



**COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA**
DE COSTA RICA

INFORME

CAMPAÑA TELETRABAJO

29 DE MARZO AL 19 DE MAYO

TELETRABAJO

Esta campaña **tuvo dos etapas:**

En la primera se realizó un evento en vivo donde expertos desarrollaron diferentes temas y en la segunda se desarrolló la campaña educativa acerca de las mejores prácticas de teletrabajo.



¡Teletrabajo sano y eficiente!



Crear rutinas



Actividades familiares



Hábitos de higiene



Horarios



Pausas de 10 minutos



Actividad física





EVENTO VIRTUAL

La campaña inició con un evento virtual donde participaron expertos en temas legales, psicológicos y experiencias del Grupo ICE y el Banco Popular.

En esta actividad participaron más de **150 usuarios** durante toda la transmisión.

Posteriormente, en el sitio se colocó la información relacionada con la campaña.

Este sitio reportó **16.960 visitas** durante todo el periodo.

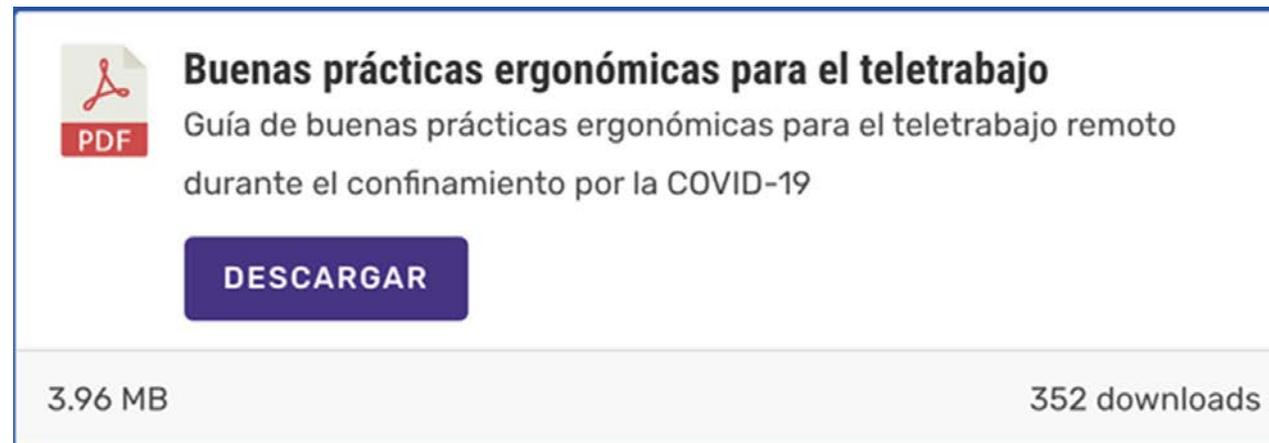
AGENDA

Agenda

9:00 a.m. - 9:15 a.m.	▶ Bienvenida y palabras de organizadores.
9:15 a.m. - 9:45 a.m.	▶ Contextualización en la nueva era del teletrabajo.
9:45 a.m. - 10:30 a.m.	▶ Reclutamiento y selección de personal en la nueva era del teletrabajo
10:30 a.m. - 10:45 a.m.	Espacio para preguntas
10:45 a.m. - 11:05 a.m.	▶ Experiencia Grupo ICE
11:05 a.m. - 12:05 p.m.	▶ Marco jurídico del teletrabajo
12:05 p.m. - 12:20 p.m.	Espacio para preguntas
12:20 p.m. - 1:20 p.m.	Almuerzo

1:20 p.m. - 1:40 p.m.	▶ Experiencia Banco Popular
1:40 p.m. - 2:25 p.m.	▶ Estrategias de prevención del Síndrome de Desgaste Ocupacional o Burnout en teletrabajadores.
2:25 p.m. - 2:40 p.m.	Espacio para preguntas
2:40 p.m. - 3:00 p.m.	▶ Experiencia Telecable
3:00 p.m. - 3:45 p.m.	▶ Gestión de la comunicación en el teletrabajo
3:45 p.m. - 4:00 p.m.	Espacio para preguntas
4:00 p.m.	Cierre y despedida

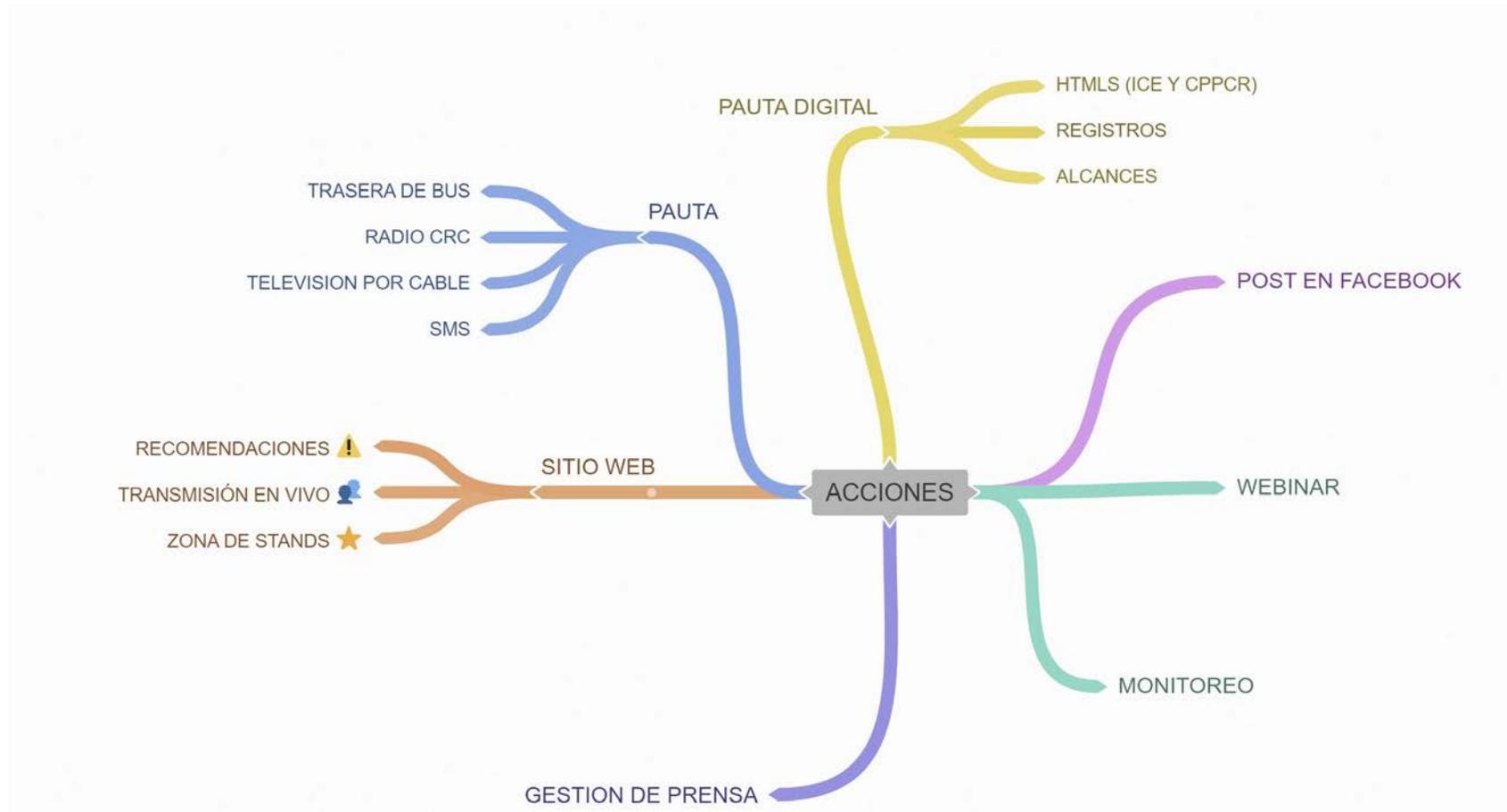
El documento de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo se colocó en el sitio de la campaña y al día del corte del informe tenía 352 descargas.



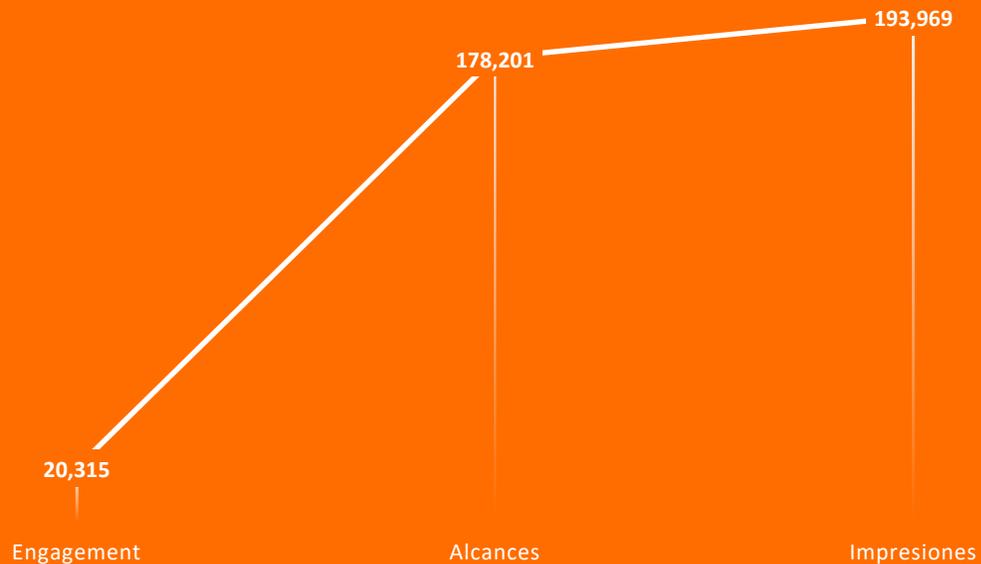
The image shows a digital download card for a PDF document. On the left, there is a red Adobe PDF icon with the letters 'PDF' in white. To the right of the icon, the title 'Buenas prácticas ergonómicas para el teletrabajo' is displayed in bold black text. Below the title, a subtitle reads 'Guía de buenas prácticas ergonómicas para el teletrabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19'. A prominent purple button with the white text 'DESCARGAR' is positioned below the subtitle. At the bottom of the card, a light gray bar contains the file size '3.96 MB' on the left and the download count '352 downloads' on the right.

	Buenas prácticas ergonómicas para el teletrabajo Guía de buenas prácticas ergonómicas para el teletrabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19
DESCARGAR	
3.96 MB	352 downloads

Campaña de Comunicación



POST FACEBOOK



ALCANCES: Las publicaciones en el perfil del CPPCR alcanzaron a 178.201 personas.

IMPRESIONES: Las publicaciones aparecieron 193.969 veces en las pantallas de los usuarios de Facebook de la audiencia meta.

ENGAGEMENT: De las más de 178 mil personas alcanzadas, al menos 20.315 les quedó en su *Top Of Mind* los mensajes clave de la campaña.

POST FACEBOOK

Las publicaciones
tuvieron **1.689 me gusta**



Los vídeos generaron
31.951 reproducciones,
8.254 minutos y tan solo
este contenido llegó a **50.407 personas.**

Por su parte, los usuarios
realizaron **66 comentarios.**

El contenido publicado
fue compartido **467 veces.**

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
12 de mayo

¿Tiene personas teletrabajando a cargo? Es muy importante que conozca las necesidades de cada una de las personas, por ejemplo sabe si ¿tienen hijos en edad escolar o preescolar que deban estar pendientes? Estos otros consejos también son muy importantes.

Más información aquí: <https://teletrabajosano.com>

Manejo del teletrabajo

Para quienes tienen personal a cargo:

- Tengo claro las fortalezas y debilidades de cada miembro del equipo.
- No ponga reuniones innecesarias.
- Respete los horarios de las personas.
- No ponga cargas laborales mayores a las que pueden dar.

8.030 Personas alcanzadas

193 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

130 Me gusta	65 En publicación	65 En contenido compartido
11 Me encanta	6 En publicación	5 En contenido compartido
6 Comentarios	2 En publicación	4 En contenido compartido
46 Veces que se compartió	46 En publicación	0 En contenido compartido

309 Clics en publicaciones

126 Visualizaciones de fotos	41 Clics en el enlace	142 Clics de otro tipo
---------------------------------	--------------------------	---------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

1 Ocultar publicación	1 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto a los datos de las publicaciones.

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
26 de abril

Probablemente la convivencia con la familia ha cambiado pues la casa se convirtió en un lugar de trabajo para muchas personas. No dejamos de ser familia mientras estamos teletrabajando, pero sí podemos establecer algunas pautas de interacciones desde la comprensión y la sensibilidad. Esto contribuirá a un desarrollo funcional dentro de esta realidad. Más información aquí: <https://teletrabajosano.com>

¡No olvide las reglas de convivencia!

Establezcan reglas de convivencia familiar que sean realizadas por consenso y sea paciente con los integrantes de la familia en la adaptación a las mismas.

Rendimiento de tu publicación

8.328 Personas alcanzadas

142 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

98 Me gusta	89 En publicación	9 En contenido compartido
8 Me encanta	7 En publicación	1 En contenido compartido
2 Comentarios	0 En publicación	2 En contenido compartido
34 Veces que se compartió	31 En publicación	3 En contenido compartido

240 Clics en publicaciones

41 Visualizaciones de fotos	21 Clics en el enlace	178 Clics de otro tipo
--------------------------------	--------------------------	---------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

1 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto a los datos de las publicaciones.

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
26 de abril

¿Siente que con el teletrabajo ha perdido sus horarios y espacios de esparcimiento? Esta recomendación le puede ser útil: Mantenga alarmas o recordatorios que le indiquen los tiempos de comida y cierre de la jornada laboral. Así podrá tener espacio para hablar con la familia, para el esparcimiento y hasta para su rutina de ejercicios. Más información aquí: <https://teletrabajosano.com>

Mantenga sus horarios

Estando en casa procure retomar los horarios de comida y de las rutinas que hacía antes del teletrabajo.

Rendimiento de tu publicación

7.874 Personas alcanzadas

117 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

87 Me gusta	78 En publicación	9 En contenido compartido
10 Me encanta	6 En publicación	4 En contenido compartido
0 Comentarios	0 En publicación	0 En contenido compartido
21 Veces que se compartió	21 En publicación	0 En contenido compartido

245 Clics en publicaciones

35 Visualizaciones de fotos	13 Clics en el enlace	197 Clics de otro tipo
--------------------------------	--------------------------	---------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

1 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto a los datos de las publicaciones.

El Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, conjuntamente con un grupo de aliados llevará a cabo el Seminario: ¿Cómo fomentar el teletrabajo eficaz y saludable física y emocionalmente?
Mas información y registro en www.teletrabajosano.com



Invitación Seminario: ¿Cómo fomentar el teletrabajo eficaz y saludable física y emocionalmente?
00:50

WWW.TELETRABAJOSANO.COM

Invitación Seminario: ¿Cómo fomentar el teletrabajo eficaz y saludable física y emocionalmente?

Reservar

7.234 Personas alcanzadas **1.447** Interacciones [Promocionar de nuevo](#)

Promocionada el 12 abr 2021 De Federico Vanegas Finalizada

Personas

Rendimiento de tu publicación

7.234 Personas alcanzadas

4.600 Reproducciones de video de 3 segundos

136

Reacciones, comentarios y veces que se compartió ⓘ

101 Me gusta	26 En publicación	75 En contenido compartido
------------------------	-----------------------------	--------------------------------------

14 Me encanta	7 En publicación	7 En contenido compartido
-------------------------	----------------------------	-------------------------------------

4 Comentarios	3 En publicación	1 En contenido compartido
-------------------------	----------------------------	-------------------------------------

17 Veces que se compartió	16 En publicación	1 En contenido compartido
-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------

1.311 Clics en publicaciones

1.060 Clics para reproducir	106 Clics en el enlace	145 Clics de otro tipo
---------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

1 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto

Conozca cómo ha sido la implementación del teletrabajo en una empresa pionera en el tema como lo es el ICE.
¿Cuáles son los retos? ¿Qué sigue? Todo esto lo podrá conocer en el evento: Teletrabajo eficaz y sostenible. ¡No se lo pierda!
Más información: www.teletrabajosano.com



WWW.TELETRABAJOSANO.COM

Seminario

Más información

4.157 Personas alcanzadas **770** Interacciones [Promocionar de nuevo](#)

Promocionada el 14 abr 2021 De Federico Vanegas Finalizada

Personas

Rendimiento de tu publicación

4.157 Personas alcanzadas

2.709 Reproducciones de video de 3 segundos

30 Reacciones, comentarios y veces que se compartió ⓘ

21 Me gusta	14 En publicación	7 En contenido compartido
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------------

1 Me encanta	1 En publicación	0 En contenido compartido
------------------------	----------------------------	-------------------------------------

2 Comentarios	1 En publicación	1 En contenido compartido
-------------------------	----------------------------	-------------------------------------

6 Veces que se compartió	6 En publicación	0 En contenido compartido
------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------

740 Clics en publicaciones

615 Clics para reproducir	63 Clics en el enlace	62 Clics de otro tipo
-------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

1 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del informe con respecto

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica
28 de mayo · 🌐

Síndrome de burnout
Este lunes la experta Eugenia Gamboa Ramírez
Webinar.



Webinar

Estrategias de prevención del Síndrome de Desgaste Ocupacional o Burnout en teletrabajadores:

M.Sc. Eugenia Gamboa Ramírez, psicóloga laboral, Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica.

Fecha: 31 de mayo
Hora: 10:00 a.m.

Se transmite por el Facebook del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica

Rendimiento de tu publicación

22.325 Personas alcanzadas

499 Reacciones, comentarios y veces que se compartió 📌

338 Me gusta	274 En publicación	64 En contenido compartido
30 Me encanta	24 En publicación	6 En contenido compartido
1 Me asombra	0 En publicación	1 En contenido compartido
41 Comentarios	35 En publicación	6 En contenido compartido
89 Veces que se compartió	89 En publicación	0 En contenido compartido

699 Clics en publicaciones

56 Visualizaciones de fotos	225 Clics en el enlace 📌	418 Clics de otro tipo 📌
---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

COMENTARIOS NEGATIVOS

1 Ocultar publicación	1 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Se llevó a cabo el 31 de mayo un **webinar pregrabado con la especialista Eugenia Gamboa** sobre el síndrome de desgaste ocupacional. En dicha actividad tuvo un alcance 5784 personas. Además se suscribieron 67 personas para que se les informe acerca de futuras actividades relacionadas con este tema.

Informe de cobertura

Campaña “Teletrabajo Sano”



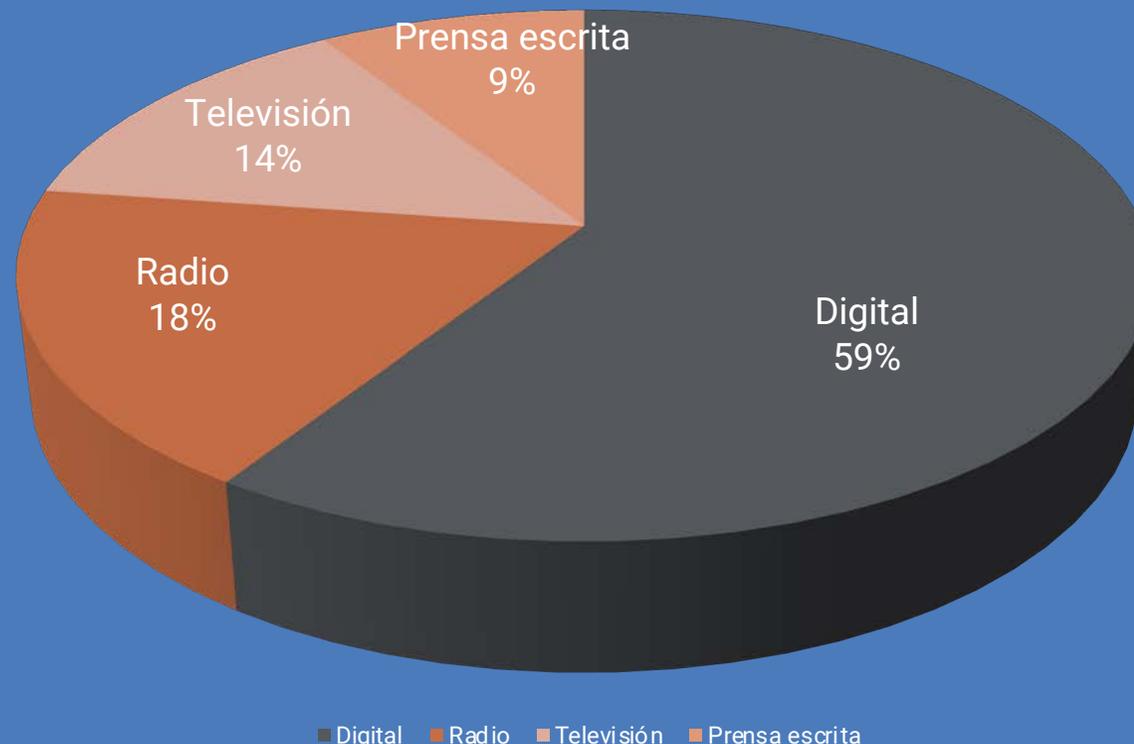
22
publicaciones

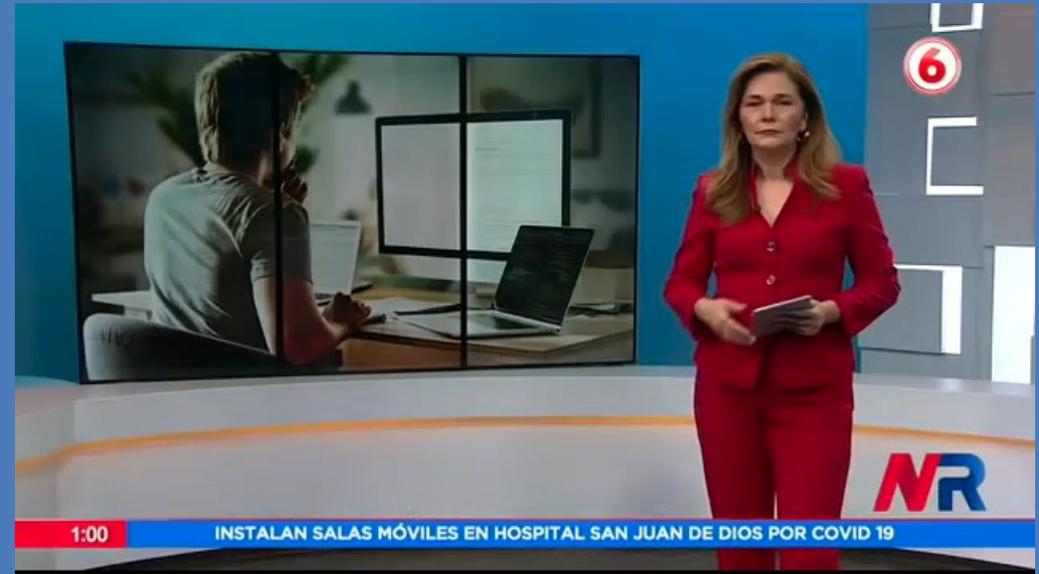
+50 **periodistas**
y medios contactados

14 **medios**
publican la información

Cantidad de publicaciones según tipo de medio

Durante el mes de campaña se logran 22 notas, la mayoría de ellas en digital.





Campaña procura ayudar a ticos a poner límites al teletrabajo

Programa ofrece claves para separar tiempos; estudio encontró que el 18% de teletrabajadores del país 'tenían síndrome del quemado'

Irene Rodríguez, 26 abril



Las reuniones virtuales son constantes entre quienes hacen teletrabajo. Los especialistas recomiendan hacer pequeños descansos entre una y otra.

Cientos de personas llevan más de un año de trabajar desde su casa. Si a la fecha no han logrado separar su tiempo laboral, de los momentos para la vida personal y familiar, la situación les pasará factura.

Al menos el 18% de los costarricenses en teletrabajo sufren el llamado síndrome del quemado o *burnout*, según un estudio que *La Nación* dio a conocer en agosto pasado.

LO MÁS LEIDO

- 1 'La Pensión' se va de Teletica, tras 22 de años de transmisión continua
- 2 Eugenia Fuscaldó dice que es 'muy doloroso' que 'La Pensión' salga de Teletica
- 3 Alajuelense no tendrá fichajes ni salidas 'bomba' pero si un par de pendientes por resolver en su planilla
- 4 MEP desiste de aplicar pruebas FARO en último año de escuela y colegio; alumnos deberán hacer otra evaluación
- 5 Colegio de Médicos investiga a doctora que insta en redes sociales a no vacunarse contra covid-19

Reciba el boletín:

En Corrillos Políticos

Le explicamos los hechos políticos de la jornada y cómo inciden en la vida de los ciudadanos

Regístrate

Inicio > Nacionales > Encuesta revela que un 18% de los empleados presentan estrés crónico con...

Nacionales

Encuesta revela que un 18% de los empleados presentan estrés crónico con el teletrabajo

Campaña brinda consejos para que se promueva el teletrabajo sano, que ayude a empresas y colaboradores a encontrar ese balance

Por Ana Yancy Aguilar - 27 abril, 2021



amprensa.com

INICIO / DEPORTES / ECONOMÍA / ESPECTÁCULOS / NACIONAL / ENTRETENIMIENTO / MANO A MANO / SALUD / PSICOLOGÍA

Home / Psicología / Estudio revela que Síndrome de Burnout afecta al 18% de las personas encue



PSICOLOGÍA

+0 -0 26 abril, 2021 por Redacción

Estudio revela que Síndrome de Burnout afecta al 18% de las personas encuestadas que laboran en teletrabajo



Archivo

Dos de cada 10 teletrabajadores sufren síndrome de desgaste ocupacional en Costa Rica, según estudio

Un 40% presenta niveles intermedios o altos de tecnoestrés, un fenómeno psicosocial que incluye al estrés como resultado de la exposición y uso de la tecnología

✉ Paulo Villalobos Saborío

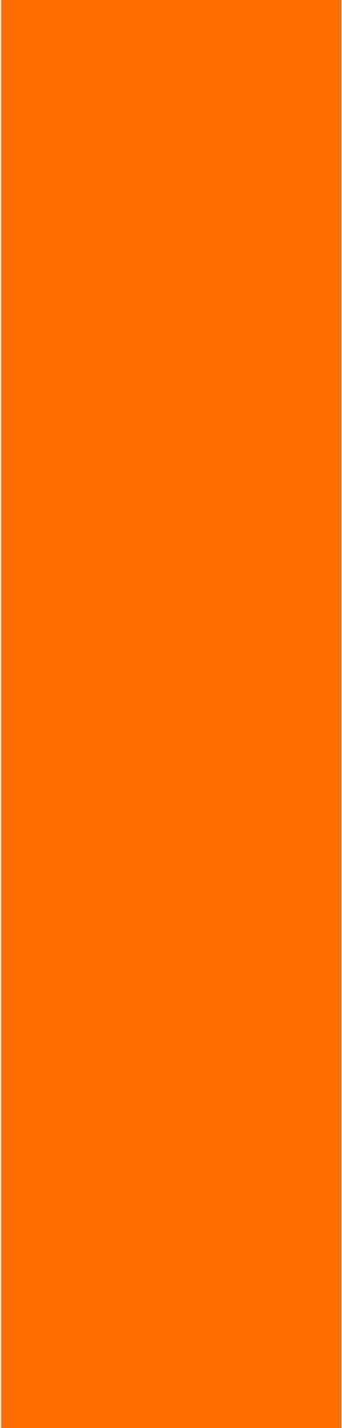
26/04/21 04:32 PM

🕒 Lectura: 3 min.

Dos de cada 10 costarricenses que trabajan con la modalidad remota sufrieron del síndrome de desgaste ocupacional o *Burnout* en 2020.

Así se desprende de una encuesta realizada el año pasado por la especialista en psicología laboral, Eugenia Gamboa, dada a conocer este 26 de abril en el marco de una campaña denominada "**Teletrabajo Sano**", liderada por el Colegio de Profesionales en Psicología (Cpccr).





Retribución

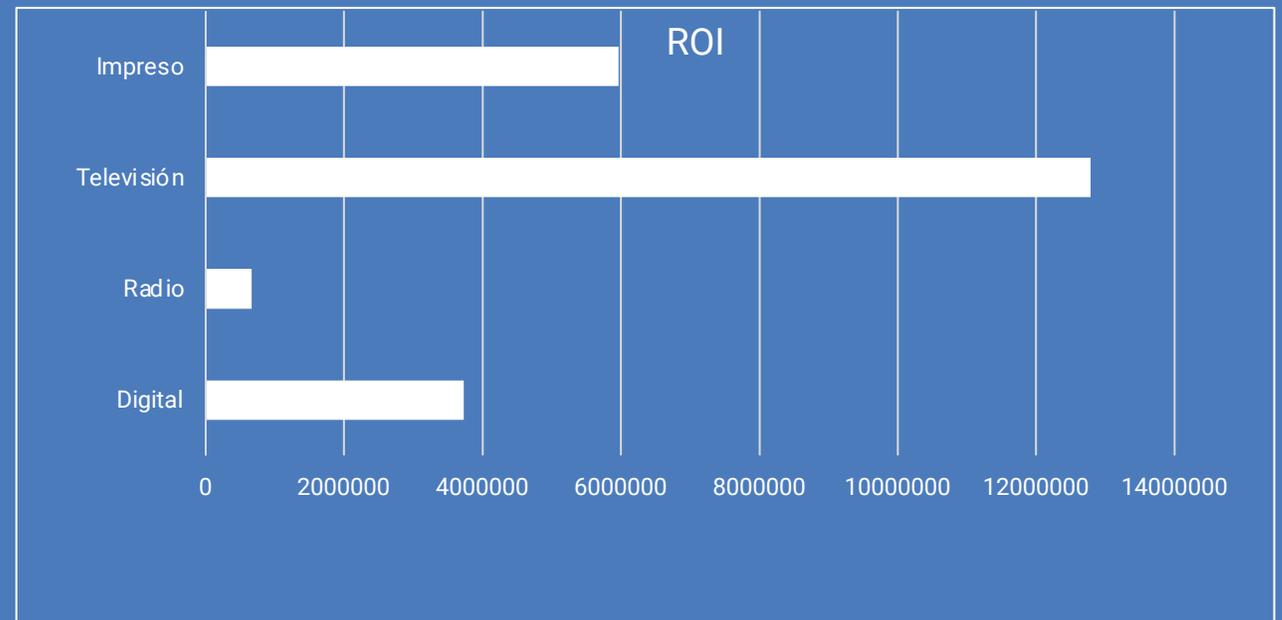
por publicity

₡ 23.130.420

Monto generado en publicidad no pagada

ROI según tipo de medio

El principal ROI se obtiene de las notas en televisión.



PAUTA TELECABLE



Ciente: MERCADEO
EMPRESA: COMDIGITAL- TELETRABAJO EFICAZ Y SALUDABLE
Contacto: Claudia Montiel - Krystel Badilla / Mercadeo
Fecha de pauta: 16 abril al 16 mayo, 2021.
Asignado a: Jessica López
Horario: Rotativo 6 am a 12 mn

Canal	Versión	Horario	Duración	ABRIL - MAYO																															Cant. Spots
				16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
CANALES INTERNAC.				V	S	D	L	K	M	J	V	S	D	L	K	M	J	V	S	D	L	K	M	J	V	S	D	L	K	M	J	V	S	D	
AXN	TELETRABAJO	ROTATIVO	30"	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
SONY	TELETRABAJO	ROTATIVO	30"	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
AMC	TELETRABAJO	ROTATIVO	30"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
A&E	TELETRABAJO	ROTATIVO	30"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
MAS CHIC	TELETRABAJO	ROTATIVO	30"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
EL GOURMET	TELETRABAJO	ROTATIVO	30"	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
																																	368		
CANALES NACIONALES																																			
Canal 5	TELETRABAJO	ROTATIVO	30"	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	465		
Total spots																																		833	



WEBINARS



Webinar

Estrategias de prevención del Síndrome de Desgaste Ocupacional o Burnout en teletrabajadores:

M.Sc. Eugenia Gamboa Ramírez, psicóloga laboral, Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica.

Fecha: 31 de mayo
Hora: 10:00 a.m.

Se transmite por el Facebook del: Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica



Facebook Live Stream: **Teletrabajo Eficaz y Saludable**

Event Title: **Teletrabajo**

Description: Síndrome de burnout: síntomas, prevención y tratamiento

Engagement: 14 70 comentarios, 2,2 mil reproducciones

Comment: Territorio Psicológico Seguir · 9:46
La mejor colega para estos temas. Gracias Eugenia Gamboa por tanto aporte en el adecuado abordaje de este riesgo psicosocial del trabajo.

PAUTA RADIO



Cadena Radial Costarricense

Versión: Teletrabajo Sano

Fecha: 19 de ABRIL al 19 de MAYO 2021

CRC	Cuñas diarias pagadas	Días total	Total cuñas
Emisoras			
94-7	2	30	60
Azul	2	30	60
103	2	30	60
95.9	2	30	60
CRC89.10	2	30	60

TOTAL CUÑAS 300

TRASERA AUTOBUS

Comprobación Fotográfica

Espacio: 10890

Tipo Espacio: Trasera

Dirección: San José- Sabana- Pavas

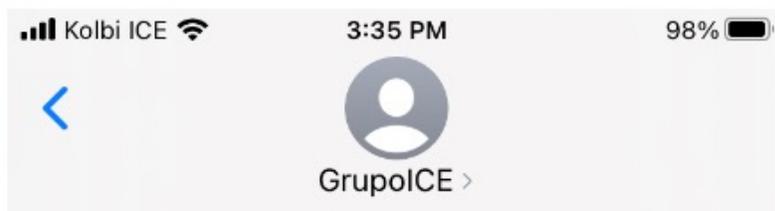
Operación: Instalación

Fecha Operación: 24/04/2021



imc

CAMPAÑA EN SMS / E-MAIL



Text Message
Today 3:31 PM

Teletrabajo Sano: el evento al que debe asistir para manejar la nueva normalidad laboral de su organizacion <https://teletrabajosano.com/>

De: Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (mailto:boletin@psicologiacr.com)
Enviado el: Wednesday, April 7, 2021 11:03 AM
Para: asanchez@comdigitalcr.com
Asunto: Todo lo que se debe conocer sobre: Teletrabajo Eficaz y Saludable



mas, Expositores:

actualización en la nueva era del teletrabajo:
sando García Cisneros, Especialista en Legislación Laboral y Social, DII

amiento y selección de personal:
Alba Serrano: Cofundadora, Country Manager - Costa Rica
Club de Operadores, Regional Managers Group

o Jurídico del teletrabajo:
sco Duran, RDS Asesores

egias de prevención del Síndrome de
presión Ocupacional o Burnout en
abajadores:
Leydi Gamboa Ramírez, psicóloga laboral, Colegio de
Profesionales en Psicología de Costa Rica

ón de la comunicación en el teletrabajo:
Marlene Revuelta Rodríguez, Asesora de Recursos Humanos

Regístrese aquí

