



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO



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

Talentos que **hacen país**

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



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



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

Evaluémonos



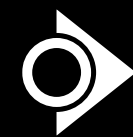
“Las tecnologías de la información y las comunicaciones tienen numerosos beneficios para agilizar los intercambios y facilitar la colaboración, pero igualmente llevan consigo riesgos profesionales inducidos. El reto está en acompañar el desarrollo de las prácticas laborales comprendiendo los peligros que conllevan, para poder prevenirlos mejor.

OICN, 2025



Contenido

 **01.** Tecnologías numéricas (TIC) y la prevención de los riesgos laborales

 **02.** 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



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



Tecnologías numéricas (TIC) y la prevención de los riesgos laborales

TIC y la prevención de los riesgos laborales

Peligros psicosociales

- Intensidad y tiempo de trabajo
- Exigencias emocionales
- Falta de autonomía
- Desestabilización de las relaciones sociales
- Conflicto de valores
- Inseguridad de la situación de trabajo

Peligros físicos

- Biomecánicos
- Ambientales: iluminación

Uso de tecnología – uso prolongado de pantallas
Posturas forzadas y mantenidas
Repetitividad
Sedentarismo

Fuente: OICN, 2025 - Francia



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

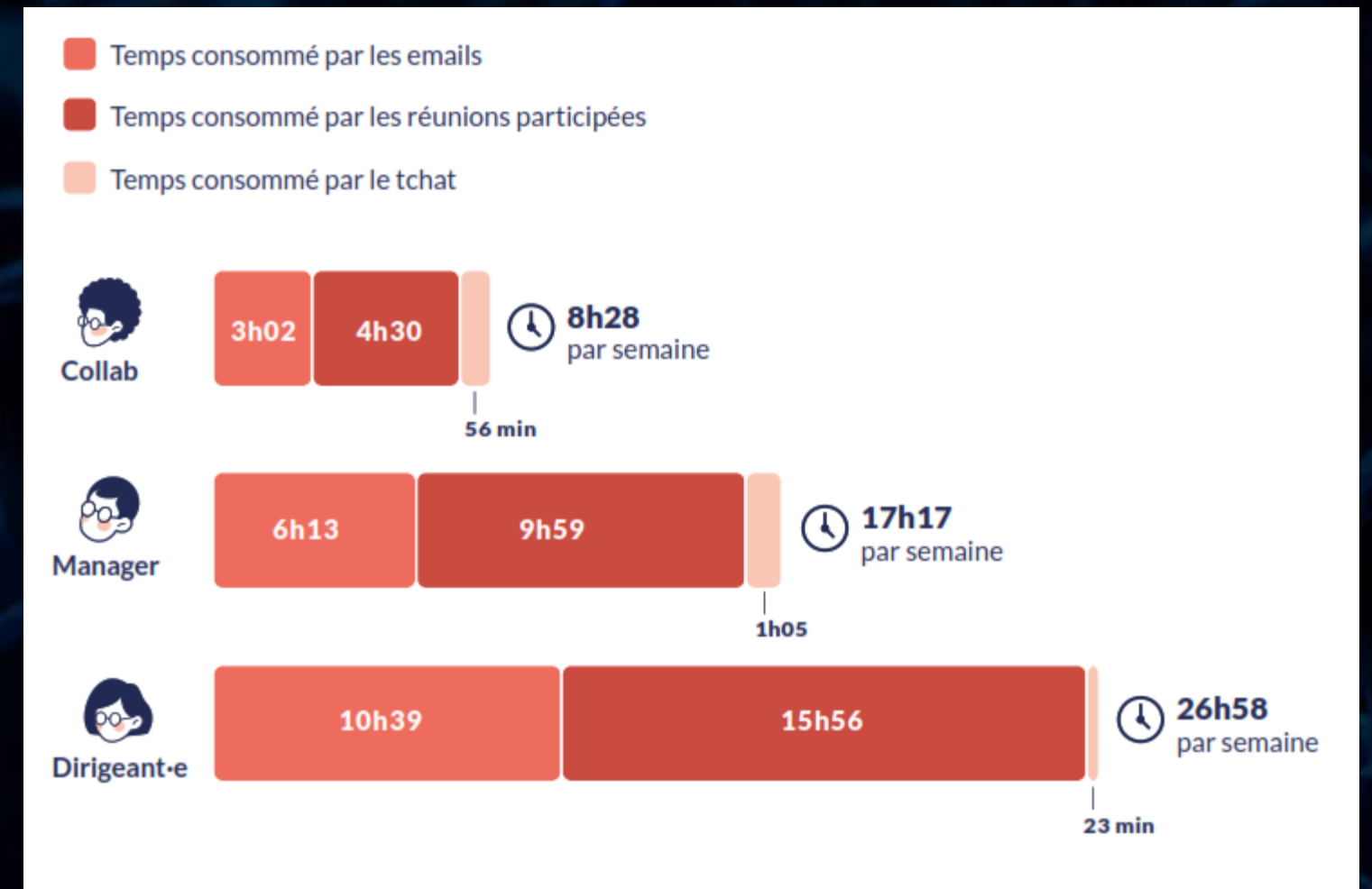
TIC y la prevención de los riesgos laborales

Peligros psicosociales

Intensidad y tiempo de trabajo

- Gestión de la información
- Trabajo apurado, acelerado
- Imbricación o confusión de tiempos (laborales y personales)
- Fragmentación de la actividad

¿Cuánto tiempo dedica cada semana a gestionar los correos electrónicos, los chats y las reuniones?



Fuente: OICN, 2025 - Francia

TIC y la prevención de los riesgos laborales

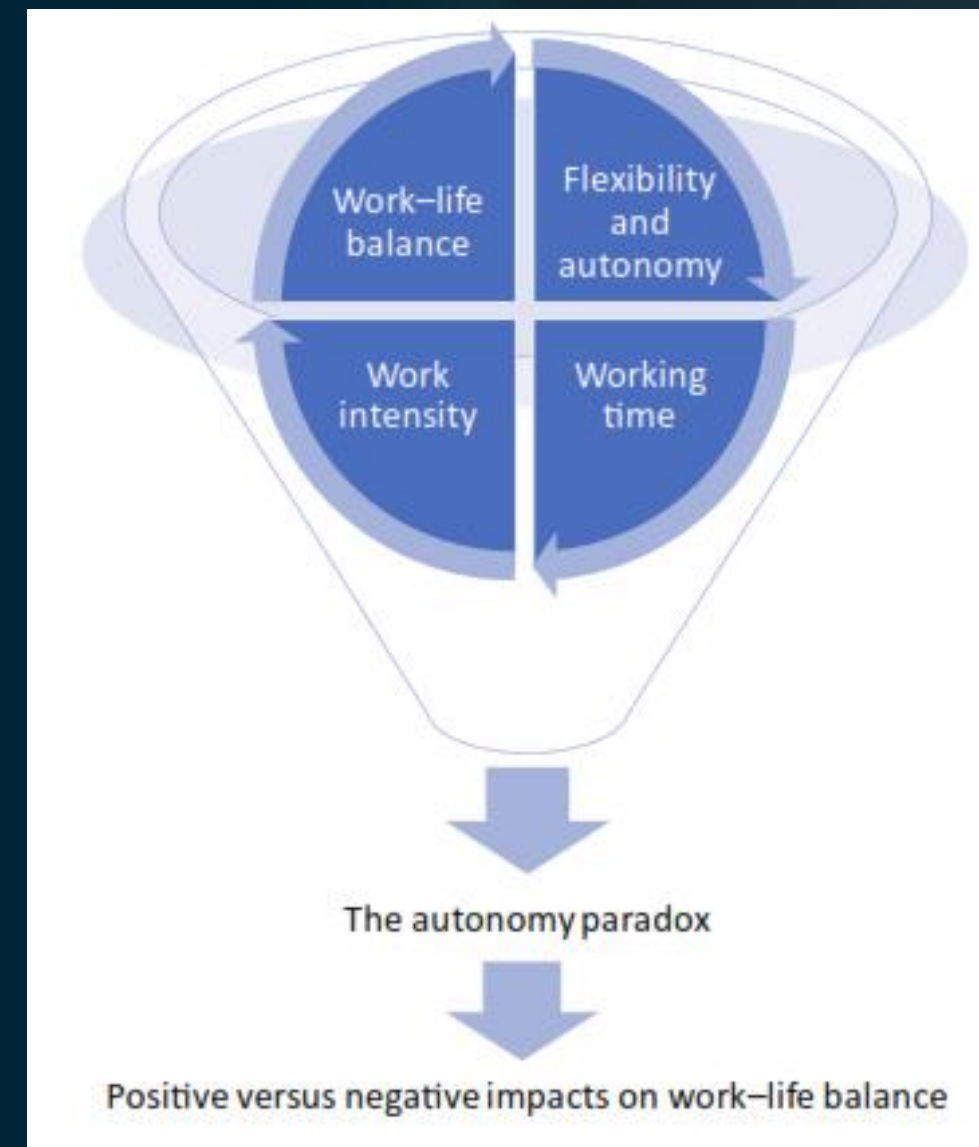
Peligros psicosociales

Exigencias emocionales

- Ausencia de normas comunicativas – Netiqueta
- Miedo a perderse algo – Fomo (Fear Of Missing Out)

Falta de autonomía

- Prescripción estricta
- Control constante y exacerbado



Fuente: Eurofound, 2020

Fuente: OICN, 2025 - Francia



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

TIC y la prevención de los riesgos laborales

Peligros psicosociales

Desestabilización de las relaciones sociales

- Invisibilidad inconsciente o voluntaria
- Carga de trabajo
- Limitaciones de tiempo
- Aislamiento
- Hiperconexión profesional

Fuente: OICN, 2025 - Francia

TIC y la prevención de los riesgos laborales

Peligros psicosociales

Conflicto de valores

- Sentido del trabajo
- Hiperconexión – hiperreactividad

Inseguridad de la situación de trabajo

- Gestión algorítmica
- Condiciones de trabajo en movimiento – nuevas tecnologías

Fuente: OICN, 2025 - Francia





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

TIC y la prevención de los riesgos laborales

Gestión preventiva – peligros psicosociales



Digitalización y teletrabajo

Regulación de los riesgos psicosociales vinculados al trabajo a distancia, la sobrecarga digital, la gestión algorítmica y el derecho a la desconexión.



Argentina, Bélgica, Chile, España, Francia, Italia, Japón, Portugal

Fuente: OIT, 2026

TIC y la prevención de los riesgos laborales

Peligros psicosociales y género en el teletrabajo

- Intensificación del trabajo
- Sobrecarga laboral
- Aislamiento social
- Conflicto entre trabajo y familia
- Violencia doméstica

Fuente: EN-OSHA, 2026.



TIC y la prevención de los riesgos laborales

Peligros psicosociales



Fuente: OIT, 2026

TIETOINT LAB University of Applied Sciences Viipuri EU:Ita 2014-2020 European Union European Social Fund

COGNITIVE ERGONOMICS CHECKLIST

- Evaluate different allegations about cognitive ergonomics concerning your work and organization using scale: In order – Partially in order – Not in order
- Evaluate the honest present situation, there are no right or wrong answers. Choose only one option.
- Cognitive ergonomics checklist is based on the theme of cognitive ergonomics of Finnish Institute of Occupational Health and especially on the cognitive ergonomics interview and evaluation tool developed by Paajanen and Kalakoski (2017) (in Finnish).

	In order	Partially in order	Not in order
1. Ergonomía visual y auditiva			
2. Carga mental			
3. Comunicación e instrucciones			
4. Toma de decisiones			
5. Competencias			
6. Aprendizaje de cosas nuevas			
7. Distracciones en el entorno de trabajo			
8. Interrupciones			
9. Sobrecarga de información y requisitos multitarea			
10. Herramientas			

Fuente: Finnish Institute of Occupational Health





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

TIC y la prevención de los riesgos laborales

Gestión preventiva – peligros psicosociales – peligros físicos

Empresa



- Políticas organizacionales alineadas con la SST
- Gestión del cambio
- Modelo de liderazgo sano
- 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 - Desconexión
- Recursos TIC adaptados
- Información, formación
- Protección de la vida privada
- Fortalecimiento de competencias
- Sensibilización en autogestión
- Fortalecimiento del programa de bienestar laboral
- Reflexión sobre los logros y adaptación
- Mejora continua – Trabajo a distancia



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

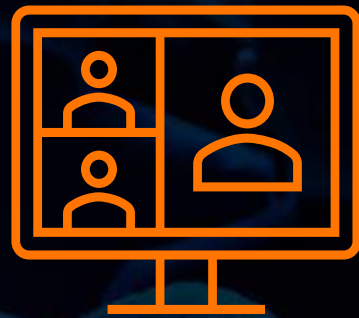


educa
comunica y cultura preventiva

TIC y la prevención de los riesgos laborales

Gestión preventiva – peligros psicosociales – peligros físicos

Trabajador



- Planifica las tareas
- Gestiona el tiempo
- Gestiona el uso de la tecnología
- No te aísles
- Solicita ayuda
- Procura que tu lugar de trabajo esté en una zona aislable
- Organiza los espacio de trabajo
- Adapta tu puesto de trabajo con criterios ergonómicos
- Filtra y organiza la información
- Respeta las políticas de la organización
- Desactiva notificaciones
- Procura que el horario laboral sea claro
- Coordina el apoyo necesario
- Separa las actividades familiares de las laborales
- Desconéctate
- Fortalece tus competencias
- Autogestiona tu salud y seguridad
- 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 autogestión de los peligros y riesgos
- La promoción de la salud músculo esquelética y mental
- los estilos de vida y trabajo saludables
- Prevención y actuación ante emergencias

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

<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/>



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografías

- Todolí, A., Oceransky, S. y Rico, D. (2026, 06, 18) Teletrabajo y Plataformas: las nuevas formas de aislamiento y desigualdad en el trabajo. Fundación Internacional ORP.
<https://www.youtube.com/watch?v=J71z3XfQl4s>
- Organización Internacional del Trabajo. Gestión algorítmica en el lugar de trabajo. <https://www.ilo.org/es/gestion-algoritmica-en-el-lugar-de-trabajo>
- Organización Internacional del Trabajo. (2026). El entorno psicosocial en el trabajo. Avances mundiales y vías de acción.
<https://www.ilo.org/es/publications/el-entorno-psicosocial-en-el-trabajo-avances-mundiales-y-vias-de-accion>
- <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



OVA's



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!



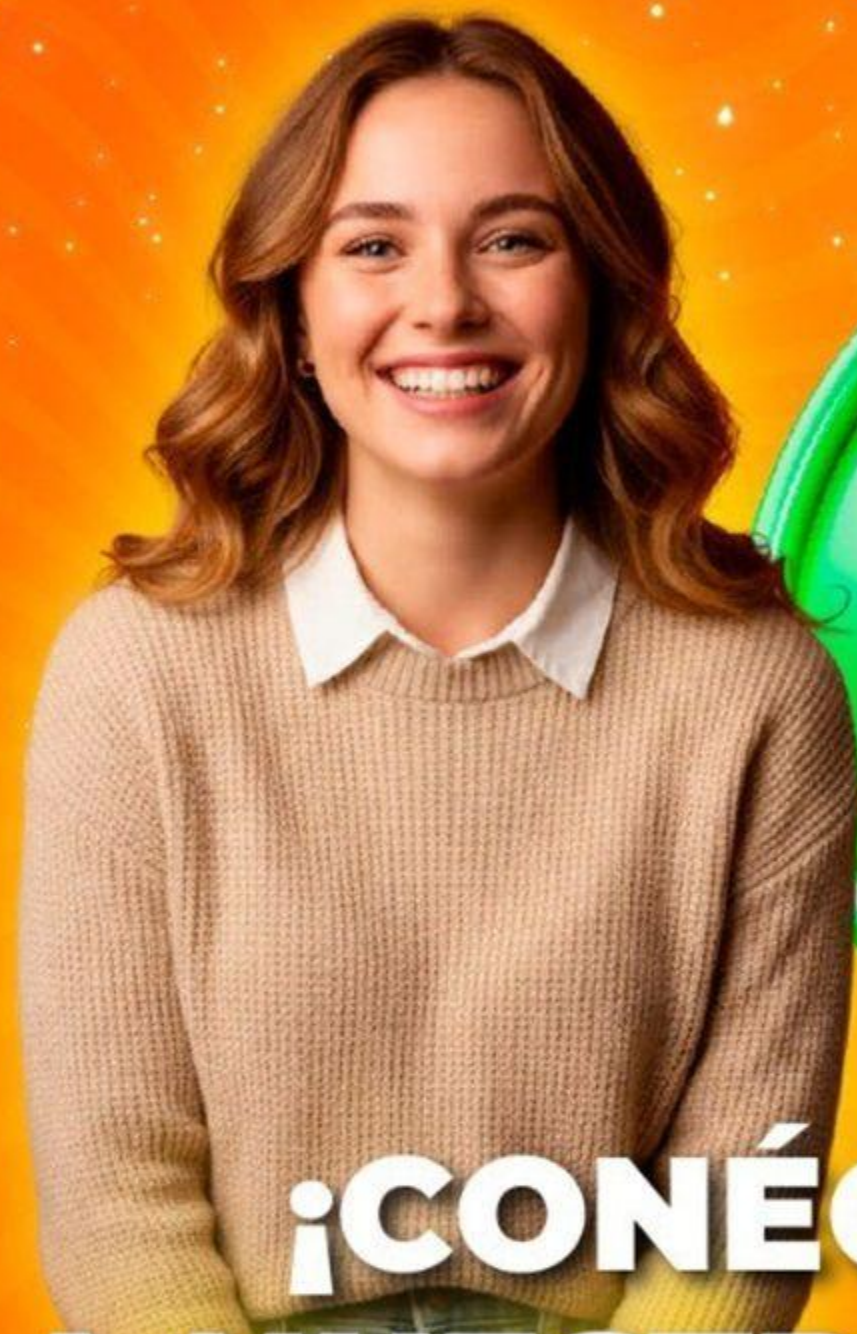


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡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!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp