

# Trabajo a distancia y bienestar digital

Apoyamos el bienestar digital de sus empleados



## DIGITAL WELLBEING

- Análisis del comportamiento del usuario
- Medición del bienestar digital
- Informar e instruir



Bienestar o tranquilidad digital: el concepto de que, cuando interactuamos con la tecnología, la experiencia debe apoyar nuestra salud mental y física de forma medible

La tecnología está cada vez más presente en nuestra vida cotidiana, tanto en el hogar como en el trabajo. Conforme las organizaciones van cambiando su forma de operar para apoyar más el trabajo a distancia, los empleados se van dando cuenta de que, antes, la colaboración se realizaba cara a cara, pero la tecnología está ocupando un lugar muy destacado y su vida laboral es ahora predominantemente digital.

Mientras la tecnología juega un papel útil y fundamental en nuestra vida laboral diaria, también puede distraernos y ser contraproducente. A medida que la tecnología se va integrando cada vez más en nuestras vidas, las empresas tienen la responsabilidad de asegurar que los productos y sistemas que implementan, apoyan el bienestar digital de los empleados.

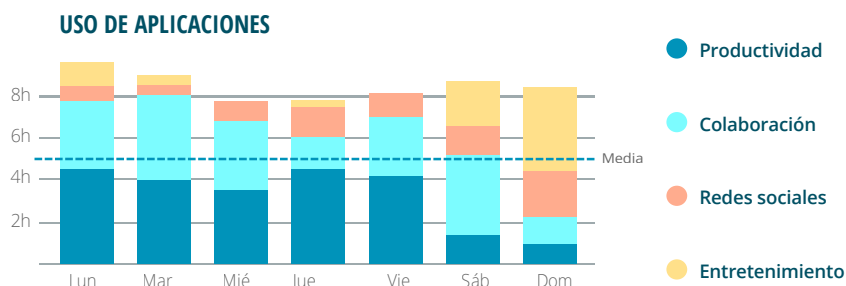


## Análisis del comportamiento de los usuarios

Las organizaciones están adoptando rápidamente el teletrabajo para integrarse en la "nueva normalidad". Sin embargo, para favorecer su bienestar en esta nueva realidad digital, las empresas deben adoptar una visión integral de cómo interactúan los empleados con su mundo digital. Es posible que muchos empleados no se den cuenta de cómo sus hábitos de trabajo pueden estar afectando a su bienestar.

Observar cómo las personas utilizan su entorno digital es el primer paso clave para comprender los obstáculos a los que se enfrentan y en qué medida sus interacciones refuerzan el bienestar digital.





## Medir, informar y enseñar

En un espacio de trabajo que ha cambiado rápidamente de la oficina física a la oficina digital, los empleados se enfrentan a un reto adicional para desempeñar su trabajo. Encontrar el equilibrio adecuado en su uso de la tecnología no solo es esencial para mantener la productividad, sino también para fomentar el bienestar digital. Puede que no sean conscientes, por ejemplo, de las plataformas de colaboración más útiles para sus actividades cotidianas o que se distraen continuamente con la llegada de correos electrónicos. Por lo tanto, las empresas necesitan encontrar la forma de ayudarles a reflexionar sobre su relación con la tecnología, así como proporcionar el asesoramiento y las herramientas necesarias para alcanzar una sensación personal de bienestar digital.



Una encuesta reciente realizada por Gartner mostró que es muy probable que el **41 % de los empleados trabaje a distancia**, al menos parte del tiempo, tras la COVID-19. Este índice antes de la pandemia era del 30 %.

## Una plataforma para la gestión del bienestar digital

A través de un panel de bienestar, la valoración de las capacidades del servicio ofrecen las métricas clave de las interacciones de los empleados con sus espacios de trabajo digitales. Utilizando mediciones correctamente interpretadas sobre el bienestar en los entornos digitales, proporciona a las empresas un conocimiento detallado para ayudar y guiar a los empleados a gestionar su bienestar digital.

El panel presenta estadísticas relativas a todos los dispositivos, aplicaciones y usuarios. Los dispositivos

en uso se notifican en función de su tipo, por ejemplo, ordenadores portátiles y de sobremesa con aplicaciones que se ejecutan tanto internamente como por parte de proveedores de servicios, y lo hacen teniendo en cuenta factores como la productividad, la colaboración y las plataformas de redes sociales. La interacción con el usuario se rastrea para proporcionar índices de bienestar general en toda la organización, en los distintos equipos y hasta en cada individuo.

- **Visibilidad** – Análisis de visibilidad sobre el uso de aplicaciones en toda la organización, por departamentos o por cada usuario a lo largo de un día, semana o mes, proporciona visibilidad sobre las tendencias de trabajo.
- **Establece directrices** – Revelando el tiempo empleado en el uso de plataformas de productividad, colaboración y plataformas de redes sociales permite a la administración medir y establecer directrices para las buenas prácticas recomendadas.
- **Guía para el bienestar** – Muestra a los empleados cuánto tiempo han pasado con las diferentes aplicaciones. Sugiere horas de descanso para sus empleados e informe con alertas configurables para los usuarios.



+ Para más información  
[digitalwellbeing.cloud](https://digitalwellbeing.cloud)

✉ Contáctenos  
[info@digitalwellbeing.cloud](mailto:info@digitalwellbeing.cloud)