



Tania Hernández

Talleres de Competencias Sociales
"Desconexión Digital y Salud Emocional"

Salud y Tecnología

Propuestas y aplicaciones para Gestión del Estrés en #Empresasquecuidan



Inscripciones e información en:
taniahernandez.es

*Talleres gratuitos financiados por el INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO de la COMUNIDAD DE MADRID





Promover pausas activas



Establecer intervalos regulares para pausas cortas (por ejemplo, cada 60-90 minutos).

Proporcionar un espacio designado para realizar estiramientos y ejercicios de relajación.



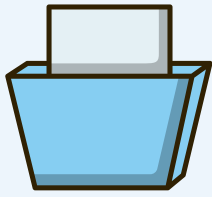
Aplicaciones gratuitas

- **"Pomodoro Timer"**: Utiliza la técnica Pomodoro: trabajar durante un período de tiempo y luego tomar una pausa breve. Puedes establecer intervalos de trabajo y descanso personalizados. La aplicación te notificará cuando sea hora de descansar.
- **"Workrave"**: te recuerda tomar descansos regulares y te proporciona ejercicios de estiramiento y relajación para realizar durante las pausas.
- **"Time Out"**: Es una aplicación gratuita que te ayuda a programar y recordar tomar pausas activas, con ejercicios y recordatorios personalizables.



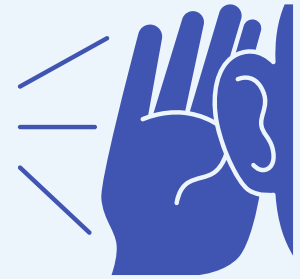
Tania Hernández

Fomentar la comunicación abierta



Establecer y atender canales de comunicación abiertos: un buzón de sugerencias o un foro en línea en donde se pueda aportar, permitiendo el anonimato según las circunstancias

Organizar reuniones regulares que faciliten la escucha activa de ideas y preocupaciones: 15 o 30 min. de café virtual semanal, 1 hora mensual...



Aplicaciones gratuitas para la COMUNICACIÓN ABIERTA

- **"Idea Drop"**: Permite compartir ideas y sugerencias de forma anónima o con nombre, y la colaboración e intercambio de ideas entre personas del equipo. Ofrece funciones extra para dar seguimiento a las ideas, evaluar su viabilidad y realizar un seguimiento de su implementación.
- **"Blink Feedback"** Permite enviar sugerencias y comentarios de manera anónima. Permite a la Dirección y líderes de la empresa recopilar y responder a las sugerencias de manera efectiva. Ofrece funciones de pago de seguimiento y análisis para evaluar la satisfacción y efectividad de las mejoras implementadas.

Implementar técnicas de respiración y relajación



Ofrecer una formación anual en técnicas de respiración y relajación de fácil implementación

Organizar una sesión mensual de meditación y respiración guiada durante el horario laboral.



Aplicaciones gratuitas

- **"Calm"**: Ofrece meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y música relajante para reducir el estrés y mejorar la relajación.
- **"Mindfulness: App de meditación y relajación"**: Proporciona meditaciones guiadas y ejercicios de atención plena para reducir la ansiedad y el estrés.
- **"Meditopia: Meditación y Mindfulness"**: Ofrece meditaciones guiadas y ejercicios de relajación para promover la calma y el bienestar mental.



#gestióndelestrés #gestióndelburnout #herramientasefectivas #saludmental #desconexión #reconexión



@tania.hernandez



taniahernandez.es

Fomentar la actividad física:

Organizar y apoyar actividades aptas para todas las personas: clases de yoga, ejercicios en grupo, "liguillas" internas de algún deporte que guste...



Caminatas en grupo: un grupo que pasee durante los tiempos de descanso, un grupo de montaña bimensual... caminar en grupo también mejora la cohesión y la empatía

Aplicaciones gratuitas

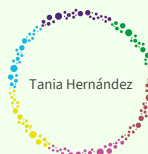
- **"Seven - 7 Minute Workout"**: Entrenamientos de alta intensidad de 7 minutos que se pueden realizar en cualquier lugar. Rutinas de ejercicios cortas y efectivas que no requieren equipos especiales.
- **"Stand Up! The Work Break Timer"**: Para tomar pausas regulares para levantarte y moverte durante el día laboral. Te permite configurar intervalos de tiempo y recibir notificaciones para recordarte que te levantes y te estires. También proporciona ejercicios de estiramiento simples que puedes realizar en tu espacio de trabajo.



#gestióndelestrés #gestióndelburnout #herramientasefectivas #saludmental #desconexión #reconexión



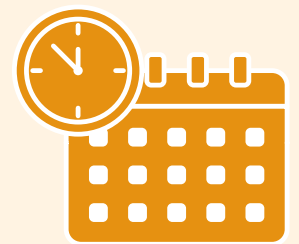
@tania.hernandez



taniahernandez.es

Establecer límites y equilibrio entre el trabajo y la vida personal

Planificar el trabajo siempre dentro del horario laboral, respetando pausas, vacaciones y protocolos de desconexión de la organización, y automatizando las respuestas.



Establecer períodos de "no interrupción" durante la jornada para permitir la concentración sin distracciones digitales

Aplicaciones gratuitas



- **"Offtime"**: Establece tiempos para bloquear las notificaciones y restringe el acceso a aplicaciones específicas. Puedes establecer reglas personalizadas, o bloquear el acceso a Internet durante determinadas horas.
- **"Space"**: Para tomar un descanso digital y controlar tu uso de dispositivos. Tienes la opción de establecer metas diaria y tiempos sin de distracciones.
- **"Forest"**: Para mantener el foco a través de un árbol virtual, que se marchita si accedes a otras aplicaciones o funciones de tu dispositivo. Te motiva a mantenerte concentrado y limitar el uso de tu dispositivo.

#gestióndelestrés #gestióndelburnout #herramientasefectivas #saludmental #desconexión #reconexión



@tania.hernandez

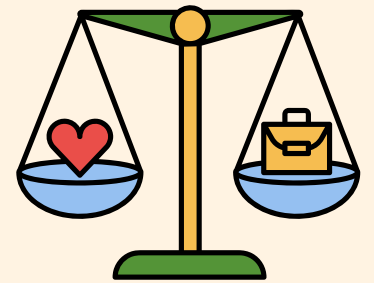


taniahernandez.es

Límites y equilibrio entre el trabajo y la vida personal: el papel de la Dirección

Las personas que lideran la organización establecen el ejemplo practicando la desconexión y respetando los límites establecidos.

Fomentar una cultura organizacional que valore el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, alentando a las personas trabajadoras a desconectar fuera del horario laboral y respetando las pausas, vacaciones y días de descanso.



Definir protocolos claros sobre el uso de dispositivos electrónicos fuera del horario laboral y darlos a conocer:

- Implantar y respetar una Política de no envío de correos o mensajes fuera del horario laboral, con un contacto de emergencia en caso de necesidad.
- Configurar el correo de la organización con respuestas automáticas fuera del horario de trabajo.

