



Los Lunes del Instituto de Auditores Internos

www.auditoresinternos.tv

#LosLunesIAI - @Auditorinterno

Cómo evitar quemarse y unir a tu equipo en la distancia

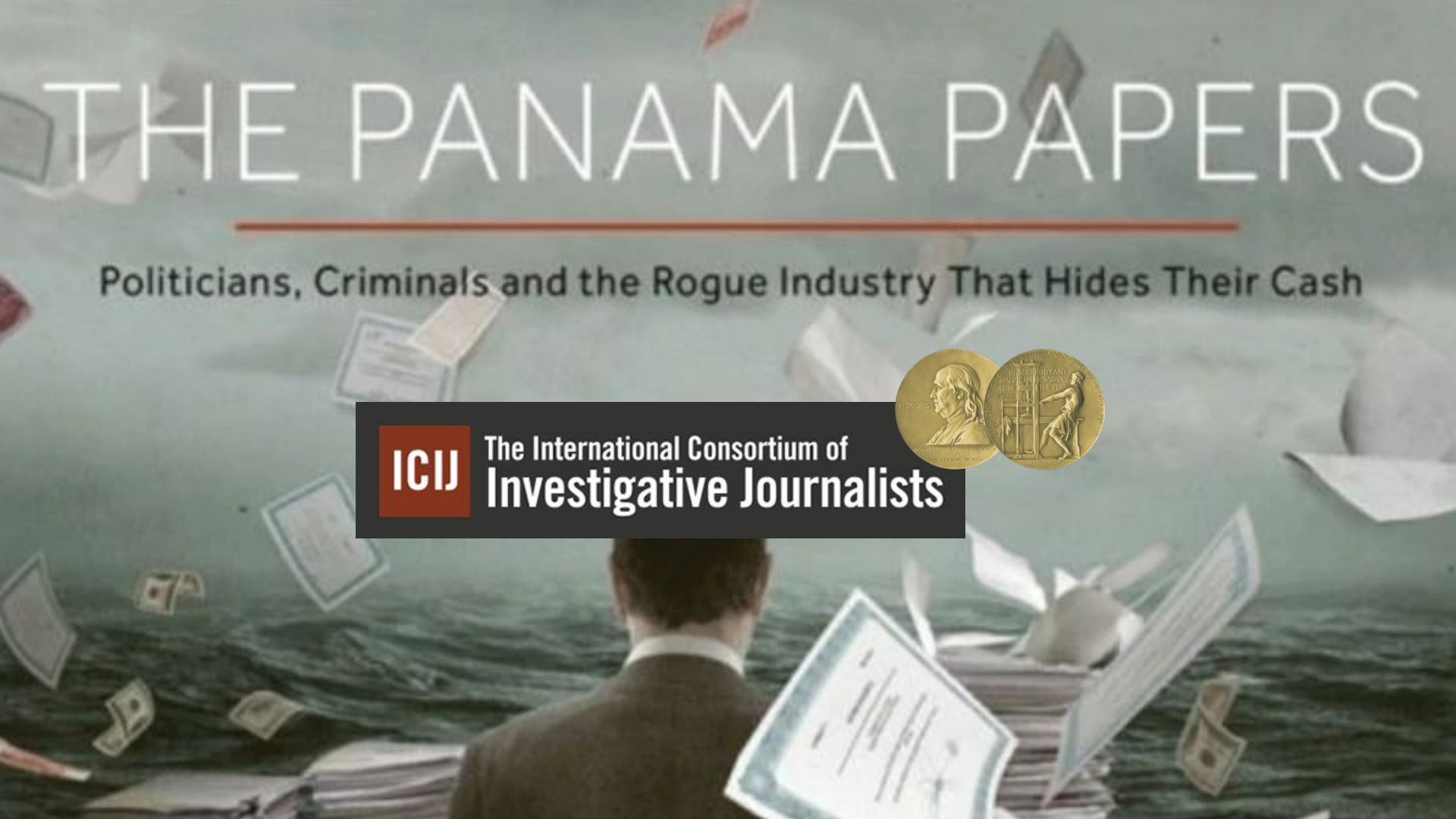
Mar Cabra - @cabralens

Perfil profesional

— — —



- Co-fundadora [OdiseIA](#) y [The Self-Investigation](#)
 - [Acumen](#) fellow
 - Educadora en bienestar digital, [Digital Wellness Institute](#)
 - Blog Tecnosaludables (El Confidencial)
-
- Ex jefa del equipo de datos y tecnología de ICIJ
 - Trabajé en laSexta Noticias, CNN+, BBC y otros medios
 - Asesora de proyectos periodísticos (Compromiso Empresarial, Chicas Poderosas)
 - Co-fundadora de iniciativas sin ánimo de lucro (OKFN-es, API, Jornadas periodismo de datos) y antigua directora Fundación Civio
 - Más de 40 premios, incluidos el Pulitzer'17, Data Journalism Awards'15 & '16 y Premio Larra'12



THE PANAMA PAPERS

Politicians, Criminals and the Rogue Industry That Hides Their Cash

ICIJ

The International Consortium of
Investigative Journalists



EN PRIMERA PERSONA

Cuando la mente cae esclava de la tecnología

La periodista Mar Cabra relata cómo se convirtió en una adicta de la hiperconexión y luego superó su dependencia



MAR CABRA

Aguadulce (Almería) - 28 JUN 2020 - 00:30 CEST









[Fuente foto](#)

Trucos para evitar la 'fatiga de ZOOM'

— — —

1. Minimiza distracciones
2. Deja de mirar a la pantalla si necesitas
3. Usa el chat solo si es fundamental
4. No uses la visión de galería

En la sesión de hoy

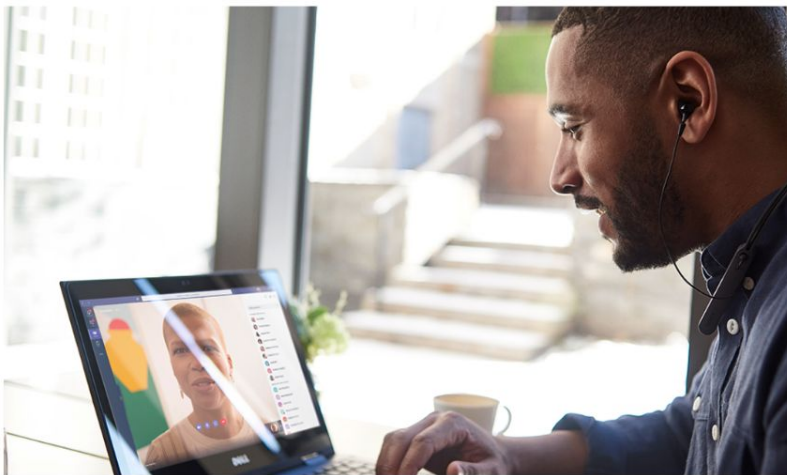
— — —

1. Estado de la cuestión: por una digitalización saludable
 - a. Fatiga pandémica
 - b. ¿Por qué bienestar digital ahora?
 - c. Derecho a la desconexión digital
2. ¿Cómo afecta la tecnología a nuestra salud?
 - a. En la nueva normalidad
 - b. En la economía de la atención
 - c. ¿Y para unir a los equipos?
3. De la reflexión a la acción
4. Preguntas

Estado de la cuestión

Por una digitalización
saludable

— — —



April 30, 2020

2 years of digital transformation in 2 months

By Jared Spataro, Corporate Vice President for Microsoft 365

This week, CEO Satya Nadella delivered Microsoft's quarterly earnings report to Wall Street—our first in the era of COVID-19. On the call, Satya shared some new numbers: In April, we saw **more than 200 million Microsoft Teams meeting participants in a single day, generating more than 4.1 billion meeting minutes**. Also, **Teams now has more than 75 million daily active users**, and two-thirds of them have shared, collaborated, or interacted with files on Teams as well. As Satya put it, "We've seen two years' worth of digital transformation in two months. From remote teamwork and learning, to sales and customer service, to critical cloud infrastructure and security—we are working alongside customers every day to help them adapt and stay open for business in a world of remote everything."

Fatiga pandémica

September 22, 2020

A pulse on employees' wellbeing, six months into the pandemic

By Jared Spataro, Corporate Vice President for Microsoft 365



Over

30%

of remote & Firstline workers say the pandemic has increased burnout at work

70%

of people say meditation could help decrease work-related stress

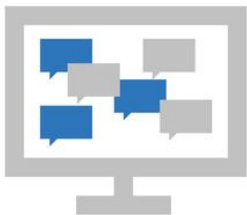
Source: Harris Poll survey commissioned by Microsoft in August 2020 among 6,165 total adults ages 18+ who are information and firstline workers across Australia, Brazil, Germany, Japan, India, Singapore, UK and US. Microsoft Disclosure: Microsoft takes privacy seriously. We do not use personal data, organization identifying data, or customer content to produce data visualizations.

Global workplace stressors, ranked



Source: Harris Poll survey commissioned by Microsoft in August 2020 among 6,165 total adults ages 18+ who are information and firstline workers across Australia, Brazil, Germany, Japan, India, Singapore, UK, and US.

More communications



48%

increase in Teams chats
per person overall



55%

increase in number of
meetings and calls per week

Fewer boundaries



2x

share of Teams users
sending after hours chats



69%

more Teams chats per
person after hours

Source: Microsoft takes privacy seriously. We do not use personal data, organization identifying data, or customer content to produce data visualizations. Data reflects increase in Microsoft Teams activity between February and August 2020.

Riesgo para los recursos humanos



The priority for workplaces in the new normal? Wellbeing

By talking about wellbeing and backing it with action, leaders can eliminate a work culture that implies work should come before personal needs.

Creamos la función Global Health & Wellness para promover la salud y el bienestar



29/03/2021

Nace en Santander el cargo de Global Health & Wellness, una nueva función con el objetivo de desarrollar nuevas estrategias de salud y bienestar para todos los profesionales del Grupo.

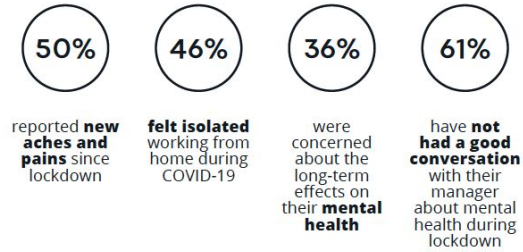
Una de nuestras **responsabilidades** como empresa líder y global es dar lo mejor que tenemos a nuestros equipos para que puedan crecer y trabajar con seguridad, salud y bienestar, al tiempo que reforzamos nuestra estructura organizativa en términos de prevención de riesgos laborales.

¿Por qué bienestar
digital *ahora*?

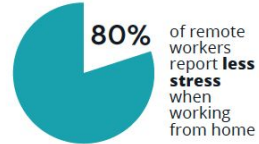
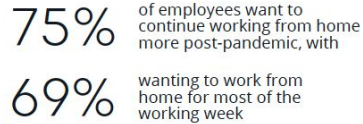
THERE'S A SERIOUS DIGITAL WELLNESS SKILLS SHORTAGE.



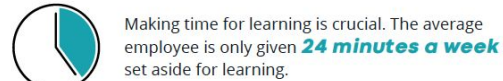
THERE'S A WELLNESS CRISIS LOOMING.



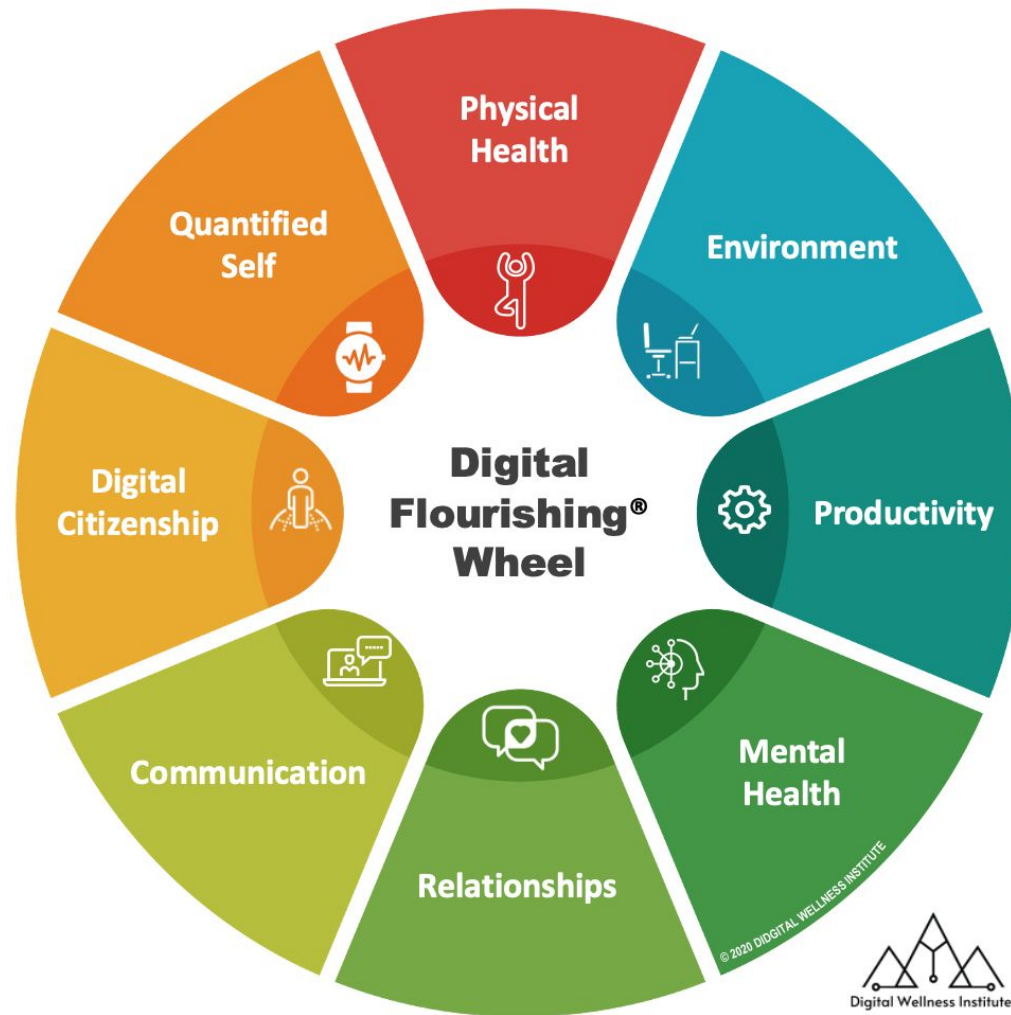
THERE'S AN OPPORTUNITY TO RETHINK HOW WE DO WORK.

