



**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!



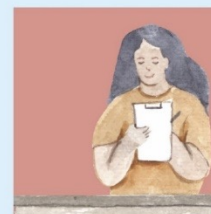
Crear rutinas



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

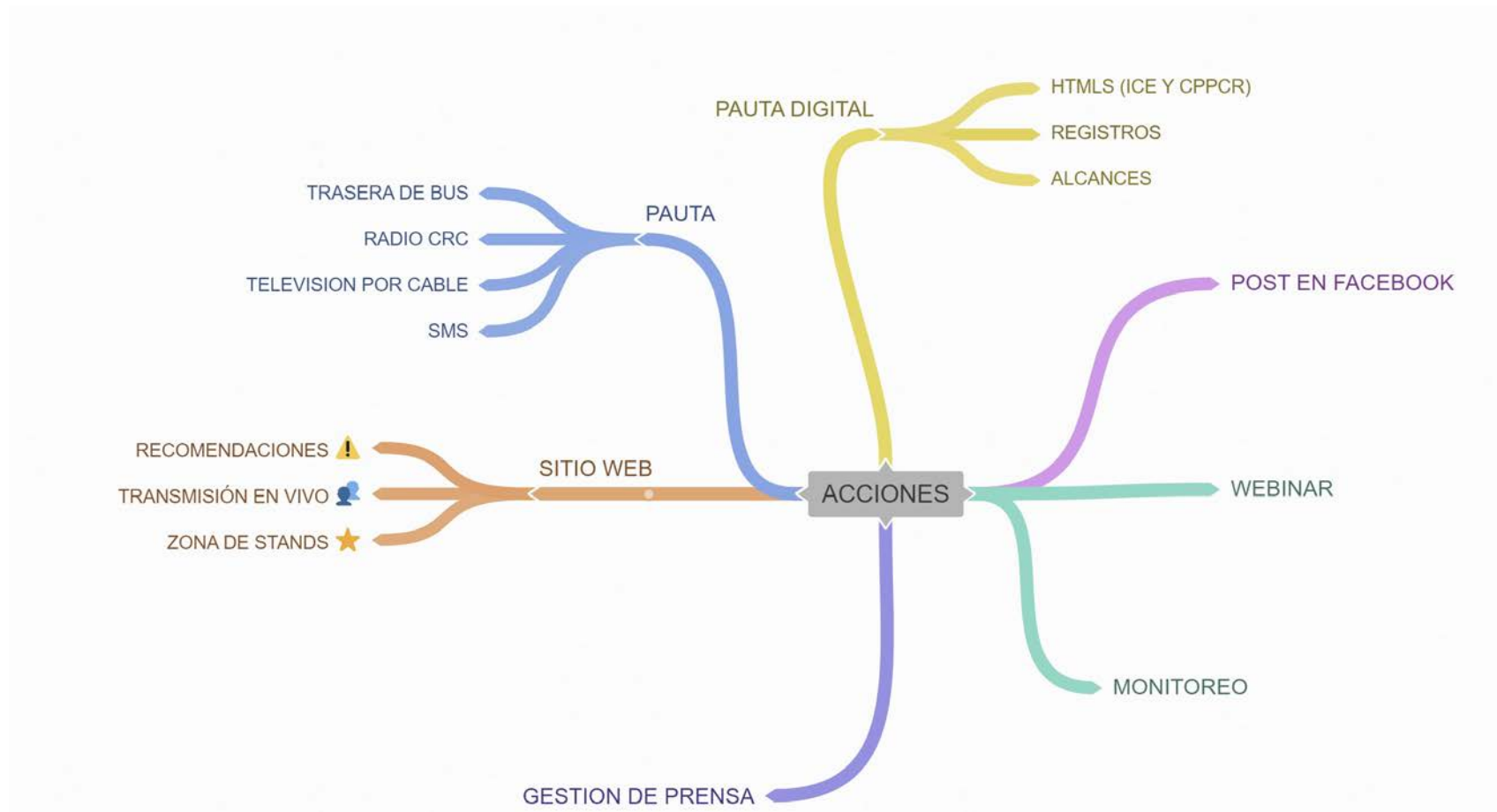
El documento de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo se colocó en el sitio de la campaña y al día del corte del informe tenía 352 descargas.

**Buenas prácticas ergonómicas para el teletrabajo**
Guía de buenas prácticas ergonómicas para el teletrabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19
[DESCARGAR](#)

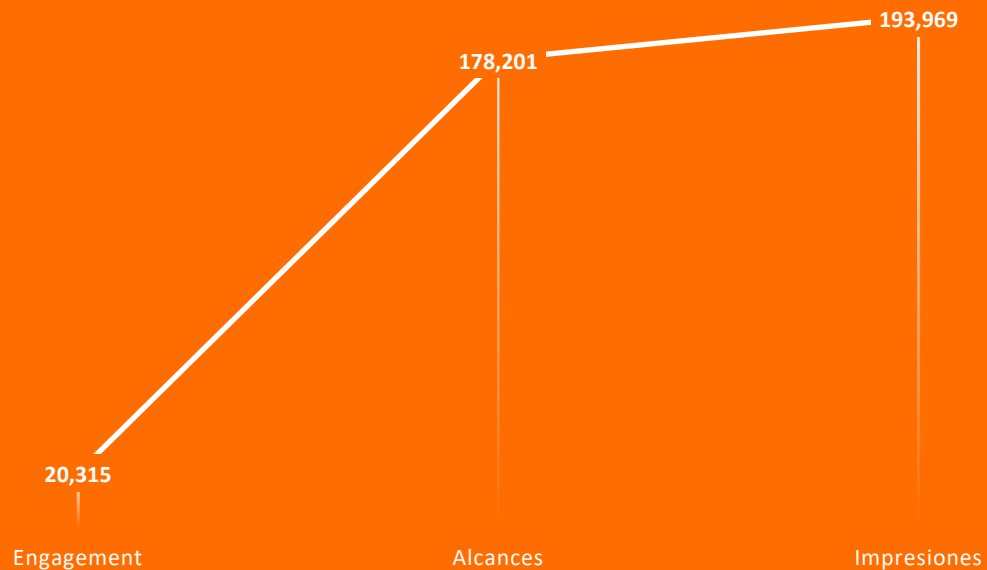
3.96 MB

352 downloads

Campaña de Comunicación



POST FACEBOOK



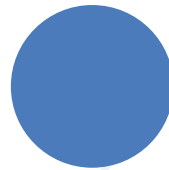
ALCANCES: Las publicaciones en el perfil del CPPCR alcanzaron a 178.201 personas.

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

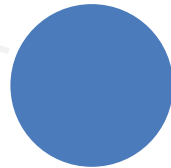
ENGAGEMENT: De las más de 178 mil personas alcanzadas, al menos 20.315 les quedó en su *Top Of Mind* los mensajes clave de la campaña.

POST **FACEBOOK**

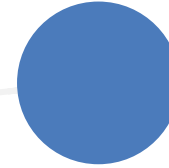
Las publicaciones
tuvieron **1.689 me gusta**



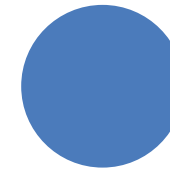
El contenido publicado
fue compartido **467 veces**.



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



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





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>



TELETRABAJANDO
En esta época



CPPCR

¡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 los mismos.

Resimiento de tu publicación

8.328 Personas alcanzadas

142 Reacciones, comentarios y veces que se compartió

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

240 Clics en publicaciones

<p>41</p> <p>Visualizaciones de fotos</p>	<p>21</p> <p>Clics en el enlace</p>	<p>178</p> <p>Clics de otro tipo</p>
--	--	---

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 -

7.874

Personas alcanzadas

117

Reacciones, comentarios y veces que se compartió

<div>87</div> <div>Me gusta</div>	<div>78</div> <div>En publicación</div>	<div>9</div> <div>En contenido compartido</div>
<div>10</div> <div>Me encanta</div>	<div>6</div> <div>En publicación</div>	<div>4</div> <div>En contenido compartido</div>
<div>0</div> <div>Comentarios</div>	<div>0</div> <div>En publicación</div>	<div>0</div> <div>En contenido compartido</div>
<div>21</div> <div>Voces que se compartió</div>	<div>21</div> <div>En publicación</div>	<div>0</div> <div>En contenido compartido</div>

245

Clics en publicaciones

<div>35</div> <div>Visualizaciones de fotos</div>	<div>13</div> <div>Clics en el enlace</div>	<div>197</div> <div>Clics de otro tipo</div>
---	---	--

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 -

7.874

Personas alcanzadas

117

Reacciones, comentarios y veces que se compartió

<div>87</div> <div>Me gusta</div>	<div>78</div> <div>En publicación</div>	<div>9</div> <div>En contenido compartido</div>
<div>10</div> <div>Me encanta</div>	<div>6</div> <div>En publicación</div>	<div>4</div> <div>En contenido compartido</div>
<div>0</div> <div>Comentarios</div>	<div>0</div> <div>En publicación</div>	<div>0</div> <div>En contenido compartido</div>
<div>21</div> <div>Voces que se compartió</div>	<div>21</div> <div>En publicación</div>	<div>0</div> <div>En contenido compartido</div>

245

Clics en publicaciones

<div>35</div> <div>Visualizaciones de fotos</div>	<div>13</div> <div>Clics en el enlace</div>	<div>197</div> <div>Clics de otro tipo</div>
---	---	--

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.


TELETRABAJO
Costa Rica


CPPCR

Mantenga sus horarios



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

















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



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”



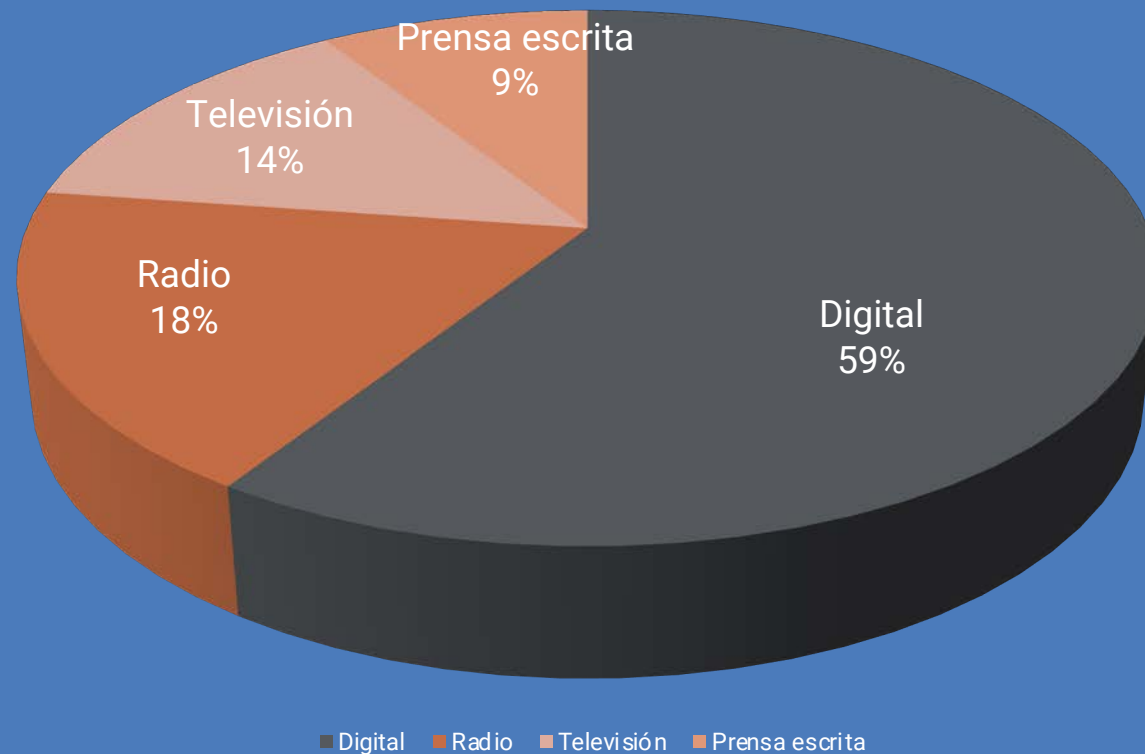
22
publicaciones

+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 guías 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 Fuscaldo dice que es 'muy doloroso' que 'La Pensión' salga de Teletica
- 3 Alajuelense no tendrá fichajes ni salidas 'bomba' pero sí 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

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



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 encuestadas



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 ([CpPCR](#)).





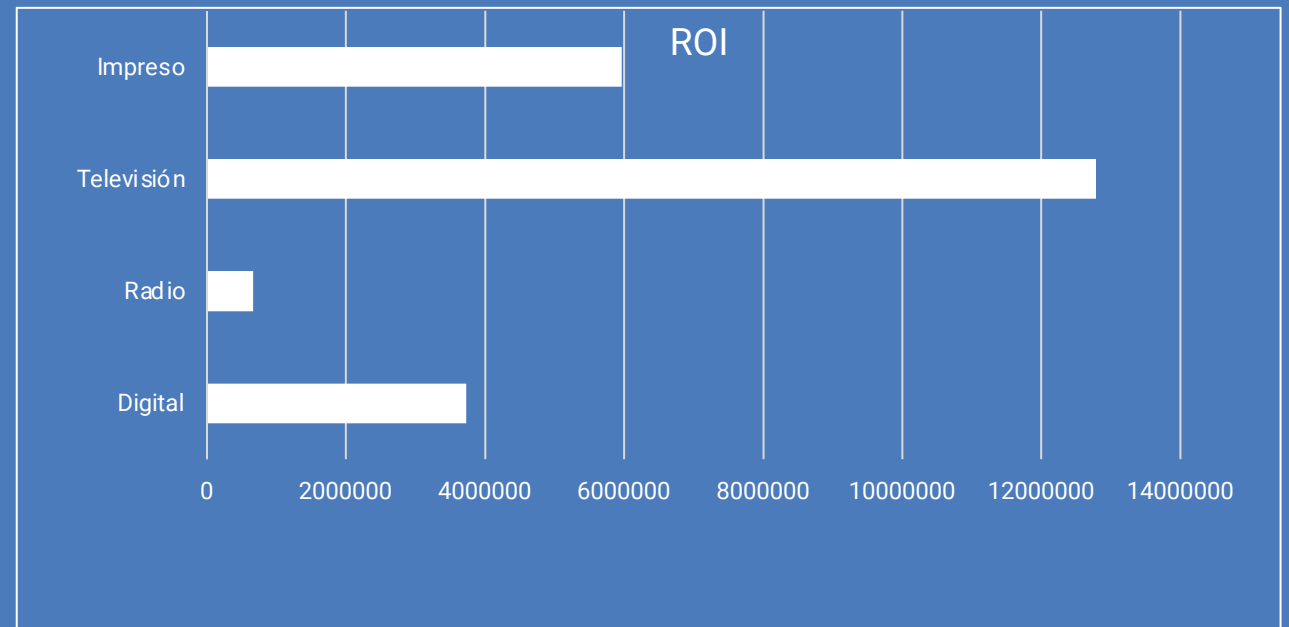
Retribución
por publicity

₡ 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



Cliente: 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	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	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	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	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	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	15	15	465	
Total spots																																			833	



WEBINARS



TELETRABAJO
Eficaz y Saludable



CPPCR

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





Telettrabajo Eficaz y Saludable





PAUTA RADIO



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

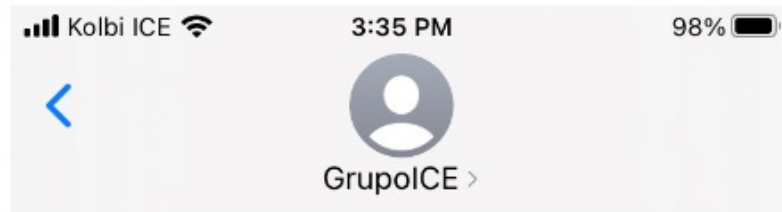
Comprobación Fotográfica

Espacio: 10890
Tipo Espacio: Trasera
Dirección: San José- Sabana- Pavas

Operación: Instalación
Fecha Operación: 24/04/2021



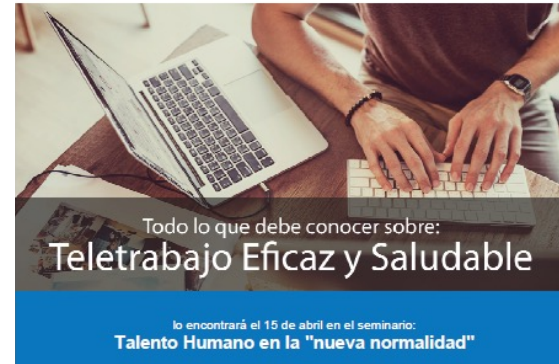
CAMPAÑA EN SMS / E-MAIL



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 11:53 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 Gamero, Especialista en Legislación Laboral y Social, DII

amiento y selección de personal:
Julia Serrano Calvo, Country Manager - Costa Rica
Cibla de Operadores, Regional Manager Group

o Jurídico del teletrabajo:
sico Duran, RDS Asesores

legios 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:
Blanca Rodríguez Rodríguez, Asesora de Intercambio de

Regístrese aquí

