conocimientos para favorecer la planeación e implementación de modalidades de trabajo a distancia

02

Lograr la identificación de evidencias que refuerzan aspectos claves para implementar las modalidades de trabajo a distancia

03

Reforzar habilidades para gestionar las modalidades de trabajo a distancia.

Las TIC y el trabajo a distancia

Las TIC y el trabajo a distancia

Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (en adelante TIC) son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como voz, datos, texto, video e imágenes.

Art. 5 de la Ley 1978 de 2019 (moderniza el sector de las TIC) – Modifica Art. 6 de la Ley 1341 de 2009 (principios y conceptos sobre la Sociedad de la información y las TIC)



Las TIC y el trabajo a distancia

Herramientas digitales

Comunicación interna	Gestión de proyectos	Almacenamiento, compartir documentos	Gestión de la productividad	Gestión del tiempo
- Slack - Microsoft Teams - Google Chat et Meet - Skype - Zoom - Cisco Webex	- Trello - Asana - Monday.com - Microsoft Project	- Google Drive - Dropbox Business - OneDrive	- Periplia - Zinz (Proalnet) - Giitic - Effiwork (Workmeter) - Work Management (Xertica) - Solución de productividad del usuario (SoftwareOne)	- Microsoft Office 365 (To do, Microsoft Planner y Task) - Google Workspace - Trello

Las TIC y el trabajo a distancia Presente y futuro...



Gather Product Solutions Pricing Resources Contact Sales [Get started](#) [Sign In](#)

Your Virtual HQ

Gather brings the best of in-person collaboration to distributed teams.

[Get started](#)

Elements of a Metaverse

A diagram illustrating the components of the Metaverse, centered around a blue circle labeled "Metaverse". The elements are arranged in a circular pattern around the center:

- Digital Currency
- Marketplace/Digital Commerce
- Nonfungible Tokens (NFTs)
- Infrastructure
- Device Independence
- Gaming
- Digital Assets
- Concerts, Social and Entertainment Events
- Online Shopping
- Workplace
- Social Media
- Digital Humans
- Natural Language Processing

gartner.com
Source: Gartner
© 2022 Gartner, Inc. and/or its affiliates. All rights reserved. CTM47_160500

Gartner.



Webex Hologram | The latest innovation in video conferencing



Webex
27 K suscriptores

[Suscribirse](#)

[957](#)



[Compartir](#)

[Descargar](#)



Las TIC y el trabajo a distancia Presente y futuro...

Microsoft Mesh

Conecta tus recursos con avatares y espacios inmersivos en 3D.

[Ver el video](#)



Ventajas clave Características y videos Casos de clientes Pasos siguientes Noticias y recursos Preguntas más frecuentes

