

El legado de Andy Warhol cumple 30 años.



EL TIEMPO

Miércoles

\$ 2.000

Cómo prepararse para entrar en la onda del teletrabajo.

www.eltiempo.com - BOGOTÁ - COLOMBIA 22 DE FEBRERO DE 2017

AÑO 106 - Nº 37324 - AFILIADO A SIP Y ANDIARIOS - ISSN0121-9987

Arranca el plan para recuperar La Guajira

El departamento pierde el manejo de 785.000 millones de pesos.

Tras años de desgreño y corrupción local, que mantienen los niveles de pobreza en La Guajira en 55,8 por ciento y los de desnutrición en 11 por ciento, el departamento pierde, a partir de hoy, el control de unos 785.000 millones de pesos que le giraba el Gobierno Nacional para educación, salud y agua

Regiones

debes saber Más información: www.eltiempo.com

potable. Este es el primer efecto de la decisión de intervenir a La Guajira que tomó ayer el Gobierno para recuperar el departamento y mejorar las condiciones de vida de su gente. Ahora estudia si es necesario declarar la emergencia social y económica en la región.



INMIGRANTES Hallaron 74 muertos en el mar de Libia

Cooperantes libios encontraron ayer los cadáveres de 74 personas que habían zarpado en una embarcación precaria y desde un sitio desconocido hacia las costas de Europa. Los cuerpos sin vida de los inmigrantes aparecieron frente a las playas de la ciudad de Zawiya, a escasos 150 kilómetros de la frontera con Túnez.

EL 2 DE ABRIL Ecuador, a segunda vuelta para elegir presidente

Finalmente, el candidato presidencial oficialista de Ecuador, Lenín Moreno, no alcanzó el 40 por ciento de los votos para imponerse sobre su opositor Guillermo Lasso, con lo que se da como un hecho la segunda vuelta para elegir presidente, el 2 de abril. Escrutado el 95,7 por ciento de la votación, Moreno obtenía el 39,24 por ciento y Lasso, el 29,32. Esta situación pone en aprietos al partido del saliente presidente, Rafael Correa, pues la oposición podría hacer una gran alianza.

MIENTRAS SE HACE LEY, MANTIENEN RECURSOS VIGENTES Ingresos futuros de regiones por sobretasa, en manos del Congreso

La decisión del Gobierno de mantener, como el año pasado, el precio base sobre el cual se calcula la sobretasa de la gasolina -impuesto del que se alimentan las regiones- puso fin ayer a la polémica con gobernadores y alcaldes, quienes expusieron

que un cambio alteraría los planes de desarrollo ya previstos. Sin embargo, el tema no quedó cerrado porque el Gobierno presentará un proyecto de ley para que el Congreso defina cómo se calculará ese impuesto.

“Vamos al Congreso, que es la instancia que nos puede dirimir la discusión definiendo la base de cálculo de este tributo para que en adelante sea más transparente para los entes territoriales”, afirma Germán Arce, ministro de Minas.

HOY EN LA WEB

Video. El preciso instante en que una cabina del Metrocable de Medellín choca contra una estación.

ÍNDICE

- debes saber mundo8 ciencia.....9
- debes leer opinión15
- debes hacer cines6 sociales9 monos10
- clasificados empleos1



AGRIDULCE DOBLETE DE FALCAO EN LA CHAMPIONS

El Tigre celebra el primero de los dos goles que consiguió ayer contra el Manchester City, en octavos de la Liga de Campeones. El samario, aunque erró un penal, fue el mejor del Mónaco en la derrota 5-3 frente al equipo británico y llegó a 10 tantos en su cuenta personal en ese torneo.

En esta edición **Motor** **Cómo conducir en caminos sepultados por el hielo.**

EN MARZO Desarme de Farc comienza con 420 armas

La dejación de armas de las Farc, que de acuerdo con lo que anunció ayer el Gobierno comienza el primero de marzo, arranca con la entrega de 420. Según el jefe guerrillero 'Jesús Santrich', esto incluye 10 por cada uno de los puntos donde están agrupadas las Farc, es decir, 260, y el resto serán las armas de los guerrilleros que participan en el mecanismo de monitoreo y en la pedagogía para la paz.

CASO ODEBRECHT SALPICAN A LOS MORENO ROJAS POR SOBORNOS

Según la Fiscalía, el exalcalde Samuel Moreno y su hermano Iván recibieron \$ 1.000 millones.

AUMENTO DE 49 %, SEGÚN EL ICBF Abuso sexual de niños se dispara en Bogotá

El año pasado hubo en Bogotá 2.297 denuncias por violencia sexual contra niños, según reporte del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) ante las autoridades del Distrito. Las cifras evidencian un aumento de casos del 49,25 por ciento en comparación con el 2015, cuando hubo 1.539 denuncias. El incremento de la frecuencia disparó las alertas en el Distrito, que ya habla de una posible epidemia.

Editorial
El caso Colmenares
Seis años después de este mediático juicio, el país sigue sin saber la verdad de lo que pasó la trágica noche del 31 de octubre del 2010 en el norte de Bogotá.

RECIPIENTES HERMÉTICOS DE VIDRIO **3.** Rectangular 20 cm (1.050 ml) **\$18.900**

LE COLLEZIONI **SEGUNDAS REBAJAS TODO 50% OFF** ÚLTIMA SEMANA

EDICTOS **EL TIEMPO** ORDENE SU EDICTO POR SOLO **\$77.600** ¡Llama ya! Bogotá: 426-6000 opc 2. Línea Nacional: 01 8000 110990. **EL TIEMPO clasificados**

"Hace 50 años le dije sí, y hoy seguimos igual de enamorados." Esta historia ya lleva 50 años y la nuestra también. **GRUPO RECORDAR** JARDINES DE RECUERDO Cali y Bogotá JARDINES DE LA ASUNCIÓN Tunja JARDINES DE CARTAGENA Cartagena JARDINES DE LA ETERNIDAD Barranquilla JARDINES DE VALLEDUPAR Valledupar

debes hacer

EL TIEMPO



P. 4 Se cumplen tres décadas sin el genio de Andy Warhol.

www.eltiempo.com - COLOMBIA MIÉRCOLES 22 DE FEBRERO DE 2017

salud

PÁG. 3 10 consejos para que el amor no se acabe.

PÁG. 5 Alan Walker, promesa de la música electrónica.

El teletrabajo no debe deteriorar su salud

Aunque esta modalidad gana adeptos en el país, hay que saber que no es para todo el mundo. **Conviene pensarlo bien antes de dar ese paso.**

Carlos Francisco Fernández
Asesor médico de EL TIEMPO

Si las proyecciones del Mintic se cumplen, el próximo año unos 120.000 colombianos estarán trabajando de manera remota, en instalaciones distintas a la sede de la empresa que los emplea.

El teletrabajo, que elimina la obligación de desplazarse todos los días a la oficina y permite a las personas permanecer más tiempo en sitios cómodos, como la casa, o alejadas del agite laboral cotidiano, seduce a muchos.

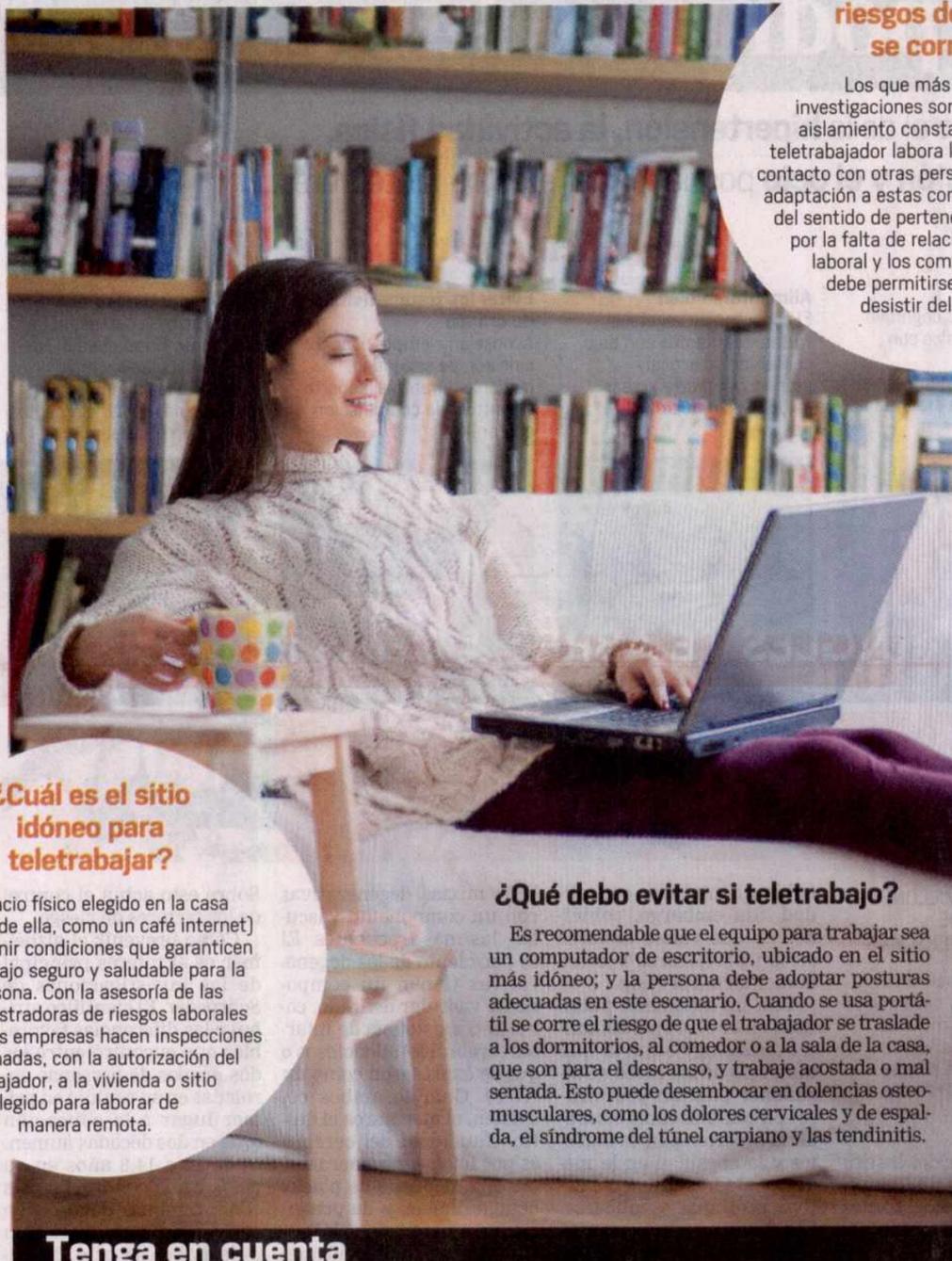
“Soy madre cabeza de hogar —dice Mallerly Suescún, contadora de 29 años—, trabajo en el norte de Bogotá y vivo en el barrio Timiza, Kennedy; mi hija tiene siete añitos y desde los cuatro prácticamente ha crecido con mi mamá, que es quien la cuida todos los días. Mi niña necesita que le dedique más tiempo; por eso acepté ensayar con el teletrabajo”, dice esta bogotana, quien solo ve ventajas en la modalidad que acaba de proponerle la comercializadora que la contrata.

Ante la pregunta de si este modo de trabajar podría causarle aburrimiento más adelante, Mallerly afirma no entender “cómo podría uno cansarse de estar en su casa, de comer lo que uno cocina, de manejar su horario laboral y de poder estar más con la familia”.

Ella no es la única que ve muchas ventajas en el teletrabajo. De acuerdo con Ivonne Constanza Valero, especialista en salud ocupacional y profesora e investigadora de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, dichas ventajas están ampliamente documentadas. Además de las que señala Mallerly, están la posibilidad de que la población con discapacidad tenga más opciones laborales y de que las empresas reduzcan gastos y aumenten su productividad, gracias al uso más eficiente del tiempo.

Aun así, Valero, investigadora principal del trabajo ‘Modelo de gestión de la seguridad y salud para empresas con modalidad de teletrabajo’, aclara que esta práctica no se ajusta a todas las empresas ni a todas las personas.

El Mintrabajo y el Mintic



¿Cuál es el sitio idóneo para teletrabajar?

El espacio físico elegido en la casa (o fuera de ella, como un café internet) debe reunir condiciones que garanticen un trabajo seguro y saludable para la persona. Con la asesoría de las administradoras de riesgos laborales (ARL), las empresas hacen inspecciones programadas, con la autorización del trabajador, a la vivienda o sitio elegido para laborar de manera remota.

Tenga en cuenta

El teletrabajo no puede convertirse en una actividad que se diluya en la rutina familiar. Se requiere ajustar horarios, condiciones y actitudes, que consoliden una jornada laboral real.

Prepárese: inicie conscientemente la rutina cada día; báñese, arréglese, desayune y prepárese para trabajar en el sitio adecuado, nunca en la cama, el sofá o el comedor.

Horarios: pese a estar en casa, el trabajo requiere horarios definidos con sus respectivas pausas; el tiempo para tomar alimentos y dormir debe estar definido, al igual que el de las pausas activas para

¿Qué debo evitar si teletrabajo?

Es recomendable que el equipo para trabajar sea un computador de escritorio, ubicado en el sitio más idóneo; y la persona debe adoptar posturas adecuadas en este escenario. Cuando se usa portátil se corre el riesgo de que el trabajador se traslade a los dormitorios, al comedor o a la sala de la casa, que son para el descanso, y trabaje acostada o mal sentada. Esto puede desembocar en dolencias osteomusculares, como los dolores cervicales y de espalda, el síndrome del túnel carpiano y las tendinitis.

cambiar de rutina por lapsos cortos, hacer cambios de postura, estiramientos y acondicionamientos musculares y visuales.

Aléjese: huya del televisor, la lectura recreativa, internet y distracciones propias de la casa, que restan tiempo de labor.

Visitas: recuerde que está trabajando y sus familiares, vecinos y amigos deben entenderlo, así que procure evitar interrupciones para atender asuntos de la casa.

desarrollaron guías técnicas a partir de la normatividad vigente para orientar a las empresas en la forma correcta de implementar el teletrabajo. El proceso incluye, explica la investigadora, una reflexión de la empresa sobre la conveniencia de adoptar esta modalidad; los cargos y funciones que podrían entrar en teletrabajo, así como ajustes contractuales que deben hacerse; además, debe estar dispuesta a empezar con una prueba piloto, antes de entrar de lleno en la implementación, y a permitir que los empleados desistan del modelo.

Tanto las empresas como los trabajadores deben además tener claro que el teletrabajo no es para todo el

mundo: se necesita tener cierto perfil para adoptar esta modalidad, asumirla con propiedad y evitar potenciales riesgos para la salud.

Señala, por ejemplo, que es muy importante, además de manejar herramientas tecnológicas, como computadores, celulares y tabletas, tener disciplina y habilidades para trabajar de manera au-

¿Es cierto que se afectan los horarios?

Se ha visto que madres y padres cabeza de hogar sufren cambios drásticos en sus horarios de teletrabajo debido a la dinámica familiar. Cuando hay niños pequeños, ellos suelen priorizar su atención durante la jornada diurna (comidas, atención, tareas) y dejar el trabajo para la noche; este alargue de la jornada laboral, que desconoce el tiempo libre, acaba afectando el estado de ánimo y la salud.

tónoma, de autogestionarse y ser capaz de laborar en solitario. Y advierte que “existen riesgos para la salud, de tipo físico y psicosocial, que no pueden desconocerse”.

Fuente: Juan Vicente Conde, Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo, Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación.

¿Qué pasa si desarrollo una dolencia o sufro una lesión mientras trabajo en la casa?



Cuando eso ocurre hay que seguir el trámite establecido por las normas. Es necesario consultar primero con la EPS, donde se hace el diagnóstico y se inicia el proceso para establecer si la lesión o enfermedad es de origen laboral. El problema está en identificar si en la casa del afectado existe el factor de riesgo que esté asociado a la enfermedad laboral. No es sencillo establecer eso cuando la dolencia es multicausal.

Por ejemplo: una lumbalgia puede ser causada por trabajar sentado en una silla inadecuada o por adoptar una mala postura o por dormir en un colchón inadecuado.

¿Qué otros riesgos de salud se corren?

Los que más referencian las investigaciones son la depresión por aislamiento constante, cuando el teletrabajador labora largas jornadas sin contacto con otras personas; problemas de adaptación a estas condiciones, y pérdida del sentido de pertenencia a la compañía, por la falta de relación con el entorno laboral y los compañeros. Por eso debe permitirse a la persona desistir del modelo.

Se supone que si uno está menos tensionado en la casa, no debería sufrir estos problemas

La gente tiende a adoptar peores posturas en la casa que en el trabajo, justamente porque se siente en un ambiente más relajado. Vale anotar que esto genera otro riesgo: como ya no es necesario arreglarse para encontrarse con sus compañeros de trabajo ni salir de la casa, no es raro que estas personas pasen todo el día en pijama. Esa desmejora en la imagen y la desmotivación pueden desembocar en problemas de autoestima.



Signos de alerta

Aunque el teletrabajo busca la comodidad del trabajador, es importante parar y revisar ante la presencia de los siguientes signos:

- Problemas físicos: si siente dolor en el cuerpo, espalda, manos o cabeza, consulte de inmediato. Puede que el sitio de trabajo esté mal adaptado o que usted tenga malas posturas.
- Aislamiento: si su vida social disminuye o siente que ha perdido contacto con amigos, replantee esta opción. Cambios de actitud: si hay ira, tristeza, pérdida de autoestima y cambios de humor, deténgase. El teletrabajo puede ser la causa.
- Bajo rendimiento: si en comparación con la producción en la empresa siente que le rinde menos, pare y revise. Algo falla.
- Insomnio: si su sueño se ha reducido o tiene que suspenderlo para su labor, deténgase. El trabajo esta invadiendo su vida personal.
- Cansancio exagerado: si se siente fatigado, desmotivado y con pereza, o se da cuenta de que cae en la tendencia de aplazar el trabajo para después, revise.

Centro Comercial **Galerías** Un nuevo aire

VEN Y CONOCE EL MENÚ PERFECTO

Nueva plazoleta de comidas del Centro Comercial Galerías, con más de 30 opciones y variedad para toda la familia.

Nuestro portafolio de productos, servicios económicos y sociales son:

SOMECCO COOPERATIVA MULTIACTIVA DE PROFESIONALES

Créditos Fondos Mutuales
Fondos Sociales Eventos Educación

Convenios: Medicina prepagada Asesoría empresarial Recreación
Vehículos Turismo Seguros Cultura Plan exequial

¡ASÓCIESE! Pbx: 314 40 40 • Ext: 109 - 127 - 133 • Calle 50 No. 8 - 27 Piso 1 Bogotá
www.somecoop.com cooperativa.somecc cooperativasomecc