



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



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



“La calidad del tiempo de trabajo, o cómo las horas de trabajo afectan la salud, el bienestar y el equilibrio entre la vida laboral y personal de los empleados, es un factor crucial para evaluar los avances en las modalidades de trabajo flexible”

EUROFOUND, 2026



Contenido

-  **01.** Trabajo a distancia, condiciones e trabajo y calidad de vida.
-  **02.** La calidad del tiempo en el trabajo a distancia.
-  **03.** Acciones para revitalizar la dimensión colectiva en el trabajo a distancia.
-  **04.** 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



Trabajo a distancia,
condiciones de
trabajo y calidad de
vida

Calidad de vida y condiciones de trabajo



Calidad de vida

Manera en que el individuo percibe su vida, el lugar que ocupa en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, la relación con sus objetivos, expectativas, normas, criterios y preocupaciones, todo ello **permeado por** las actividades diarias, la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales. (OMS)

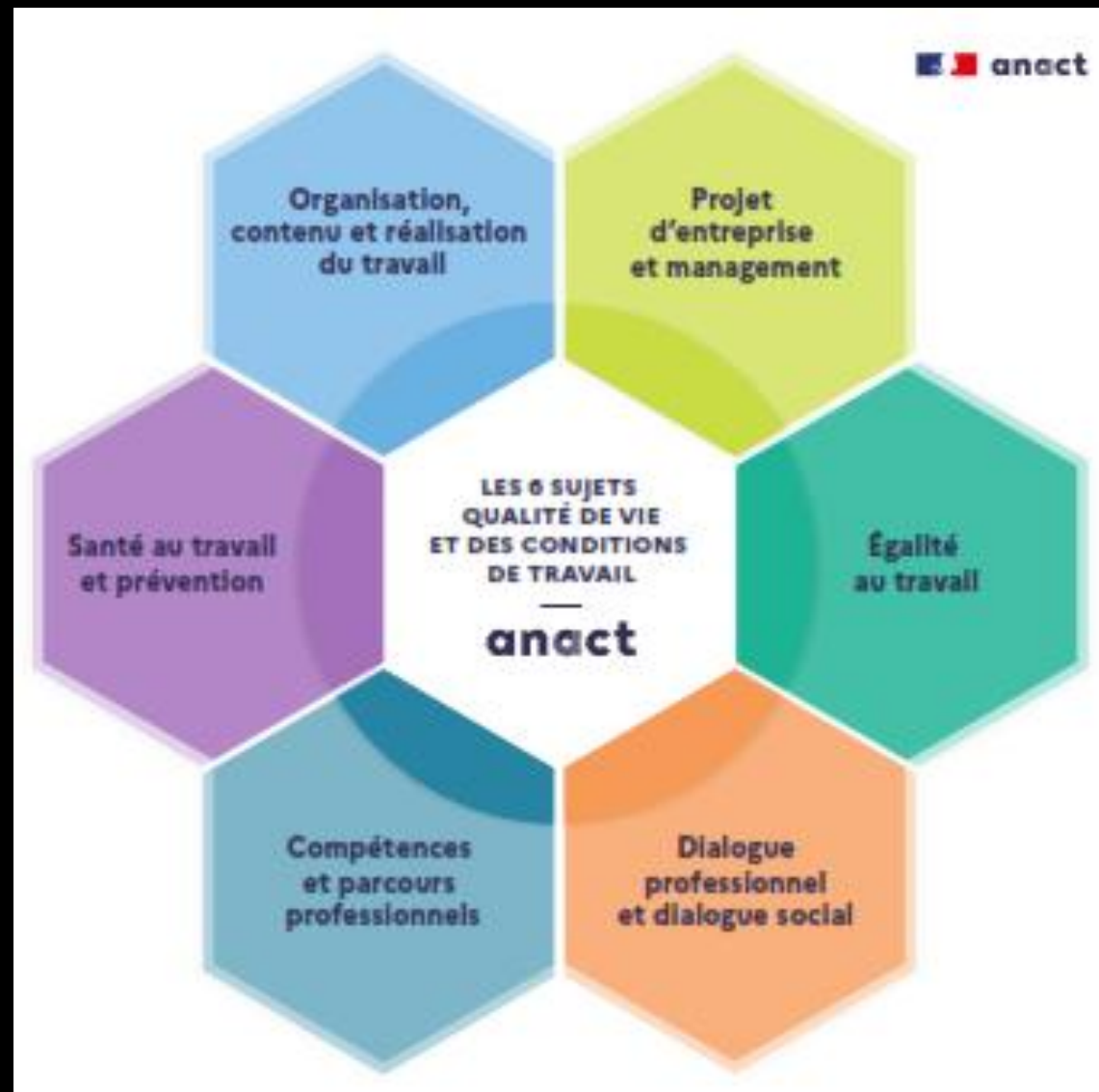


Calidad de vida y condiciones de trabajo CVCT (QVCT)

Iniciativa colectiva destinada a mejorar las condiciones de trabajo con el fin de promover la salud de las personas y contribuir al desempeño general de la organización (operacional, económica, social, ambiental) (ANACT, Francia)

Calidad de vida y Condiciones de trabajo CVCT (QVCT)

6 Pilares clave :

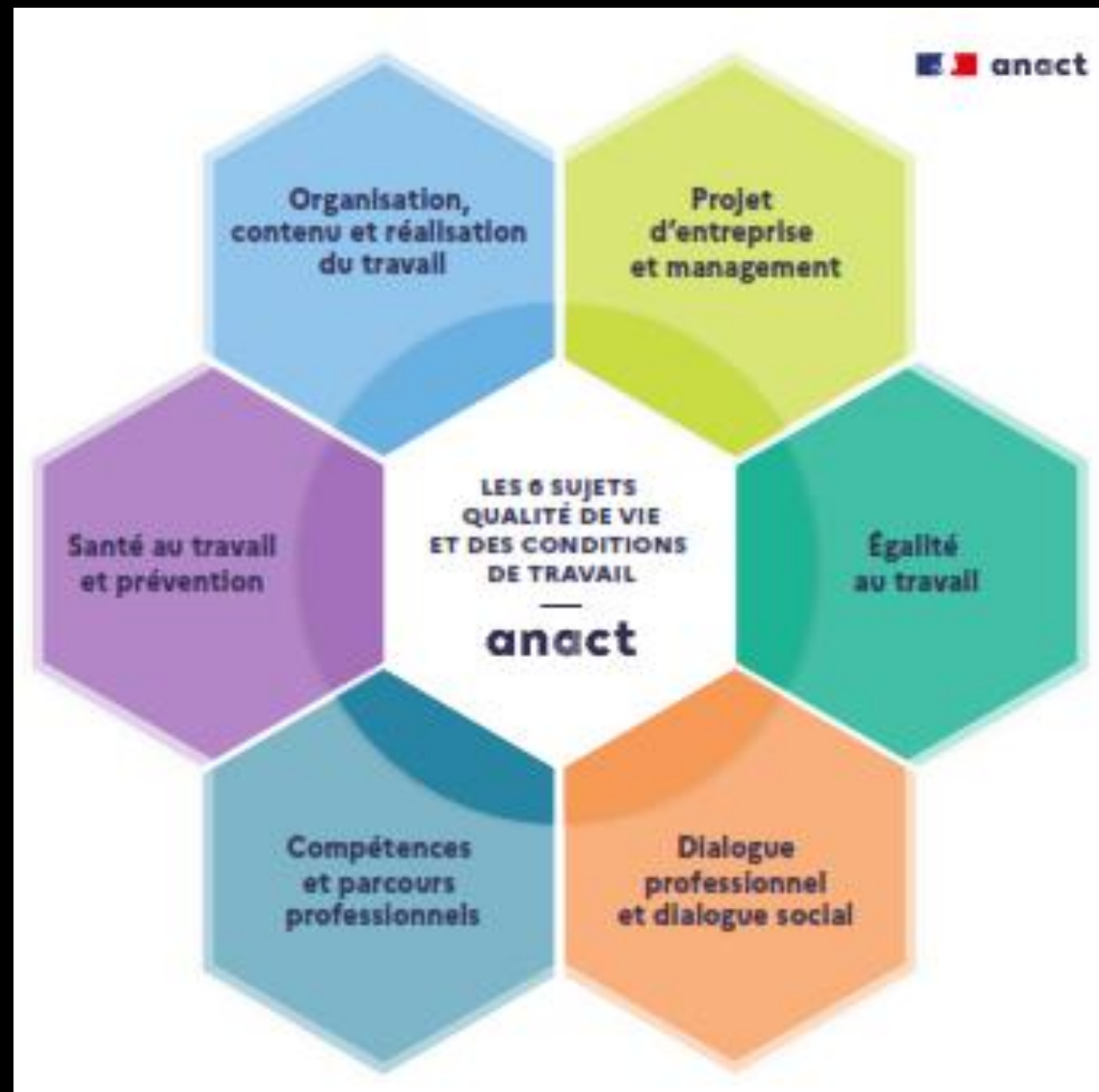


Pilar	Alcance
1. Organización, contenido y realización del trabajo	Buenas condiciones de trabajo (materiales, temporales, físicas...). Organización que favorezca la “capacidad de acción” – empoderamiento y el equilibrio vida profesional/personal.
2. Competencias y trayectoria profesional	Permitir que cada persona se desarrolle en su trabajo y pueda proyectar su futuro profesional.
3. Igualdad en el trabajo	Acceso equitativo a la calidad de vida. Soluciones a las desigualdades en las condiciones laborales y de empleo (género, edad, profesión) y en las situaciones particulares (enfermedad, discapacidad, cuidadores, familiares...).

Fuente: Adaptado de Agencia para la Mejora de las Condiciones de Trabajo de Francia [ANACT], 2023

Calidad de vida y Condiciones de trabajo CVCT (QVCT)

6 Pilares clave :



Pilar	Alcance
4. Proyecto empresarial y gestión	Que cada persona encuentre sentido a su trabajo con relación al proyecto y estrategia de la empresa, desarrolle su actividad de manera eficaz y satisfactoria, contando con el apoyo de la gerencia, especialmente en situación de cambio.
5. Diálogo profesional y social - Relaciones en el lugar de trabajo	Posibilidades de hablar sobre el trabajo en los diferentes niveles de la empresa: directivos, equipos, COPASST, para acordar e implementar soluciones que mejoren la calidad de vida y las condiciones de trabajo.
6. Salud en el trabajo y prevención (SST)	Progreso en la prevención primaria de los riesgos laborales. La organización y los directivos favorecen la salud en el trabajo y el desarrollo de las personas.

Fuente: Adaptado de Agencia para la Mejora de las Condiciones de Trabajo de Francia [ANACT], 2023



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Pistas para gestionar la CVCT en el trabajo a distancia



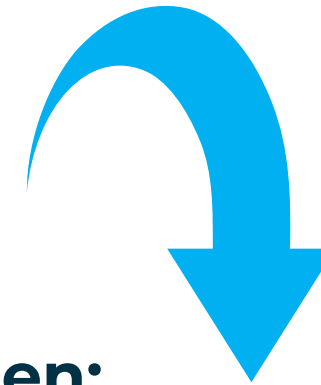
Fuente: ADIRA, Biovalley France, Maison de l'emploi de Strasbourg, 2023

La Calidad del tiempo en el trabajo a distancia



Indicadores que afectan la Calidad del tiempo de trabajo a distancia (modalidades flexibles)

1. Horarios excesivamente largos (jornada completa y más de 48 horas semanales)
2. Trabajar en el tiempo libre (varias veces al mes)
3. Horario laboral impredecible
4. Tiempo de descanso insuficiente (menos de 11 horas entre dos días laborables, al menos una vez en el último mes)
5. Carga de trabajo (rara vez o nunca hay tiempo suficiente)
6. No poder tomarse un descanso
7. Ser contactado fuera del horario laboral (al menos varias veces al mes)



Efectos en:

- Equilibrio entre la vida profesional/personal
- Salud mental y física

Fuente: EUROFOUND, 2026



Acciones para revitalizar la dimensión colectiva en el trabajo a distancia



Acciones que revitalizan la dimensión colectiva en el trabajo a distancia



- Frecuencia
- Profundidad (claridad de los propósitos y eficacia)
- Calidad de interacciones
- Identificación con el otro (puntos de vista, identidad común)

Reglas comunes
Reconocimiento

- Adhesión
- Identificación
- Implicación
- Sentido del trabajo (objetivo, dirección)



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Acciones que revitalizan la dimensión colectiva en el trabajo a distancia

Buenas prácticas:

- Formación y acompañamiento para los líderes (comunicación, gestión de los factores de riesgo psicosociales).
- Estrategias para fomentar la comunicación y la confianza: metas claras, canales ordenados, liderazgo cercano.
- Estrategias y actividades que promuevan la conexión y el bienestar colectivo: cafés virtuales, retos, actividades de integración, estilos de vida saludables.
- Reconocimiento: celebrar los logros y compromisos - comunicaciones, impulso del desarrollo de competencias.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Acciones que revitalizan la dimensión colectiva en el trabajo a distancia

Gestión de reuniones

Proceso de coordinar y llevar adelante una reunión en la que el tiempo se aproveche al máximo.

1. Definir el propósito
2. Determinar quiénes asistirán
3. Definir roles y responsabilidades
4. Crear y compartir la agenda
5. Determinar el tiempo de duración
6. Enviar invitación – calendario
7. Tomar notas – resumen
8. Al final: identificar y asignar acciones pendientes
9. Posterior: Compartir y archivar notas

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

- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions[Eurofound]. (2026). Working anytime, anywhere: The quality of working time in the EU. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/working-anytime-anywhere-the-quality-of-working-time-in-the-eu>
- <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!



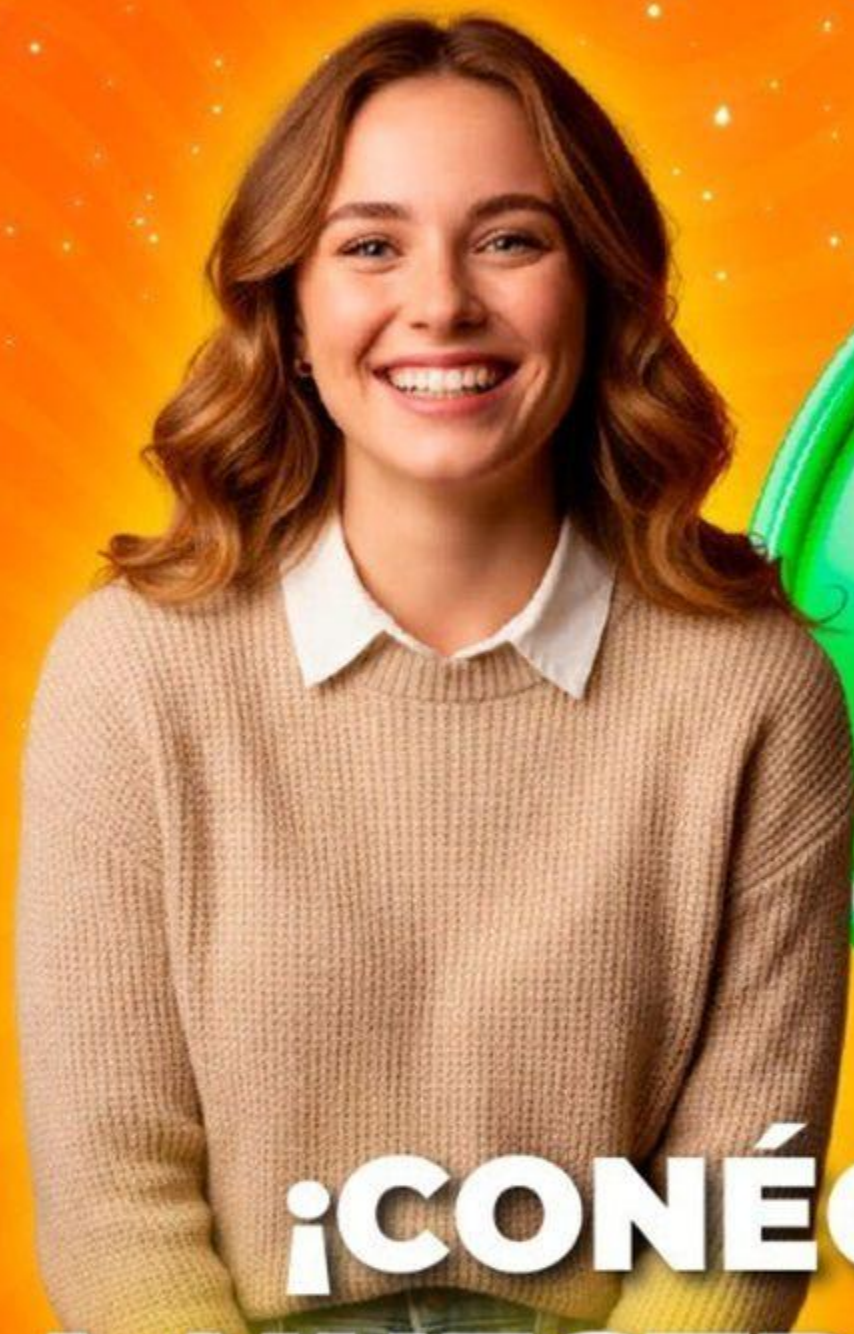


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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