VENTAJAS CLAVE

Fomentar una presencia conjunta el mundo del trabajo flexible

it.com/es-es/microsoft-teams/microsoft-mesh/#modal-11

AVATARES PARA TEAMS

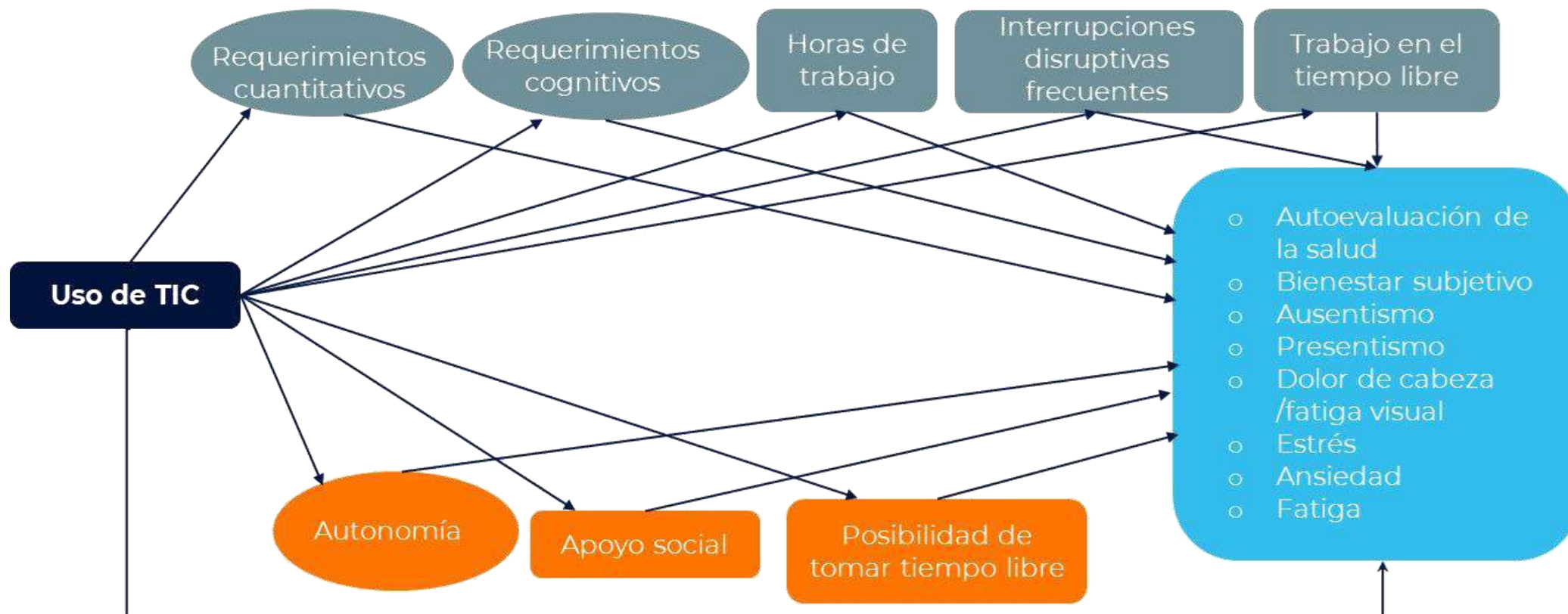
Características

Exprésese mediante las características que ya conoce, como reacciones en vivo entre las que se incluyen corazones, pulgares hacia arriba y aplausos.



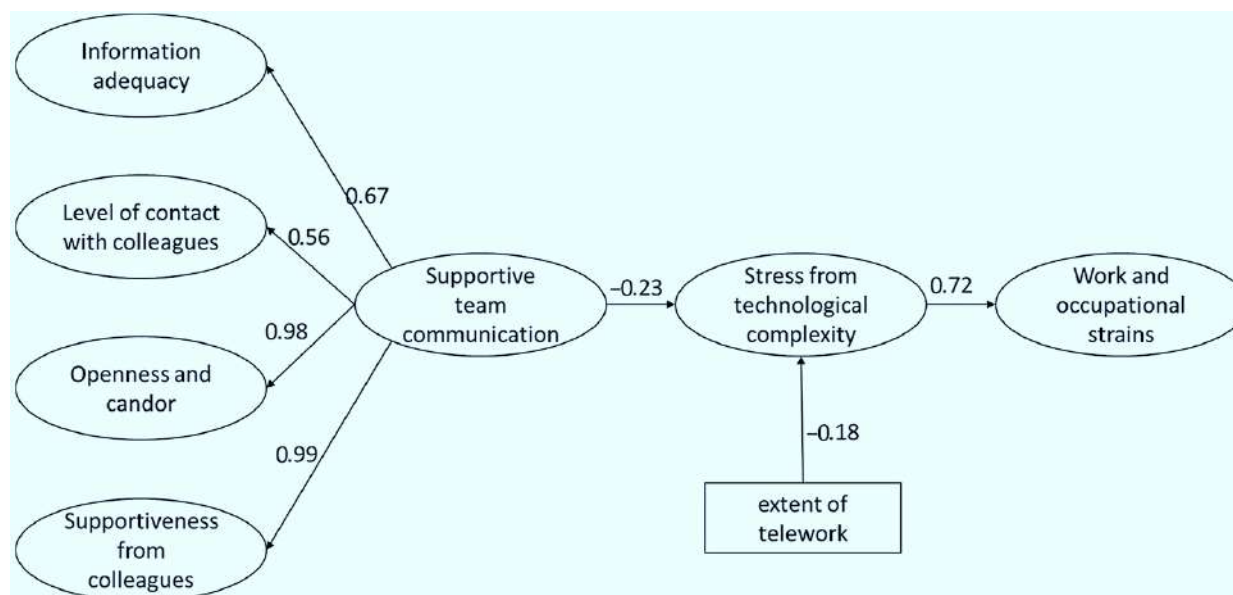
Las TIC y el trabajo a distancia

Modelo conceptual - relación entre salud y el uso de TIC



Las TIC y el trabajo a distancia

Complejidad tecnológica percibida y tensiones laborales en el teletrabajo



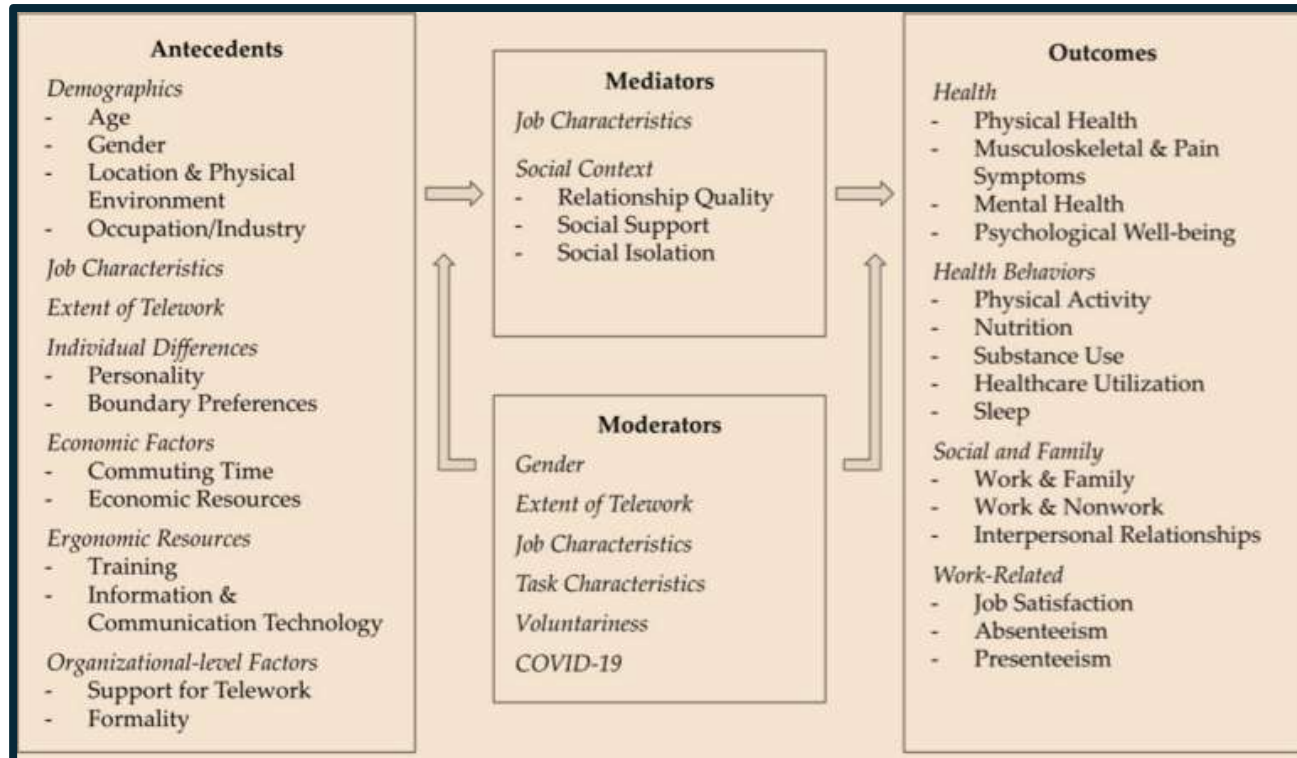
Note(s): $\chi^2 = 522.016$, $df = 267$, $p < 0.001$, $SRMR = 0.057$, $RMSEA = 0.050$ [90% CI: 0.044, 0.056], $CFI = 0.968$, $TLI = 0.964$; extent of telework: 1 = between 50 and 70%, 2 = between 80 and 100%, $p < 0.001$ for all path coefficients

Source(s): Author's own work

Fuente: Wahl, I., Wolfgruber, D. and Einwiller, S., 2023.

Las TIC y el trabajo a distancia

Modelo conceptual de salud y bienestar en el teletrabajo



Basado en 3 modelos con gran reconocimiento:

1. Modelo Demanda-Control-Apoyo social de Karasek y Theorell
2. Modelo Salud Total del Trabajador® (TWH) para la prevención de riesgos profesionales de NIOSH
3. Modelo Macroergonómico (Macro-organizacional)

Fuente: Beckel, J.L.O.; Fisher, G.G. 2022

Las TIC y el trabajo a distancia

La gestión de la empresa

- Establecer políticas coherentes y su cumplimiento (teletrabajo, desconexión laboral, SG-SST...)
- Asegurar las competencias requeridas
- Garantizar el apoyo y comunicación en los equipos
- Implementar mecanismos para controlar la carga de trabajo y tomar las acciones organizacionales indispensables
- Seleccionar y garantizar la disponibilidad de TIC adaptadas
- Establecer y ejecutar programas de bienestar laboral
- Incentivar la equiparación de la vida laboral y personal



Las TIC y el trabajo a distancia

Mi gestión y mis prácticas favorables

- Planifico y organizo mi trabajo
- Apoyo la actividad laboral de mis colegas
- Busco apoyo siempre
- Mantengo el balance en mi vida laboral y privada
- Mantengo el contacto social
- Respeto mi tiempo y el de los demás
- Autogestiono mis competencias
- Autogestiono mi salud y seguridad
- Establezco y ejecuto rutinas saludables que aportan a mi bienestar...



Las TIC y el trabajo a distancia

Mi gestión y mis prácticas favorables



- Organizo mi puesto de trabajo según criterios ergonómicos
- Creo accesos directos a los archivos que más utilizo
- Utilizo siempre que es posible las aplicaciones en el computador
- Utilizo los atajos del teclado de Windows
- Procuro permanecer sentado diariamente máximo 5 horas
- Alterna la postura durante las reuniones
- Al utilizar el celular adopto posturas cómodas
- Realiza estiramientos varias veces al día...

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

30 soluciones
en 4 Kit

The screenshot shows the Posipedia website with the URL posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/ in the browser address bar. The page features the Posipedia logo and a navigation menu with links: Inicio, Educate, Soluciones en SST, Novedades, Ayuda, and Canales de Comunicación. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'Posipedia » Trabajo a distancia'. The main heading is 'Trabajo a distancia'. A large banner image displays the text 'Trabajo a distancia', 'Modelo Trabajo a distancia', and 'Juntos optimizamos las transformaciones', with a subtext 'Teletrabajo, trabajo en casa y trabajo remoto'. A button 'Descarga el instructivo' is visible on the banner. Below the banner, there are four kit descriptions:

Kit Lidera la Estrategia	Kit Moviliza	Kit Autogestiona	Kit Formador
Equipo encargado de coordinar la planeación e implementación de las modalidades de Trabajo a distancia	Líderes, jefes o supervisores de equipos de trabajadores en modalidades de Trabajo a distancia	Teletrabajadores, Trabajadores Remotos y Trabajadores en Casa, con el fin de fortalecer la cultura del Trabajo a distancia.	Equipo coordinador, jefes y líderes de equipos y trabajadores en modalidades de trabajo a distancia

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

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



HERRAMIENTA DE AUTORPORTE Y VERIFICACIÓN DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA

RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA

INDUSTRIAS ACME SAS

1 Condiciones Locativas

2 Condiciones Ergonómicas

3 Factores Psicosociales

4 Condiciones Ambientales

5 Riesgo Eléctrico

6 Riesgo Público

7 Peligro Químico

8 Peligro Biológico

9 Emergencias

Instructivo ☐
Formato autorreporte ☐
Base ingreso autorreporte ☐
Formato verificación ☐
Base ingreso verificación ☐
Informe por trabajador ☐
Consolidado ☐



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 ☐

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



BIBLIOGRAFÍA

Vargas-Llave, O., Mandl, I., Weber, T. and Wilkens, M. 2020). Telework and ICT-based mobile work: Flexible working in the digital age.

<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2020/telework-and-ict-based-mobile-work-flexible-working-digital-age>

- <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02





Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 200

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÍDERO NIVEL 1	2023-06-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ HAS POSITIVA	2024-01-16	8	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTIVACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS 2024	2024-04-01	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 10 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-03	10	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono