

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

23



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa



comunica

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

VICELAD
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 8: NUEVAS PERSPECTIVAS EN SALUD Y SEGURIDAD 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



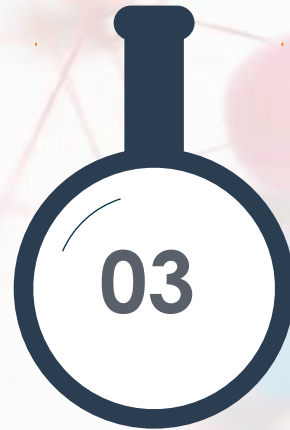
Ruta de conocimiento



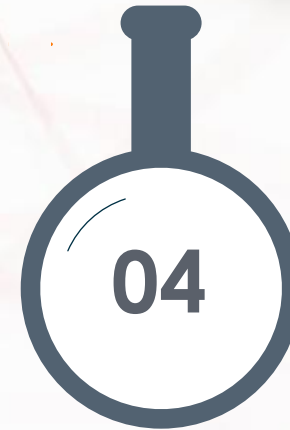
SESIÓN 1:
MARATÓN EN
OBLIGACIONES Y
DERECHOS EN EL TRABAJO
A DISTANCIA



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

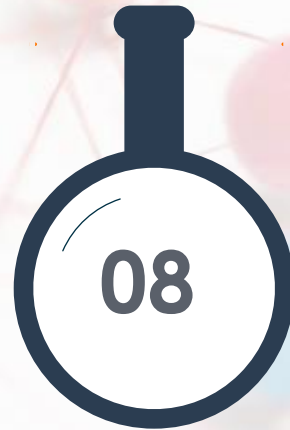
Ruta de conocimiento



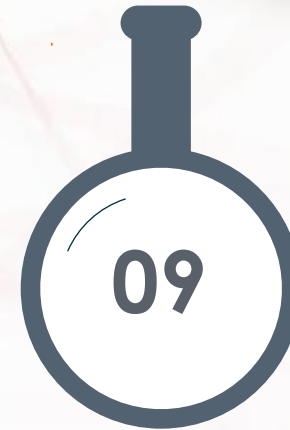
SESIÓN 6:
RECOMENDACIONES Y
HÁBITOS SALUDABLES EN EL
USO DE LAS TICS EN EL
TRABAJO A DISTANCIA



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

LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL HA INTRODUCIDO NUEVOS RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS TRABAJADORES, INCLUYENDO PROBLEMAS ERGONÓMICOS, MAYOR TIEMPO FRENTE A PANTALLAS Y POSIBLES AMENAZAS A LA CIBERSEGURIDAD, Y SE HA CONVERTIDO EN UN DESAFÍO, PERO TAMBIÉN EN UNA OPORTUNIDAD, PARA LA GESTIÓN DE LA SST.

OSHA-EU, 2025

CONTENIDO



01

Riesgos nuevos y emergentes en 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.

Riesgos nuevos y emergentes en el Trabajo a Distancia

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo

Pueden ser provocados por la innovación técnica o por el cambio social u organizativo. Se busca una mejor comprensión científica para mejorar su prevención. (OIT)

Tendencias cambiantes del empleo



Fuente: OIT, 2010

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia



Transformación de las modalidades de trabajo	
▶ Aumenta la flexibilidad ▶ Reduce riesgos relacionados con el desplazamiento ▶ Promueve la inclusión	▶ Configuración inadecuada del espacio de trabajo ▶ Exposición prolongada a pantallas ▶ Intensificación de la carga de trabajo, jornadas más largas y menor autonomía ▶ Ciberacoso

- Ausencia de evaluaciones periódicas del riesgo
- Naturaleza sedentaria
- Uso prolongado de pantallas – alteración patrones de sueño y daño de células de la retina
- Prolongación de horas de trabajo, reducción de la autonomía, difuminación de límites entre vida laboral y vida privada - aumento del estrés
- Aislamiento social – menor interacción – debilidad de vínculos con la comunidad laboral

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

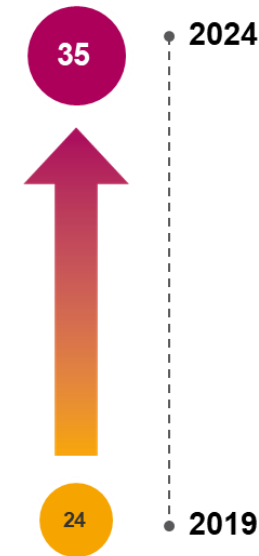
Tecnologías digitales utilizadas en el trabajo (% por establecimiento, EU.27)– ESENER, 2019 y 2024

Besides common technologies like PCs and laptops, wearable devices are the next most frequently used at work. 35% of workplaces in the EU-27 discuss the technologies' impact on worker health and safety, up from 24% in 2019.



Base: asked to all establishments in the EU-27

Discuss impact of digital technologies on workers' health and safety



Base: asked to establishments in the EU-27 reporting the use of at least one digital technology

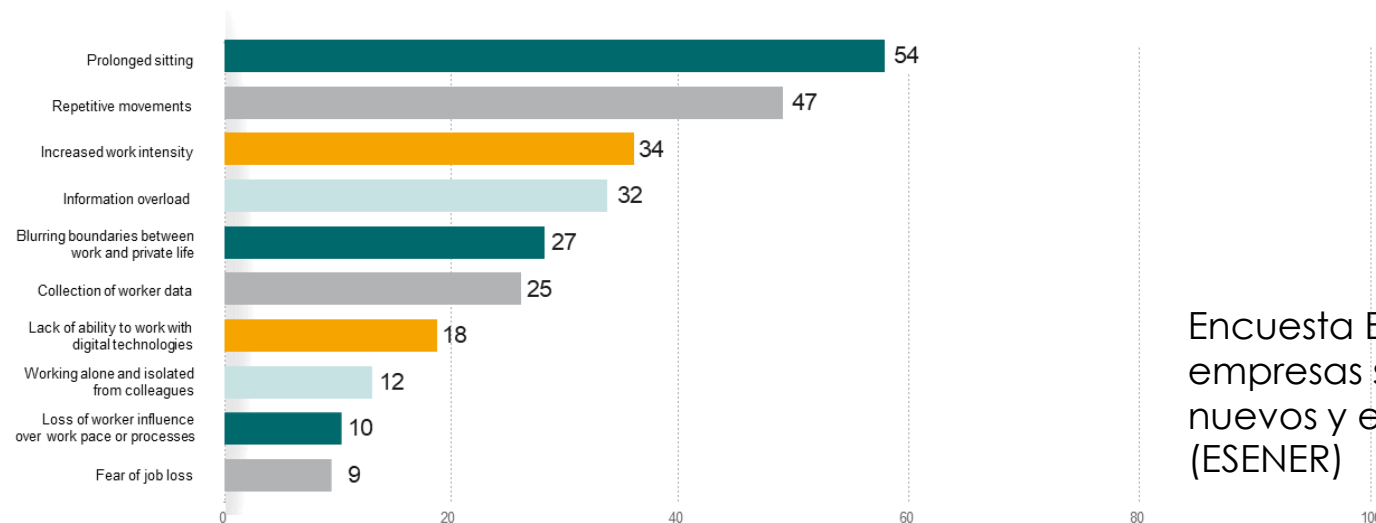
Encuesta Europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER)

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Reporte de factores de riesgo relacionados con el uso de tecnologías digitales en el trabajo (% por establecimiento, EU.27)– ESENER, 2024

Prolonged sitting and repetitive movements are the risks most commonly associated with the use of digital technologies. But psychosocial risks, like increased work intensity and information overload, are also commonly reported by European workplaces.

- Estar sentado mucho tiempo
- Movimientos repetitivos
- Mayor intensidad en el trabajo
- Demasiada información
- Límites difusos entre el trabajo y la vida privada
- Recopilación de datos de los trabajadores
- No saber usar las tecnologías digitales
- Trabajar solo y sin ver a los compañeros
- Pérdida de control de los trabajadores sobre el ritmo o los procesos de trabajo
- Miedo a perder el trabajo



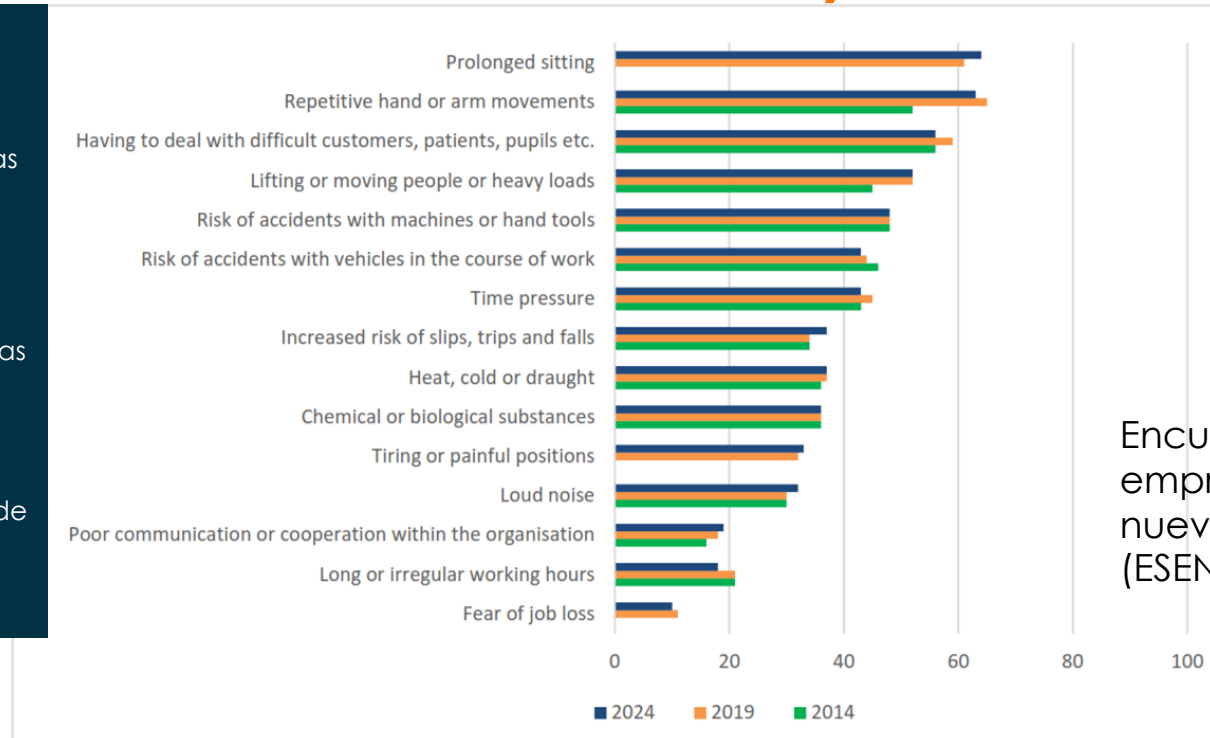
Encuesta Europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER)

Base: asked to establishments in the EU-27 reporting the use of at least one digital technology.

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Reporte de factores de riesgo (% por establecimiento, EU.27)– ESENER, 2014-2019 y 2024

- **Estar sentado durante mucho tiempo**
- Movimientos repetitivos de manos o brazos
- Tener que lidiar con clientes, pacientes, alumnos, etc. difíciles
- Levantar o mover personas o cargas pesadas
- Riesgo de accidentes con máquinas o herramientas manuales
- Riesgo de accidentes con vehículos en el curso del trabajo
- Presión de tiempo
- Mayor riesgo de resbalones, tropiezos y caídas
- Calor, frío o corrientes de aire
- Sustancias químicas o biológicas
- Posturas fatigantes o dolorosas
- Ruido intenso
- Mala comunicación o cooperación dentro de la organización
- Jornadas laborales largas o irregulares
- **Miedo a perder el empleo**

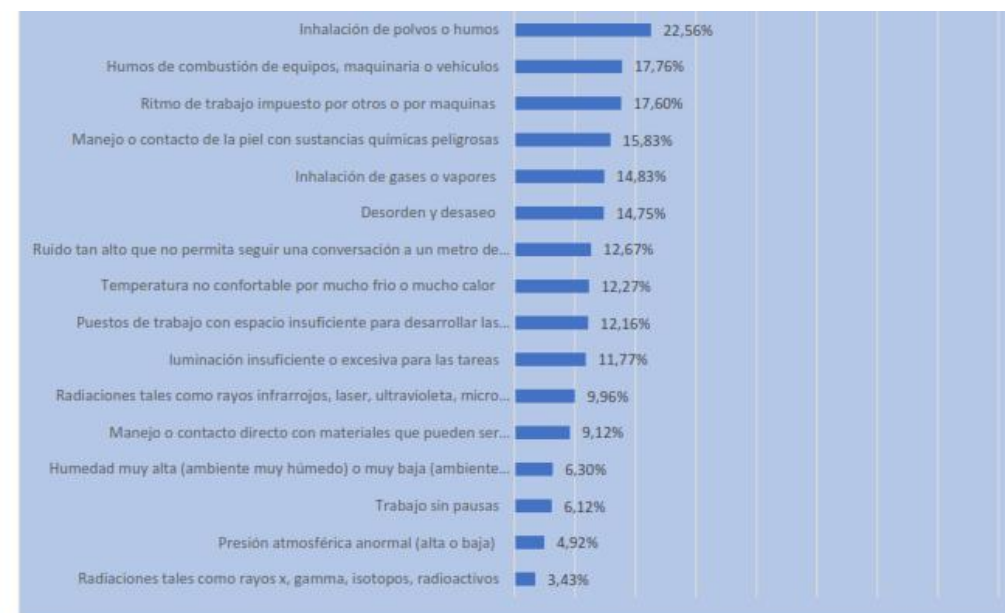


Encuesta Europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER)

Base: all establishments in the EU-27, ESENER 2014, 2019 and 2024.

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Distribución porcentual de peligros ocupacionales/laborales en los centros de trabajo – Colombia III Encuesta SST, 2021



Fuente: Organización Iberoamericana de Seguridad Social OISS, 2021

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Factores de riesgo psicosociales asociados con tipos específicos de tecnologías

- Falta de confianza
- Sobrecarga cognitiva
- Miedo a perder el empleo/inseguridad laboral
- Mala comunicación y malas relaciones sociales
 - Sensación de injusticia
 - Falta de autonomía
- Desequilibrio entre la vida laboral y personal
 - Descalificación/Necesidad de reciclaje profesional
- Aumento de la carga de trabajo
 - Falta de formación
 - Aislamiento profesional
- Cambios en el contenido del trabajo

	AI for Worker Management (AIWM)	Platform Work	Smart Digital Systems	Advanced Robotics and AI	Remote Working Technologies
Lack of Trust	✓	✓	✓	✓	
Cognitive Overload	✓	✓		✓	
Fear of Job Loss/Job Insecurity	✓	✓		✓	
Poor Communication and Poor Social Relationships	✓		✓		✓
Sense of Unfairness	✓	✓	✓		
Time pressure	✓	✓	✓		
Lack of autonomy	✓	✓			✓
Poor work-life balance	✓	✓			✓
Deskilling/Need for Upskilling	✓			✓	
Workload Increase			✓		✓
Lack of Training	✓		✓		
Professional isolation		✓			✓
Changes in Job Content				✓	

TD

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Algunas preguntas para medir tu situación...

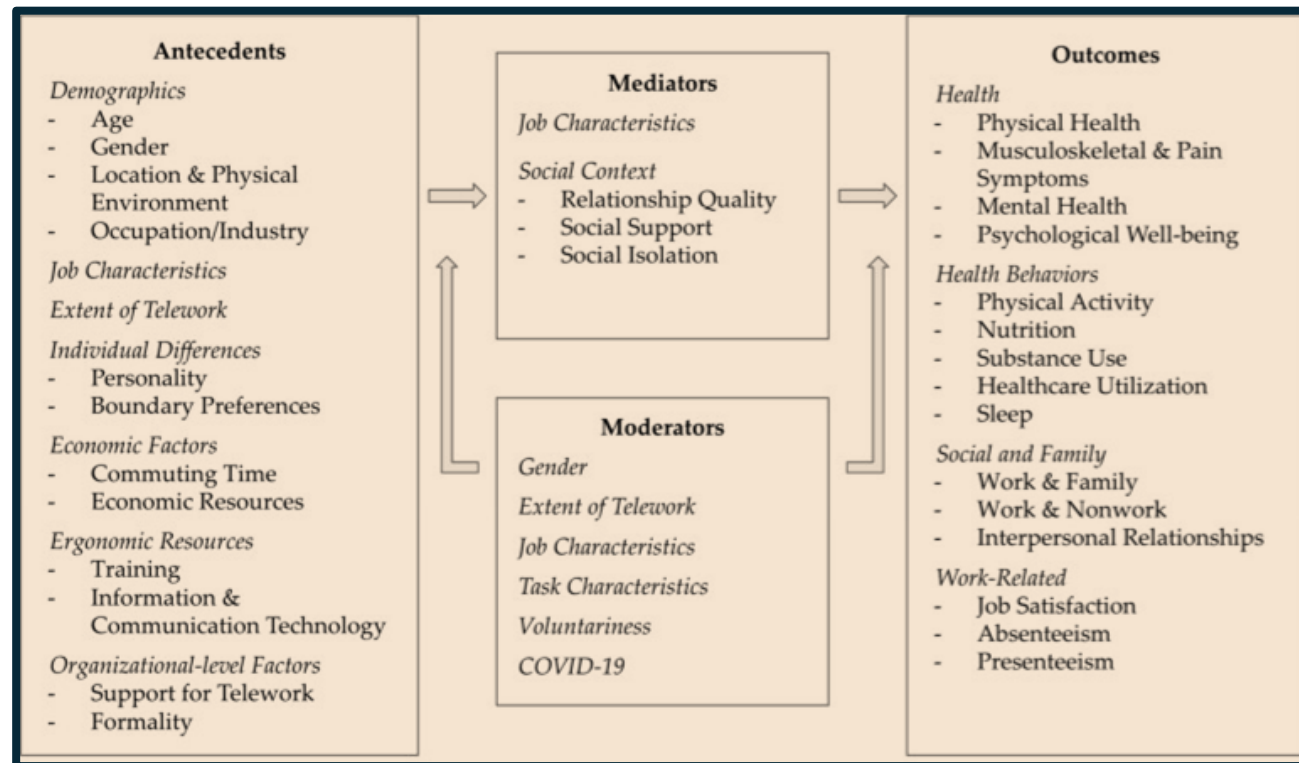
Pregunta	Sí	No
1. Mi equilibrio profesional /personal me permite recuperarme mentalmente		
2. Estimo que mis pausas favorecen mi actividad intelectual		
3. Mi ambiente de trabajo favorece mi concentración		
4. Considero que los objetivos y los plazos que me han fijado en mi trabajo son realistas		
5. Las prioridades e instrucciones que recibo en mi trabajo son claras y estables		
6. Dispongo del tiempo necesario para cumplir mis tareas		
7. Las herramientas y recursos me permiten trabajar sin sobrecargas		
8. Mi jefe tiene en cuenta la carga de trabajo del grupo		

Fuente: Adaptado de Dupsy, 2025



Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Modelo conceptual de salud y bienestar en el teletrabajo



- Desórdenes musculoesqueléticos
- Afectación de la salud mental - estrés
- Patologías 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

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 Macro-organizacional de la Ergonomía (Macroergonómico)

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Infobesidad – infoxicación (information overload) / Estrategias preventivas

Exceso de información que supera la capacidad de la persona para asimilarla, procesarla, comprenderla...



Posibles efectos

- Sobrecarga de trabajo
- Aumento de la ansiedad
- Aumento del estrés
- Efectos en la salud física
- Inseguridad
- Ineficiencia
- Insatisfacción laboral

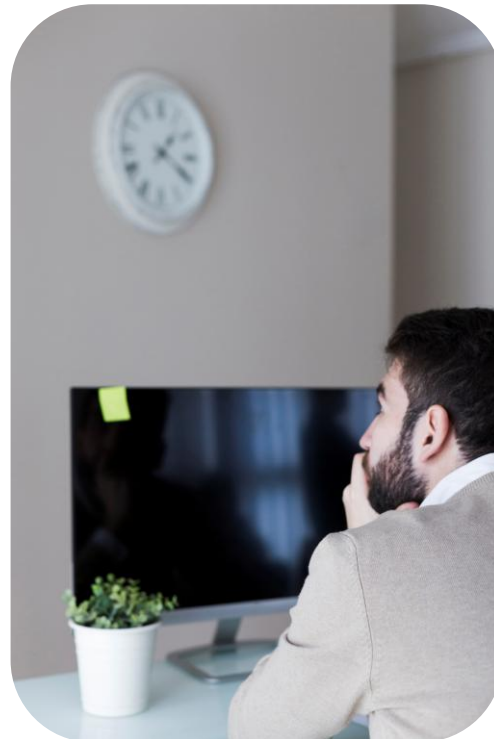
Estrategias preventivas

1. Establecer canales claros de comunicación
2. Promover la desconexión
3. Planificar la actividad
4. Gestionar el tiempo
5. Organizar el espacio de trabajo
6. Filtrar y organizar la información
7. Desactivar notificaciones
8. Desconectarse...

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Riesgos para la SST asociados a la vigilancia digital / Estrategias preventivas

“Es fundamental que las organizaciones logren un equilibrio entre el uso de herramientas digitales para la productividad y la protección del bienestar y la privacidad de sus trabajadores”.



Posibles efectos

- Aumento de la ansiedad
- Aumento del estrés
- Agotamiento

Estrategias preventivas

1. Comunicación clara y transparente
2. Involucrar a los trabajadores en la toma de decisiones
3. Priorizar el apoyo psicosocial
4. Información periódica sobre prácticas de SST

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Prevención de los desórdenes musculoesqueléticos y efectos visuales



- Intervención ergonómica
- Estrategias eficientes para desarrollar las tareas – prácticas eficientes
- Hábitos saludables (postura, sedentarismo...)
- Formación...

Riesgos nuevos y emergentes en el trabajo a distancia

Prevención de efectos sobre la salud mental

- Políticas organizacionales alineadas con la SST
- Modelo de liderazgo sano y relaciones favorables con el jefe
- Autonomía y carga de trabajo razonable
- Gestión de los horarios de trabajo
- Estrategias para contrarrestar el aislamiento social
- Gestión del colectivo de trabajo
- Acciones para prevenir el tecnoestrés
- Prevención de la violencia y el ciberacoso
- Equiparación vida laboral y personal
- Recursos TIC adaptados
- Información, formación...



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

30 Soluciones

ESTRATEGIA INTEGRAL TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO

KIT LIDERA LA ESTRATEGIA

7 soluciones claves para apoyar al equipo coordinador en la

- Planeación
- Documentación
- Cumplimiento normativo de las modalidades de trabajo a distancia

(Talento Humano, área Jurídica, TIC, Coordinación SG-SST)

KIT MOVILIZA

7 recursos con pautas y lineamientos concretos para

- Líderes • Jefes • Supervisores

Ayudan a gestionar:

- El cambio en las organizaciones Favorecen el trabajo colaborativo y el desempeño de los equipos a distancia
- Las competencias y habilidades requeridas
- La salud mental
- Aprovechamiento de las TIC.

KIT AUTOGESTIONA

6 guías estratégicas pensadas para los trabajadores y servidores en modalidades a distancia.

Favorecen:

- La promoción de la salud músculo esquelética y mental
- La autogestión de los peligros y riesgos
- Prevenición y actuación ante emergencias
- los estilos de vida y trabajo saludables

KIT FORMADOR: APRENDO, ENSEÑO Y APLICO

10 módulos de formación para que los líderes del equipo puedan implementar jornadas de formación y sensibilización en:

- El marco legal de las diferentes modalidades
- Generalidades del trabajo a distancia
- Evaluación de las condiciones de trabajo
- Salud mental
- Salud Músculo esquelética
- Estilos de vida y trabajo saludable

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 a navigation menu with links: Inicio, Educar, Soluciones en SST, Novedades, Ayuda, and Canales de Comunicación. Below the navigation bar, the page title is 'Trabajo a distancia'. The main content area includes a large banner with the text 'Trabajo a distancia', 'Modelo Trabajo a distancia', and 'Juntos optimizamos las transformaciones'. Below the banner, there are four kits listed: 'Kit Lidera la Estrategia', 'Kit Moviliza', 'Kit Autogestiona', and 'Kit Formador'. Each kit has a brief description of its role in implementing remote work strategies.

Trabajo a distancia

Modelo Trabajo a distancia

Juntos optimizamos las transformaciones

Teletrabajo, trabajo en casa y trabajo remoto

Descarga el instructivo

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



- Gestión organizacional
- Planeación e implementación
- Marco jurídico
- Eficiencia en el trabajo a distancia
- Gestión de la SST
- Salud musculoesquelética
- Salud mental
- Hábitos saludables – autocuidado...

<https://posipedia.com.co/comunidades/trabajo-a-distancia-sano-y-seguro-estrategia-integral/>

BIBLIOGRAFÍA

- 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:// doi.org/10.3390/ijerph19073879](https://doi.org/10.3390/ijerph19073879)
- Sharon Belli, S. and De Keulenaer, F. (2025). Le pouls de la SST 2025: Sécurité et santé au travail dans un contexte de bouleversements climatiques et numériques. <https://osha.europa.eu/fr/publications/osh-pulse-2025-occupational-safety-and-health-era-climate-and-digital-change>
- <https://posipedia.com.co/?s=salud+m%C3%BAsculo+esquel%C3%A9tica>

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + 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

Numero de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SOCOP	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	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