Evento Bimodal
Virtual / Presencial

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico
en un mundo que se transforma

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

Como usar estrategias de comportamiento

para mejorar la adopción de hábitos de autocuidado en los modelos híbridos de trabajo

Por: Carlos Andrés Villalobos
Diseñador Industrial – Esp. en Ergonomía
5D DISEÑADORES

Organiza:
CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA
ACHQ Capítulo Antioquia
ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral
SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

PROMEDIO DE DÍAS PERDIDOS POR DOLOR DE ESPALDA

5,12

Personas entre 45 y 50 Años

6,74

Personas entre 18 y 24 Años

Fuente: https://newsroom.simplyhealth.co.uk/

Modelo de Trabajo Híbrido

Lo Mejor de 2 Mundos

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

83%

De las personas prefieren un Modelo de Trabajo Híbrido

Fuente: Accenture / Marzo 2021

Donde la gente prefiere trabajar

Fuente: Steelcase / 2022

Modelo de Trabajo Híbrido

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

¿Donde me siento más Productivo?

- Mujeres
- Generación X
- Millennials Mayores
- Horario Completo
- Mucho tiempo en la Compañía

- Generación Z
- Millennials Jóvenes
- Horario parcial
- Trabajaron en oficina durante la pandemia

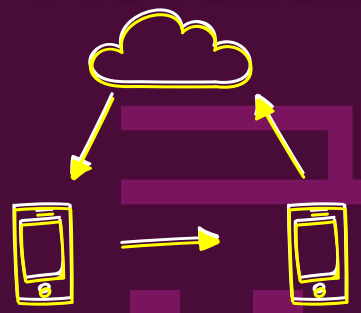
Fuente: Accenture / Marzo 2021

https://www.accenture.com/us-en/insights/consulting/future-work

Modelo de Trabajo Híbrido

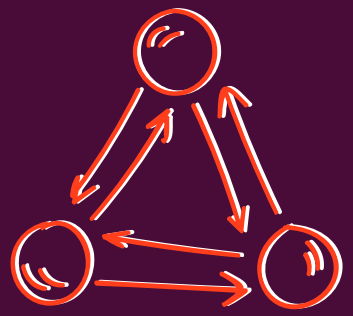
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Desafíos **de SST – Prevención y Autocuidado**



Trabajo en Cualquier parte

Mayor Digitalización



Liderazgo Renovado

¿Cómo aumentar la práctica de hábitos seguros y saludables durante el trabajo?

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

“Creo que el principal obstáculo que tienen las personas para tener mejores prácticas de autocuidado en su trabajo es: ……”

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

“**Motivación** es lo que te da el Comienzo. **El Hábito** es lo que te mantiene en Marcha”

Jim Ryun

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

1 De la experiencia Consciente a lo Inconsciente "Crear Habilidades"

Crear Hábitos De Autocuidado

2 Dar Un PEQUEÑO EMPUJÓN

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

1 De la experiencia Consciente a lo Inconsciente

Mapa de ruta para estructurar una estrategia de promoción y prevención

0 — Identifica
Valida
Mide

1 — Atención
Información de Impacto

2 — Interés
Empatizar

3 — Experimentar
Conciencia de las sensaciones

4 — Empoderar
Compromete con el cambio

5 — implementar
Realizar los cambios

¿ Qué ?

¿ Para Qué ?

¿ Cómo ?

Acción

1 De la experiencia Consciente a lo Inconsciente

Atención

1 Usa el Miedo Positivamente

¿ Cúal Crees que es Tu estado de salud HOY ?

Estadísticas
Hechos recientes
Resultados de Estudios
Efectos sobre la salud
Consecuencias

Charlas Virtuales

Avisos Correo
WhatsApp
Intranet

Trivias
Quizes

Publicaciones

0 Valida

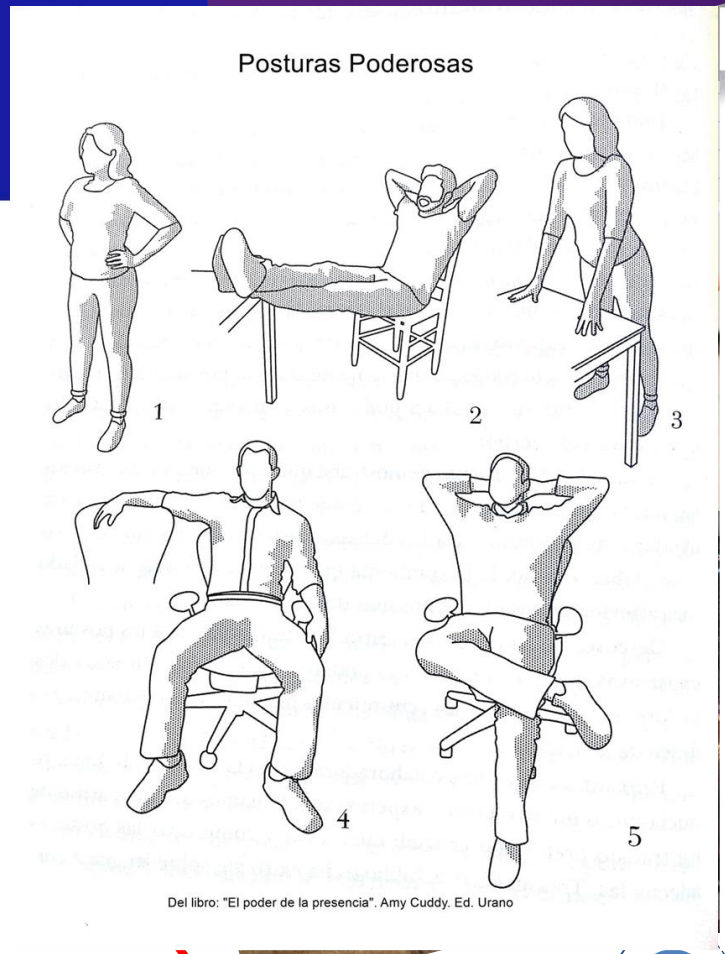
1 Atención

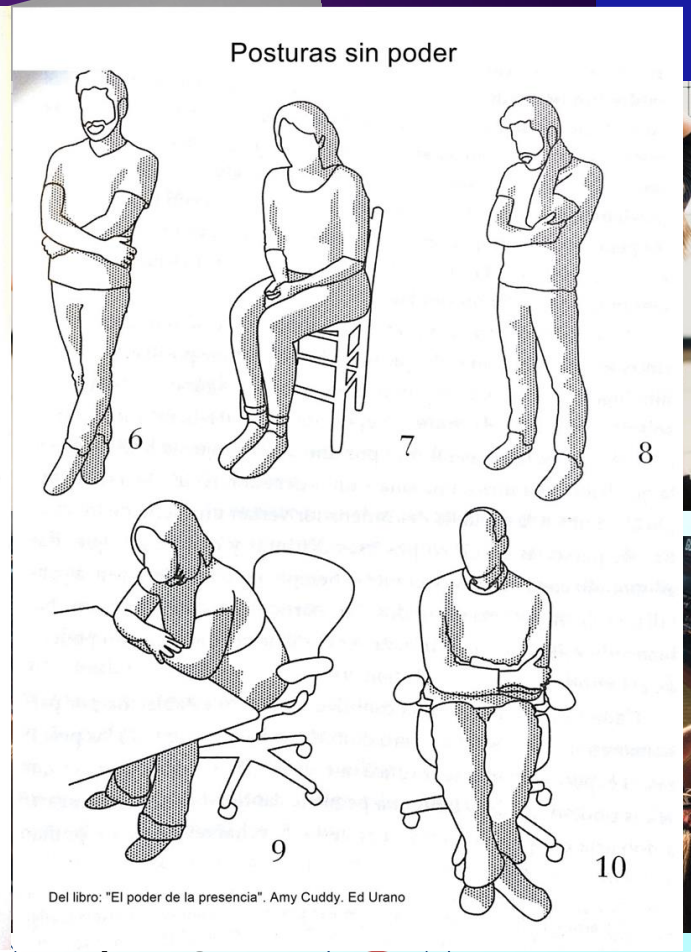
2 Interés

3 Experimentar

4 Empoderar

5 implementar





28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Interés

2

Hacia donde mejorar

Beneficios ¿Para qué?

¿ Qué debo cambiar ?

¿ Cómo hacerlo?

Charlas Virtuales

Avisos Correo
WhatsApp
Intranet

Trivias
Quizes

Publicaciones

0 Valida

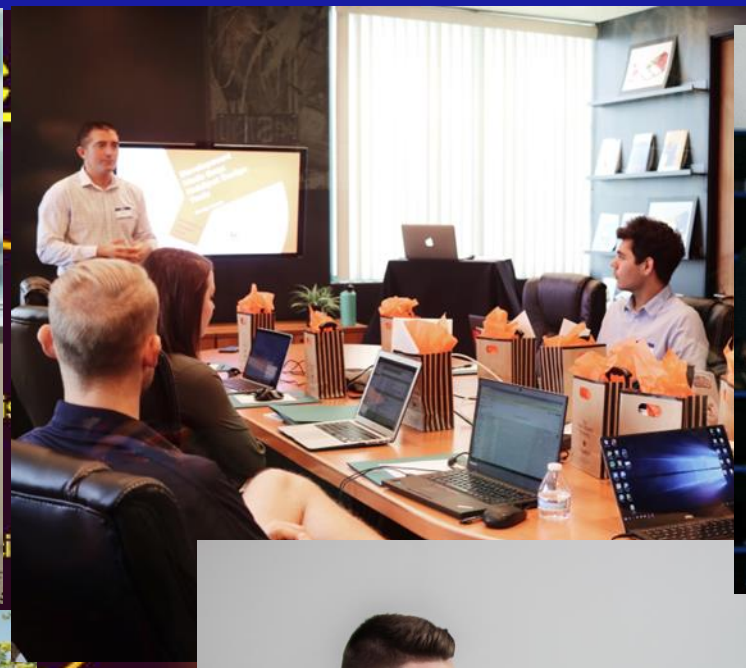
1 Atención

2 Interés

3 Experimentar

4 Empoderar

5 implementar



0 Valida

1 Atención

2 Interés

3 Experimentar

4 Empoderar

5 implementar

1 De la experiencia **Consciente** a lo **Inconsciente**

Experimentar

3 ¿Cómo se siente?

“Ejercicios de Expriencia Corporal”

0 Valida

1 Atención

2 Interés

3 Experimentar

4 Empoderar

5 implementar

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Empoderar

Práctica y Creatividad

Usa lo que tengas a la mano
Construcción

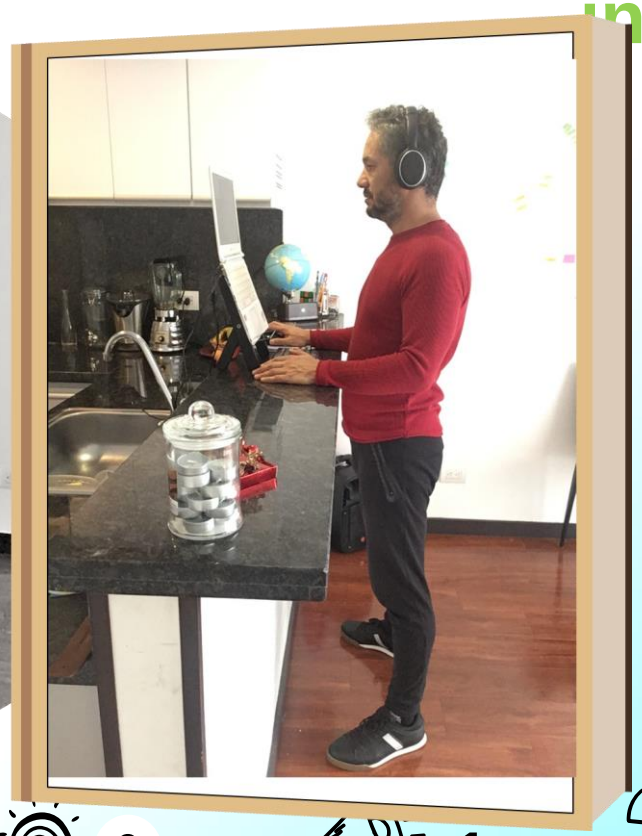
0 Valida
1 Atención
2 Interés
3 Experimentar
4 Empoderar
5 implementar

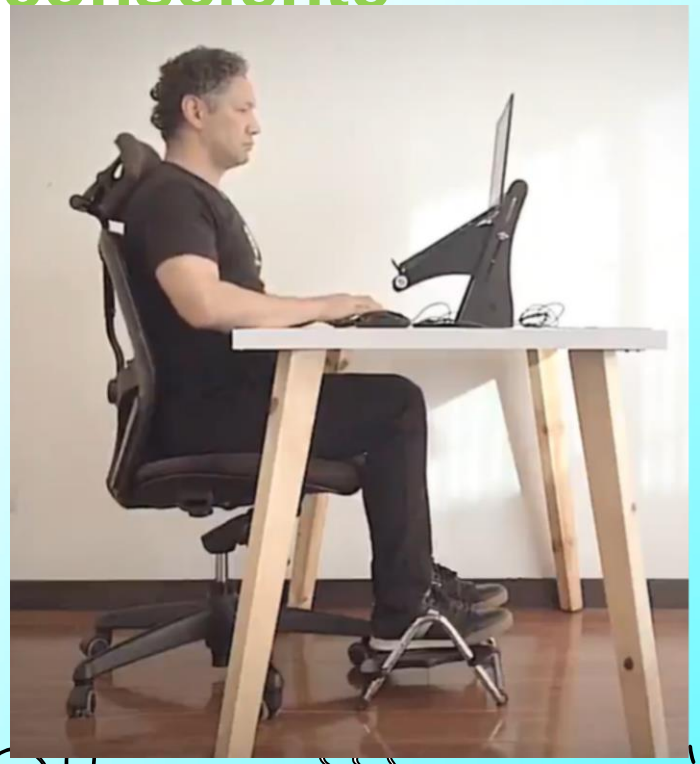
Implementar

5 Crear memoria postural

Implementar

5 Crear memoria postural inconsciente





0 Valida

1 Atención

2 Interés

3 Experimentar

4 Empoderar

5 implementar

28 Semana de la Salud Ocupacional

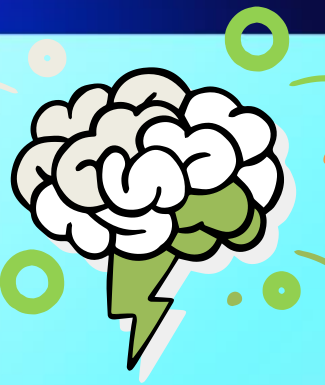
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

cia

lo

dar Un PEQUEÑO EMPUJÓN

dades”



0 **Identifica**
Valida
Mide

1 **Atención**
Información de Impacto

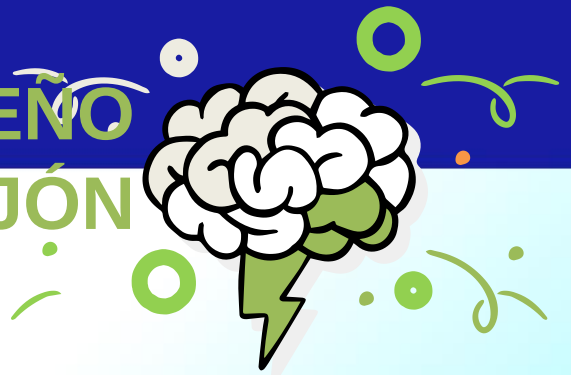
2 **Interés**
Empatizar

3 **Experimentar**
Conciencia de las sensaciones

4 **Empoderar**
Compromete con el cambio

5 **implementar**
Realizar los cambios

Dar Un PEQUEÑO EMPUJÓN



28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

¿Por qué la gente **dice una cosa** y luego **hace otra**?

Sistema1

Racionalidad

Controlado
Laborioso
Deductivo
Lento
Sigue normas
Reflexivo

Daniel Kahneman

Sistema2

Irracionalidad

No controlado
Sin esfuerzo
Asociativo
Inconsistente
Experto
Automático

CARLOS

Amable
Feliz
Trabajador
Radical
Calculador

CARLOS

Calculador
Radical
Trabajador
Feliz
Amable

El efecto de encuadre es la tendencia a alterar las decisiones según el modo en que se presente una misma opción.

Efecto Encuadre

2 Dar Un PEQUEÑO EMPUJÓN

“**Behavioral Economics** representa un nuevo marco de trabajo que nos proporciona herramientas para entender **el comportamiento de las personas** poniendo el foco en entender el rol de los **sesgos y atajos cognitivos** en los **procesos de toma de decisión** con el objetivo de ser capaz de diseñar estrategias para motivar comportamientos”

Disponibilidad

“Un heurístico de disponibilidad consiste en basar las decisiones en la información que primero está disponible en nuestra mente creyendo que lo más disponible es lo más frecuente o probable.”

“Acontecimientos recientes tiene más impacto en nuestra conducta, y en nuestros miedos, que los más antiguos.”

Representatividad

Las personas tienen un optimismo no realista incluso cuando hay mucho en juego.

El Optimismo no realista puede explicar en buena parte los riesgos individuales que se asumen, en especial cuando están relacionados con la vida y la salud.

Aversión a la pérdida

“Las personas odian las pérdidas (su sistema automático puede ser muy emocional en este punto). En términos generales, **es dos veces mayor** la desgracia de perder algo que la alegría de ganar eso mismo.”

Efecto Rebaño

"hacer lo mismo que las demás."

Dar Un PEQUEÑO EMPUJÓN

2

1- No elimina ninguna opción
2- Fácil de Implementar
3- Es económico

Arquitectura
de las decisiones

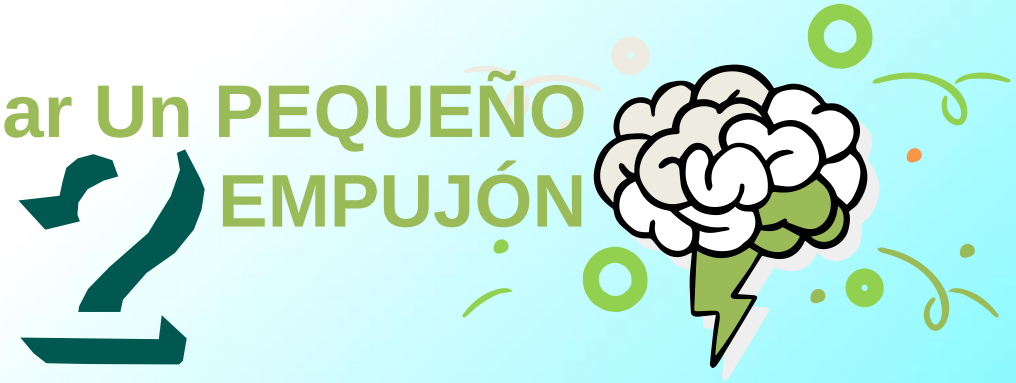
Nudge

Diseño de la comunicación
Aplicación en el Contexto Híbrido

Adoptar posturas Saludables y Poderosas

Pausas Activas

Dar Un PEQUEÑO EMPUJÓN



Uso de elementos De confort postural

Hidratación y Nutrición

Promover Actividad Física

	Identifica Valida Mide	Atención Información de Impacto	Interés Empatizar	Experimentar Conciencia de las sensaciones	Empoderar Compromete con el cambio	implementar Realizar los cambios
Aversión a la Pérdida						
Efecto Encuadre						
Disponibilidad						
Efecto Rebaño						

Evento Bimodal
Virtual / Presencial

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico
en un mundo que se transforma

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

Gracias!!

www.corporacionsoa.co

CO COLOMBIA
ACHO Capítulo Antioquia
ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral
SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia