



Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



**Comunidad Nacional de Conocimiento en
Trabajo a Distancia Sano y
Seguro - Estrategia Integral**

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 2:
**DESAFÍOS DEL TRABAJO A DISTANCIA PARA LAS
EMPRESAS Y LOS TRABAJADORES**



Nohora Isabel Valbuena Amaris

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



nohoravalbuena@hotmail.com



3106807612

Perfil profesional:

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 del conocimiento



01

SESIÓN 1:
NORMATIVIDAD Y PUNTOS
DE REFERENCIA PARA UN
TRABAJO A DISTANCIA DE
CALIDAD



02

SESIÓN 2:
DESAFÍOS DEL TRABAJO A
DISTANCIA PARA LAS
EMPRESAS Y LOS
TRABAJADORES



03

SESIÓN 3:
TRABAJO A DISTANCIA,
PRÁCTICAS
ORGANIZACIONALES
GANADORAS



04

SESIÓN 4:
¿CÓMO GESTIONAR
EFICIENTEMENTE LA
INFORMACIÓN EN SALUD Y
SEGURIDAD EN EL TRABAJO
A DISTANCIA? EDUCATIVAS



05

SESIÓN 5:
TRABAJO A DISTANCIA CON
SENTIDO, PISTAS PARA
REFORZAR Y MOTIVAR A LOS
COLABORADORES

Ruta del conocimiento



06

SESIÓN 6:
TRANSFORMACIÓN
DIGITAL EN EL TRABAJO A
DISTANCIA ALINEADA CON
EFICIENCIA Y EL
BIENESTAR



07

SESIÓN 7:
CLAVES PARA VITALIZAR EL
COLECTIVO DE TRABAJO A
DISTANCIA Y LA CALIDAD DE
VIDA



08

SESIÓN 8:
OPTIMIZAR LA POLÍTICA DE
TELETRABAJO PARA
POTENCIALIZAR LA
GESTIÓN EN SST



09

SESIÓN 9:
¿CÓMO APALANCAR LA
EFICIENCIA EN EL TRABAJO A
DISTANCIA CON LOS
REQUISITOS NORMATIVOS?



10

SESIÓN 10:
PISTAS PARA QUE RIME LA
EFICIENCIA Y BIENESTAR EN
EL TRABAJO A DISTANCIA
QUE REQUIERE LA
INTERACCIÓN CON
USUARIOS O CLIENTES



suma 5.0



Evaluémonos



El apoyo específico, que incluye capacitación gerencial y asistencia técnica puede contribuir a que el teletrabajo genere ganancias de productividad sostenidas.

Rigo, D. 2026



Contenido

- 01. Desafíos y oportunidades en el Trabajo a Distancia.
- 02. ¿Cómo aprovechar las ventajas del Trabajo a Distancia?
- 03. Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro.



01.

Lograr que los participantes refuercen sus conocimientos sobre la implementación del Trabajo a Distancia.

02.

Identificar las responsabilidades de las partes en la implementación de las modalidades de Trabajo a Distancia.

03.

Socializar y reforzar los conocimientos acerca de las soluciones de la Estrategia Trabajo a Distancia Sano y Seguro de POSITIVA.

Objetivo



Desafíos y oportunidades en el Trabajo a Distancia



Desafíos en el Trabajo a Distancia

Los desafíos del teletrabajo están relacionados con las capacidades organizativas

3 Buenas prácticas:

1. Gestión sólida
2. Adopción temprana
3. Formación sistemática



Desafíos en el Trabajo a Distancia

Estudio realizado en 800 empresas de Reino Unido – Universidad de Birmingham y la Escuela de Economía de Londres

- El 57% de las empresas identificaron la cohesión y la colaboración del equipo como su principal desafío de gestión.
- El 65% de las empresas que suspendieron el teletrabajo reportaron efectos negativos en la productividad, más del doble (28%) de las que lo mantuvieron.
- Más de la mitad reportaron dificultades en las actividades de innovación en etapa temprana, como la generación de ideas y las interacciones cara a cara.

Desafíos en el Trabajo a Distancia



Principales motivaciones para reducir los días de trabajo presencial obligatorios:

- Mejora de la satisfacción (55%)
- Bienestar (53%)
- Retención de los empleados (49%).



Consideraciones de las empresas que para aumentar los días de trabajo presencial:

- Fortalecer la cultura empresarial (64%)
- Mejorar la productividad (62%)
- Maximizar el uso del espacio de oficina (45%).

Cabe destacar que el 8% admite que lo hace para presionar a los empleados a renunciar.

Desafíos en el Trabajo a Distancia

La cultura empresarial y la productividad motivan a las empresas a aumentar los días en la oficina

«La cultura se nutre no de la proximidad, sino de la **comunicación intencionada, la inclusión y la confianza**. Forzar más días de trabajo presencial puede mermar el compromiso y la moral, sobre todo si los empleados no perciben un beneficio claro. Los modelos híbridos más exitosos se centran en la **presencia con propósito**, reuniendo a las personas para colaborar, ser creativas y conectar. En el entorno laboral actual, **la autonomía y la interacción significativa** impulsan la cultura más que la asistencia física». (Haller, S.)



Desafíos y oportunidades en el Trabajo a Distancia

- Mantener la cultura de la empresa.
- Gestionar la complejidad tecnológica y la seguridad
- Prevenir el aislamiento y mantener la participación.
- Ampliar la plantilla de candidatos.
- Optimización de costos inmobiliarios.
- Mejora de la productividad y la eficiencia.

Fuente: Pierrick, 2026. France





¿Cómo aprovechar las ventajas del Trabajo a Distancia?

¿Cómo aprovechar el Trabajo a Distancia?

1. No centrarse en la frecuencia con la que los trabajadores acuden a la oficina, sino en las actividades que mejor se realizan en ella.
2. Animar a los empleados a acudir por sus compañeros y no por la organización.
3. Evitar la supervisión y apoyar a los empleados para que gestionen.

Fuente: Bolino y Phelps - Revista de Negocios de Harvard.



¿Cómo puedes mejorar tu experiencia en el Trabajo a Distancia?

Comportamientos cruciales para el éxito

- Fortalece tus habilidades para gestionar el tiempo.
- Considera un ambiente que te permita mantener la concentración.
- Fortalece tus habilidades para gestionar el cambio y adaptarte.
- Preocúpate por tu autoformación.

Fuente: Kristin et al. - Consultora Saville and Holdsworth Ltd. (Reino Unido)

¿Cómo puedes mejorar tu experiencia en el Trabajo a Distancia?

Comportamientos cruciales para el éxito

- Controla el tiempo que usas la tecnología.
- Desconéctate de las actividades laborales.
- Procura tener claro tu horario laboral.
- Coordina el apoyo necesario para atender tus responsabilidades no laborales.
- Planea periodos de tiempo para realizar pausas o tomar descansos cortos.
- Considera estilos de vida y trabajo saludables.

Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro



Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro

30 Soluciones / **4** Kits

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
- Prevenición y actuación ante emergencias
- La autogestión de los peligros y riesgos
- 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



- 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/>

Bibliografías

- Rigo, D. (2026). Remote working challenges linked to organisational capabilities, new study finds. <https://www.birmingham.ac.uk/news/2026/remote-working-challenges-linked-to-organisational-capabilities-new-study-finds>
- Newman, A. (2025). The five articles on hybrid work you should read in 2025. <https://mbs.edu/news/The-five-articles-on-hybrid-work-you-should-read-in-2025>
- <https://posipedia.com.co/trabajo-a-distancia/>
- <https://posipedia.com.co/comunidades/trabajo-a-distancia-sano-y-seguro-estrategia-integral/>

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.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!





**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp