

Prevención del burnout digital

DESCONECTAR



Objetivos



Esta sesión ofrecerá una perspectiva de la verdadera repercusión que tiene vivir y trabajar en un mundo totalmente conectado, en el que cada vez es más difícil desconectar.

Comprender las consecuencias psicológicas de estar conectado las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Encontrar modos prácticos de recuperar la sensación de equilibrio entre la vida laboral y la personal y abordar las costumbres actuales.

Aprender estrategias sencillas para desconectar digital y mentalmente y, de ese modo, llevar una vida más sana y feliz.

Reflexiona sobre tus costumbres

¿Con qué frecuencia «desconectas» del todo?

¿Cómo te sientes cuando apagas el teléfono móvil durante un tiempo prolongado?

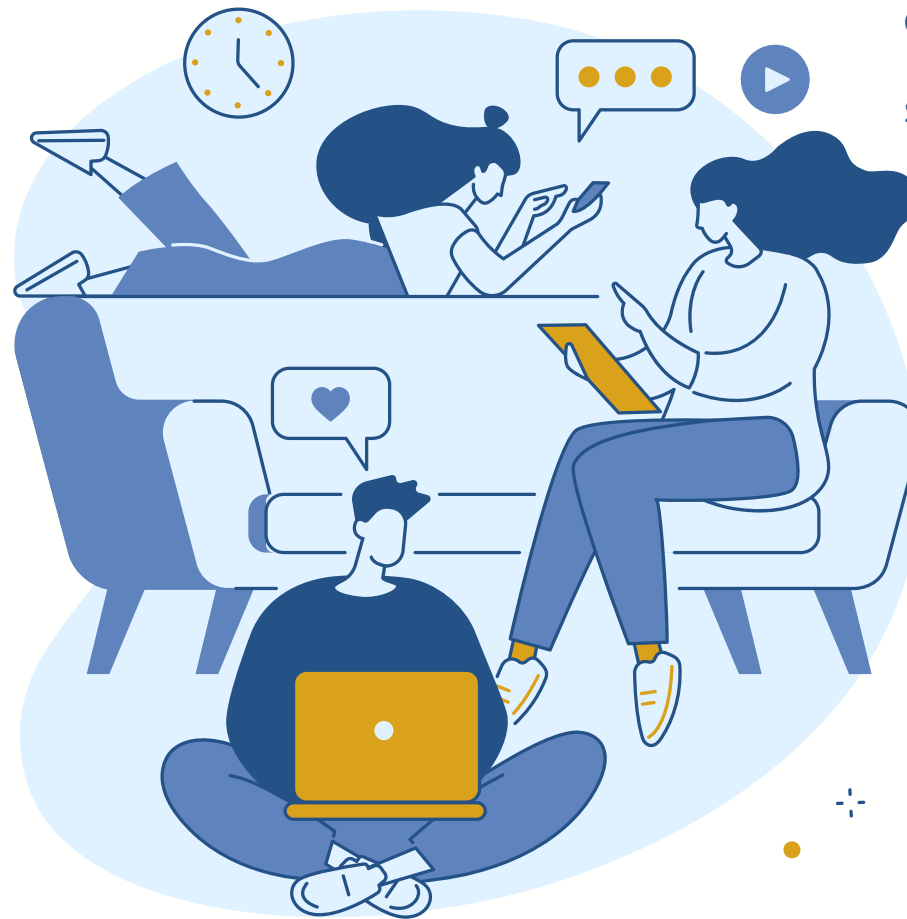
¿Afectan tus costumbres digitales a la calidad de tu tiempo de descanso?

Qué es y Por qué



Vivimos en un mundo constantemente conectado

¿Esto es una adicción digital?



Estamos más conectados que nunca: el uso excesivo de los dispositivos digitales se relaciona con el agotamiento, el insomnio, la ansiedad y otros problemas de salud mental.

