

PROPUESTA DE PROGRAMA INTEGRAL DE BIENESTAR, SALUD MENTAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN TELETRABAJO- CONECTA-CAR 2026

1. Introducción

La presente propuesta tiene como finalidad implementar un programa integral para fortalecer la salud mental, el bienestar y la gestión de conflictos en los servidores públicos que desempeñan sus funciones bajo la modalidad de teletrabajo. La iniciativa surge como respuesta a las necesidades identificadas en la entidad, donde se han evidenciado dificultades de comunicación, aislamiento emocional y baja participación en los espacios psicosociales institucionales

2. Justificación

El teletrabajo ha planteado retos importantes, tales como:

- Aislamiento y disminución de la interacción social.
- Sobrecarga laboral y límites poco claros entre vida personal y trabajo.
- Conflictos derivados de la comunicación virtual.
- Miedo o resistencia a solicitar apoyo psicosocial.

ConectaCAR busca dar respuesta a estas necesidades mediante estrategias innovadoras y adaptadas a la virtualidad.

3. Objetivos

Objetivo General

Promover el bienestar emocional y fortalecer la resolución de conflictos en servidores teletrabajadores, mediante estrategias accesibles, confidenciales y de alto impacto humano.

Objetivos Específicos

- Favorecer la apertura emocional y el uso de los servicios psicosociales.
- Potenciar las habilidades emocionales y comunicativas.
- Prevenir y gestionar conflictos laborales de forma oportuna.
- Mejorar la percepción del área psicosocial como aliada de bienestar.

4. Alcance

Dirigido a todos los servidores públicos de la CAR que desempeñan sus funciones bajo la modalidad de teletrabajo (permanente o parcial).

5. Componentes del Programa

5.1 Micropausas con Sentido

Espacios breves, voluntarios y seguros para fomentar conexión emocional y aliviar tensiones.

5.2 Te Escuchamos CAR

Atención psicosocial individual y familiar confidencial a través de plataformas virtuales.

5.3 Talleres de Resolución de Conflictos en Teletrabajo

Capacitaciones prácticas para incrementar habilidades de comunicación, prevención y manejo de conflictos virtuales.

PROPUESTA DE PROGRAMA INTEGRAL DE BIENESTAR, SALUD MENTAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN TELETRABAJO- *CONECTA-CAR 2026*

5.4 Campaña “Bienestar que Acompaña”

Estrategia comunicativa que busca disminuir estigma, aumentar confianza y posicionar el área psicosocial.

5.5 Círculos CAR

Encuentros mensuales de cuidado colectivo, reflexión y contención emocional.

5.6 Herramientas Digitales de Bienestar

Guías, podcasts, cápsulas emocionales y retos virtuales de autocuidado.

6. Metodología

- Enfoque humanista y centrado en el colaborador.
- Garantía de confidencialidad.
- Uso de plataformas digitales seguras.
- Actividades participativas y experienciales.

7. Cronograma

Duración inicial: **3 meses** (fase piloto).

Se incluye lanzamiento, talleres, espacios emocionales y campaña comunicacional.

8. Responsables

- Profesionales psicosociales del área.

9. Recursos Necesarios

- Plataforma de videoconferencia.
- Tiempo institucional para talleres y micropausas.
- Canal interno para difusión (correo, intranet).
- Flyers

10. Conclusión

ConectaCAR es una apuesta integral para fortalecer la salud mental, el bienestar y la convivencia laboral en modalidad de teletrabajo. Su implementación permitirá mejorar el clima organizacional, prevenir conflictos y consolidar una cultura institucional basada en el cuidado, la escucha y el acompañamiento permanente.