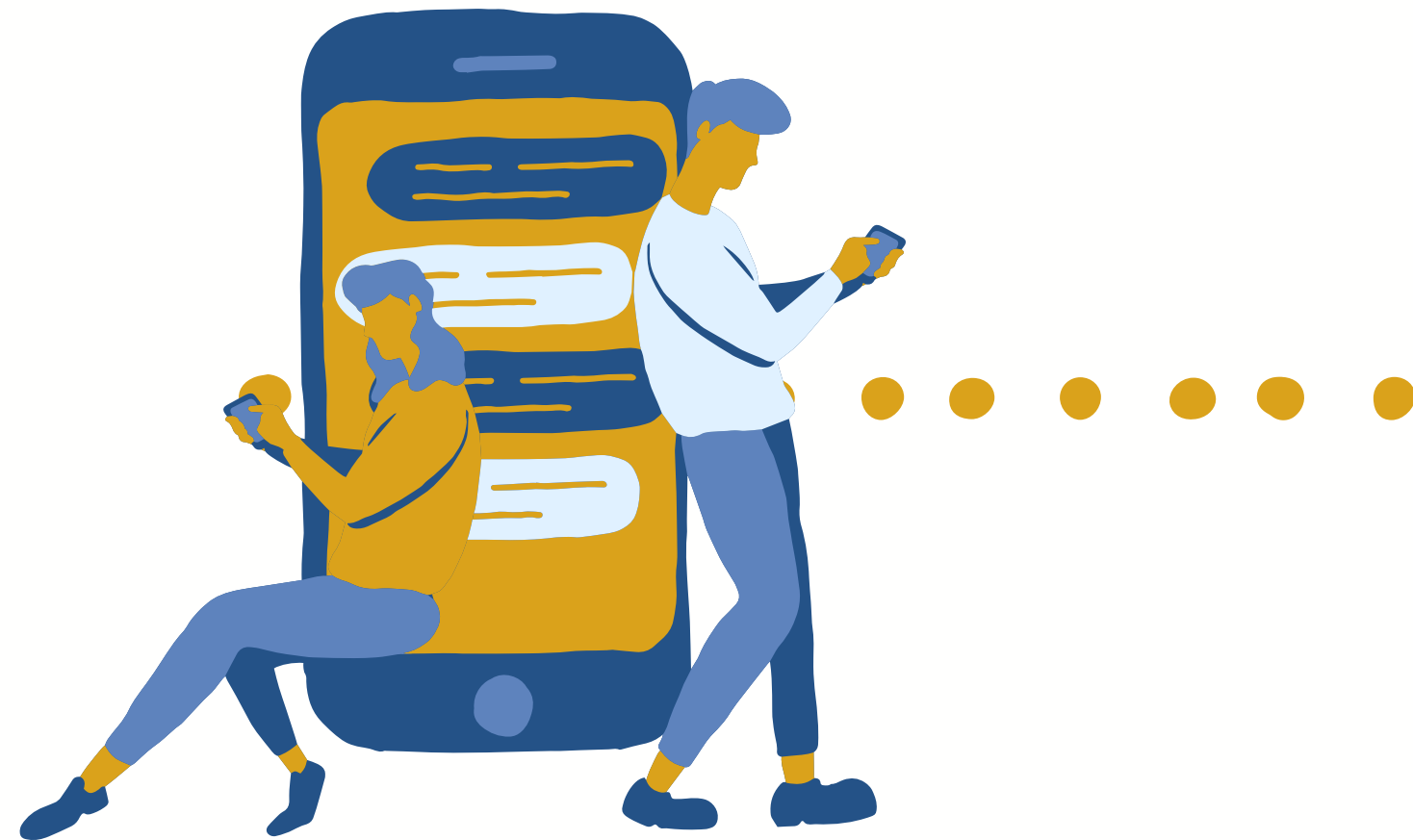
Cary Cooper, catedrático de psicología y salud organizacional, afirma que nos enfrentamos a una «epidemia del correo electrónico».

El comportamiento adictivo, comprobar el correo electrónico de forma compulsiva y trabajar a todas horas tienen sus consecuencias sobre la plantilla.

Los estudios muestran que el aumento de avances tecnológicos en el lugar de trabajo ha provocado que se reduzca la productividad, debido a que el tiempo de recuperación es menor.



¿Cuánto tiempo crees que tardas de media en leer los mensajes de trabajo?



- ¿Diez minutos?
- ¿Cinco minutos?
- ¿Un minuto?
- ¿Menos de 10 segundos?

Causas

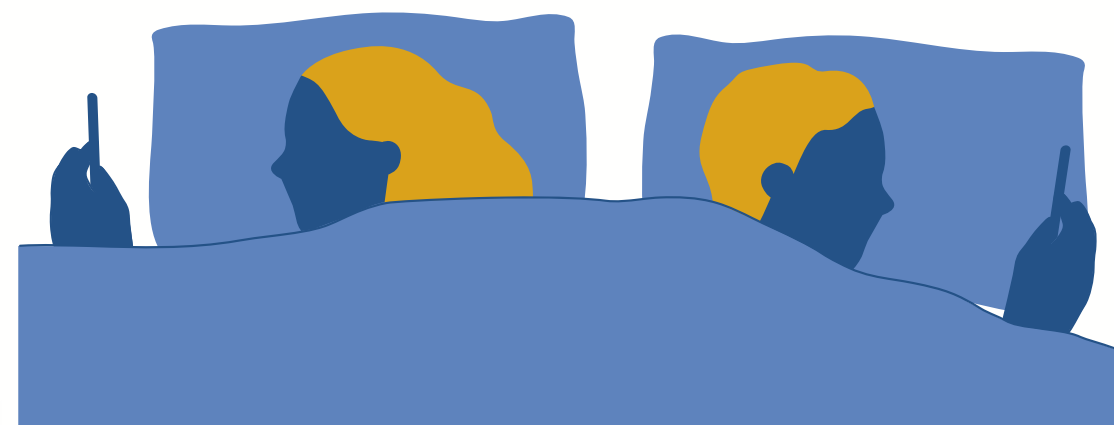
- La tecnología es demasiado ubicua y está siempre presente
- El rápido ritmo al que se introducen y actualizan las herramientas;
- La tecnología no es adecuada para su propósito.
- Un exceso de información y comunicación que nos llega, demasiados dispositivos y aplicaciones, y una excesiva complejidad de las funciones a nuestra disposición.

Síntomas

- Agotamiento, cinismo o sentimientos negativos relacionados con el trabajo y un menor rendimiento profesional.
- Para algunos trabajadores puede darse una sensación real de ansiedad y agobio; y para otros, una sensación de compulsión por permanecer constantemente conectados a la tecnología, incluso fuera del horario laboral.

¿Dónde dejas el teléfono por la noche?

¿Cuánto tardas en mirar el teléfono tras despertarte?



El 37 % de los adultos comprueba el teléfono cinco minutos antes de apagar la luz.

El 71 % de los adultos duerme con el teléfono en la mano o con el teléfono a su lado.

El 40 % de los adultos mira el teléfono en los cinco minutos después de levantarse.

¿Se han quejado los demás de que nunca desconectas?

¿Sientes ansiedad si no estás conectado?

¿Te sientes culpable por no estar disponible o accesible?

¿Coges el teléfono nada más levantarse?

¿Coges el teléfono cuando te sientes aburrido?

¿Has aumentado el tiempo que dedicas a la tecnología con el paso de los años?

¿Te gustaría tener más tiempo?

¿Te sientes estresado con frecuencia?

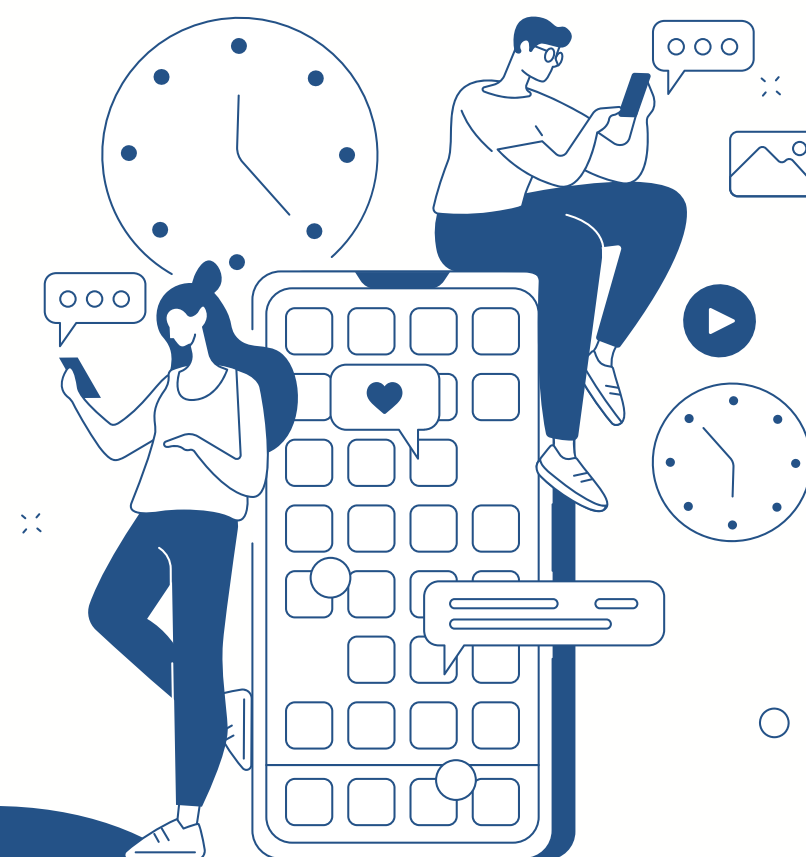
¿Te distraes a menudo?

¿Ha afectado todo esto a la calidad de tus relaciones?



El alcance del problema

Después de desconectarse: El 33 % de los participantes afirmó sentir que había aumentado su productividad; el 27 %, que se sentía liberado, y el 25 %, que disfrutaba más de la vida.



¿Somos más conscientes?

Sí

¿Tenemos que esforzarnos más?

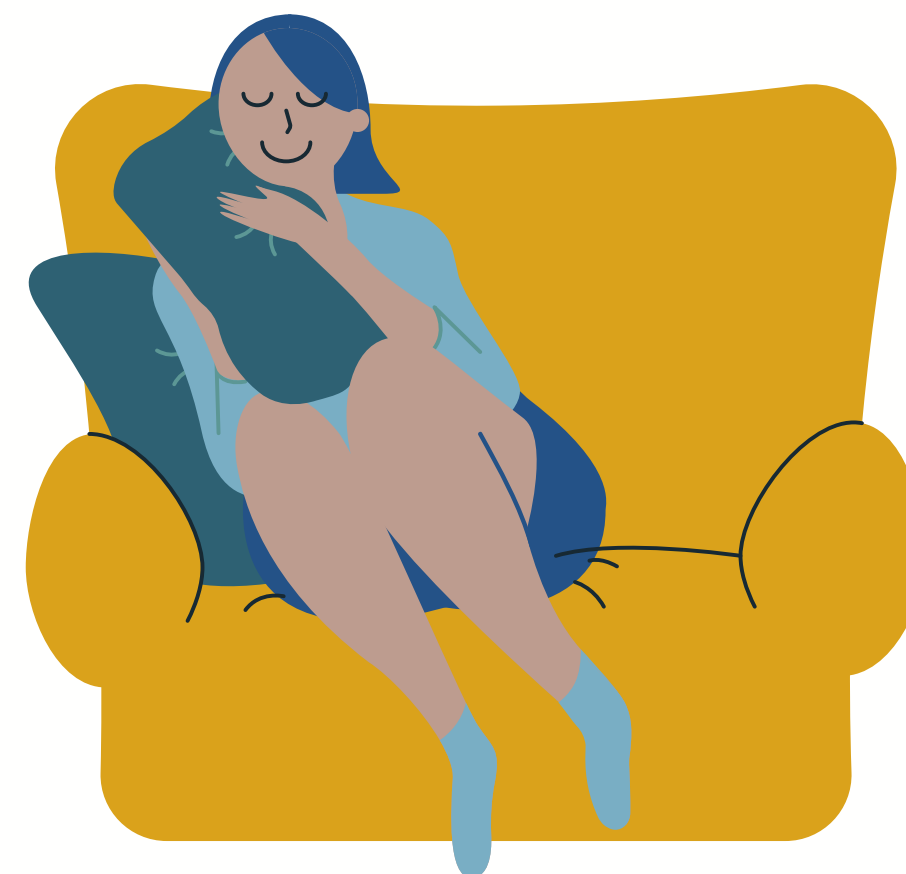
Sí

El 16 % de los participantes sintió el temor de perderse algo; el 15 % se sentía perdido, y el 14 %, «desconectado». Esto indica que la gente desea pasar menos tiempo en línea, pero que tal vez necesite ayuda para ello.

15 millones de usuarios de internet en Reino Unido han intentado realizar una desintoxicación digital.

La prevención

- Poner límite al tiempo con las pantallas
- Descansar de la tecnología
- Practicar mindfulness



- En el nivel de los equipos se pueden establecerse acuerdos en torno a prácticas digitales que ayuden a fomentar la productividad y, al mismo tiempo, protejan el bienestar.
- Una de las mayores fuentes de estrés digital para los trabajadores híbridos son las reuniones on-line, por lo que contar con prácticas compartidas para hacerlas más agradables y productivas puede marcar realmente la diferencia.
- También es importante limitar conscientemente el número y la duración de las reuniones en línea.

- Tenemos que crear espacios de trabajo digitales que sean útiles y adecuados para que las personas sean productivas y prosperen en el trabajo.
- Los programadores deben tomarse un tiempo antes de implantar nuevas tecnologías y, así, asegurarse de que han comprendido realmente lo que necesitan los empleados y cómo trabajan, de modo que las soluciones puedan facilitarles el trabajo en lugar de hacérselo más estresante.



- Tenemos que ayudar a las personas a tener las competencias y capacidades adecuadas para aprovechar al máximo el espacio de trabajo digital y proteger su bienestar mientras lo utilizan.
- No debemos subestimar la diferencia que puede suponer dotar a las personas de las competencias digitales adecuadas y ayudarles a adquirir confianza en el mundo digital.
- Las competencias cognitivas, como la atención plena o «mindfulness», pueden ayudar a fomentar un uso saludable de la tecnología, lo que incluye encontrar un equilibrio entre conexión y desconexión y ser capaz de vivir una buena vida profesional mientras se utiliza el espacio de trabajo digital.

Batería

Conecta para
cargar esto.



DESCONECTA

para

RECARGAR

esto



Las costumbres



Desintoxicarse durante un tiempo está bien; sin embargo, la clave está en enfrentarse a nuestras costumbres para prosperar en un mundo digital.

- «No» en lugar de «no puedo».
 - «No compruebo el correo electrónico. después de las 18 h, en lugar de no puedo».
- Controle su entorno.
 - Elimina las tentaciones y desactiva las notificaciones.
- Rompe el ciclo.
- Sustituye las costumbres.
- Detecta los indicios de alarma.
- Replantéate tu forma de pensar y tu motivación.

Ser de **CONFIANZA** no es
lo mismo que estar siempre **DISPONIBLE**.

Date **PERMISO** para **DESCONECTAR**.

Establece **LÍMITES**.

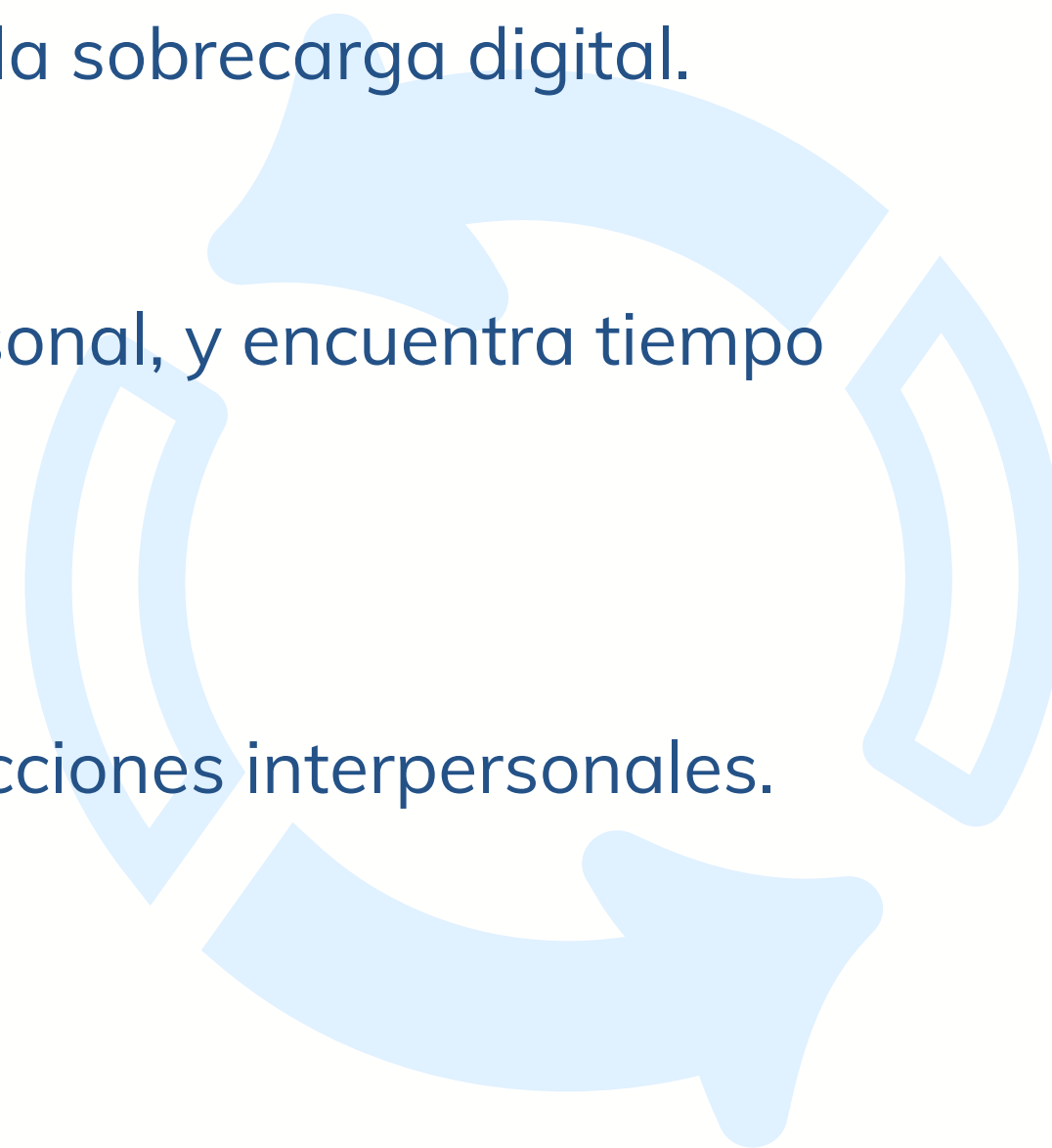
Gestiona las **EXPECTATIVAS**.

Recupera el **EQUILIBRIO**.



Ayuda para cambiar la forma de pensar

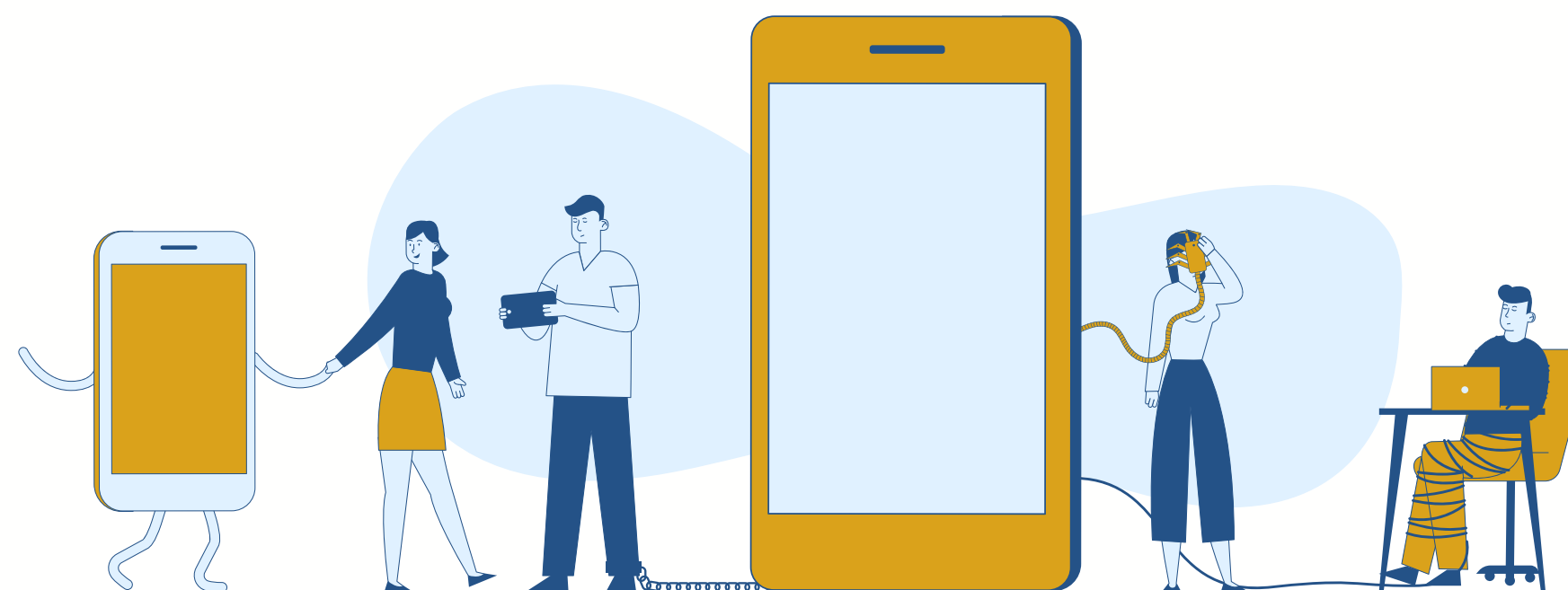
- Comunica de forma intencionada las consecuencias nocivas de la sobrecarga digital.
- Estate totalmente presente en las conversaciones.
- Fomenta las ventajas del equilibrio entre la vida laboral y la personal, y encuentra tiempo para desconectar en el trabajo.
- Se flexible y plantéate nuevas formas de hacer las cosas.
- Identifica la dependencia tecnológica y contraponla a las interacciones interpersonales.
- Asume una libertad y una responsabilidad superiores.
- Detecta los indicios de estrés, exceso de trabajo y agotamiento.



¿Qué mensaje transmites?

Fomenta lo que permites y permite
lo que fomentas.

Asume la responsabilidad del
mensaje que transmites.



Recupera el equilibrio entre la vida laboral y la personal

I finally figured it out.

People are prisoners of their phones, that's why they are called cell phones.

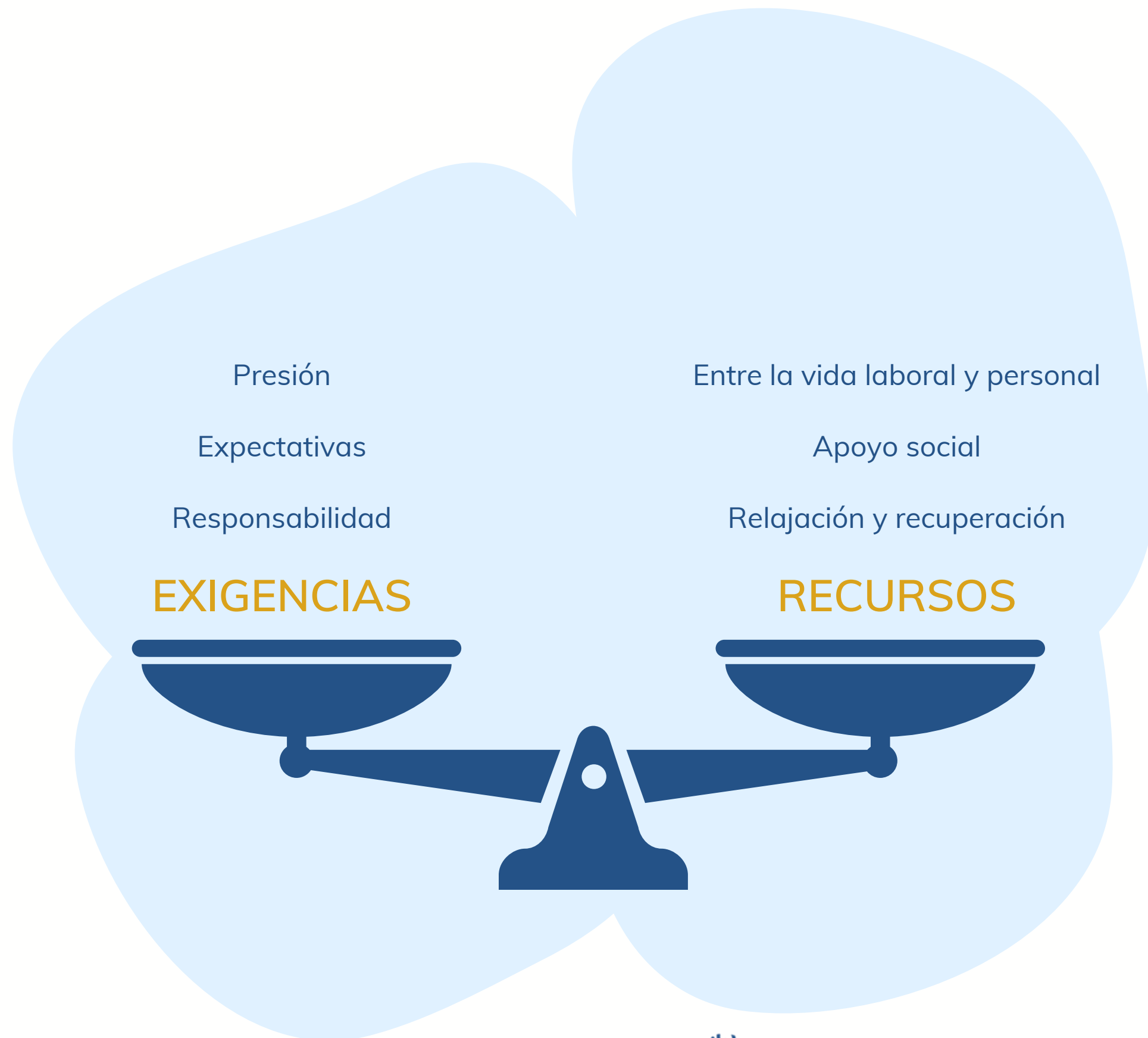


Spirit Science



Alcanza el equilibrio

¿Puedes desconectar,
recargar y alcanzar ese
equilibrio?



Para DESCONECTAR

- Tómate una semana de desintoxicación de las redes sociales.
- Disfruta con un bolígrafo y un papel: crea, dibuja y escribe.
- Hazte con un número de teléfono básico que solo facilites a sus más allegados.
- Activa el modo avión.
- Utiliza un despertador.
- Asume el control de tu correo electrónico, programa los mensajes (envía y recibe menos) y fíjate unas expectativas.
- Desconfía de la frase «para eso hay una aplicación».
- Céntrate en lo fundamental.



Al terminar la jornada laboral



Redacta una lista de tareas.

Recuerda que nunca se puede hacer todo.

Asume una rutina para la hora de acostarte.

Evita recurrir al alcohol para desconectar.

Disfruta en la cocina.

Incorpora ejercicios y aficiones a tu rutina.

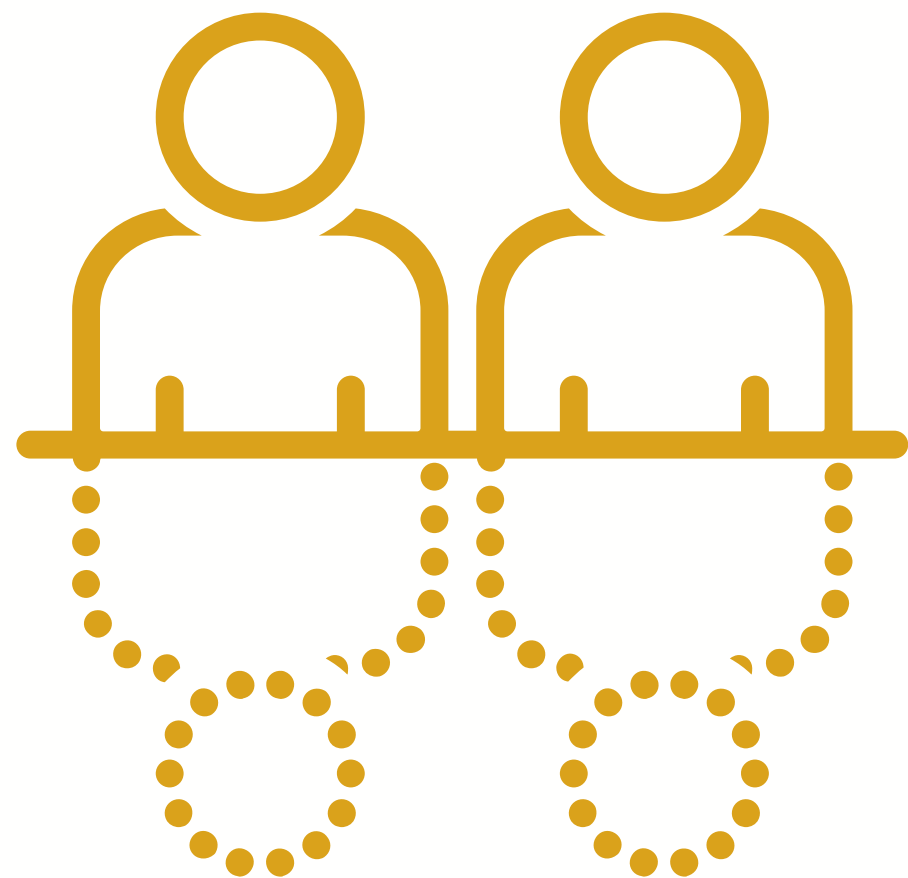
Toma el aire.

Los 10 cambios fundamentales

1. Establece refugios libres de tecnología digital dentro de casa.
2. Establece una estación de carga específica para todos los dispositivos digitales.
3. Cuando pases tiempo con los demás, dedícales tu plena atención.
4. Desactiva las notificaciones emergentes.
5. Equilibra el tiempo en el mundo digital con el tiempo en el mundo real.
6. Disfruta de un tiempo al aire libre.
7. Protege el tiempo con la familia y pon en práctica unas horas libres de tecnología.
8. Recurre a un profesional si necesitas ayuda para atajar tu adicción digital.
9. No te sientas obligado a captar todos los momentos con tu teléfono y límitate a disfrutar de ellos.
10. Tómame las cosas con calma.



Time time to reflect



Practicar Mindfulness

- Practica meditación o ejercicios de respiración
- Practica hobbies que no tengan que ver con pantallas

Practica el autocuidado

- Prioriza el sueño, el ejercicio y el autocuidado
- Apóyate en amigos, familia o profesionales de la salud mental



¿Qué vas hacer?





www.healthywok.es



¡MUCHAS GRACIAS!

Espacio para preguntas