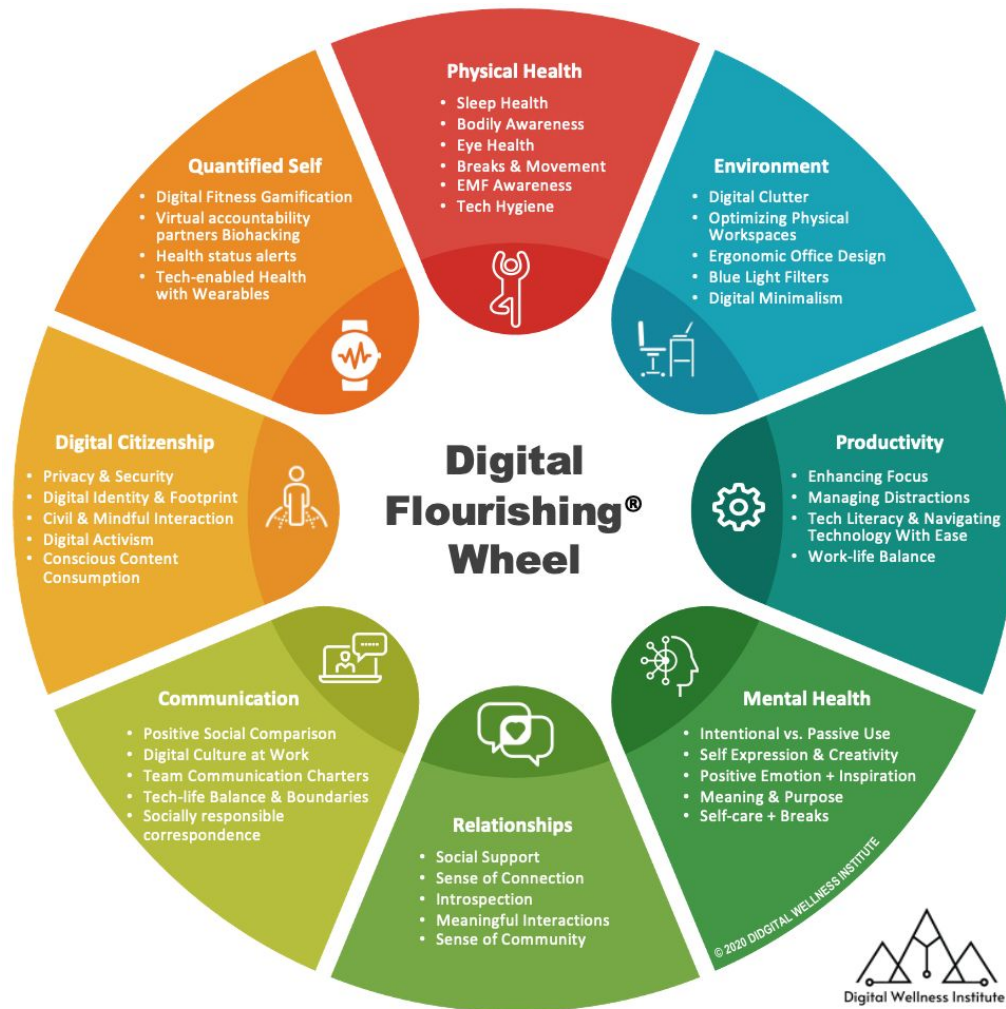


Remote workers are **3.2 times more likely** to be more productive if they feel satisfied with their social connectivity.



Digital Wellness Playbook





© 2020 DIGITAL WELLNESS INSTITUTE



Derecho a la desconexión digital

Tipificado en la legislación española

- **Ley Orgánica 3/2018**, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Artículo 88:

“1. Los trabajadores y los empleados públicos tendrán **derecho a la desconexión digital** a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, **el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar.**”

— — —

“3. El empleador, previa audiencia de los representantes de los trabajadores, **elaborará una política interna dirigida a trabajadores, incluidos los que ocupen puestos directivos, en la que definirán las modalidades de ejercicio del derecho a la desconexión y las acciones de formación y de sensibilización del personal sobre un uso razonable de las herramientas tecnológicas que evite el riesgo de fatiga informática.** En particular, se preservará el derecho a la desconexión digital en los supuestos de realización total o parcial del trabajo a distancia así como en el domicilio del empleado vinculado al uso con fines laborales de herramientas tecnológicas.”

**¿Qué política interna existe
en vuestra empresa?**

11%



De los convenios laborales firmados desde el 2018 mencionan el derecho a la desconexión digital de los empleados, según CC.00.

(Solo 367 convenios laborales de 3.140 convenios firmados desde su aprobación lo recogen. [Fuente.](#))

También para los teletrabajadores

- Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia. **Artículo 18.**

“1. El deber empresarial de garantizar la desconexión conlleva una **limitación del uso de los medios tecnológicos de comunicación empresarial y de trabajo durante los periodos de descanso**, así como el respeto a la duración máxima de la jornada y a cualesquiera límites y precauciones en materia de jornada que dispongan la normativa legal o convencional aplicables.”

France Telecom: los suicidios de 19 trabajadores por los que juzgan a los ejecutivos de una de las grandes empresas de Europa

Redacción
BBC News Mundo

11 julio 2019



JUSTICIA · Hace diez años

La cúpula de France Telecom, condenada por acoso moral tras la oleada de suicidios de sus empleados

BEATRIZ JUEZ
París

Actualizado Viernes, 20
diciembre 2019 - 16:20



Ver 30 comentarios

19 empleados de France Telecom se suicidaron, 12 lo intentaron y ocho sufrieron una depresión aguda. Su consejero delegado, condenado a un año de cárcel



¿Cómo afecta la tecnología a nuestra salud?

En la nueva normalidad y
en la economía de la
atención

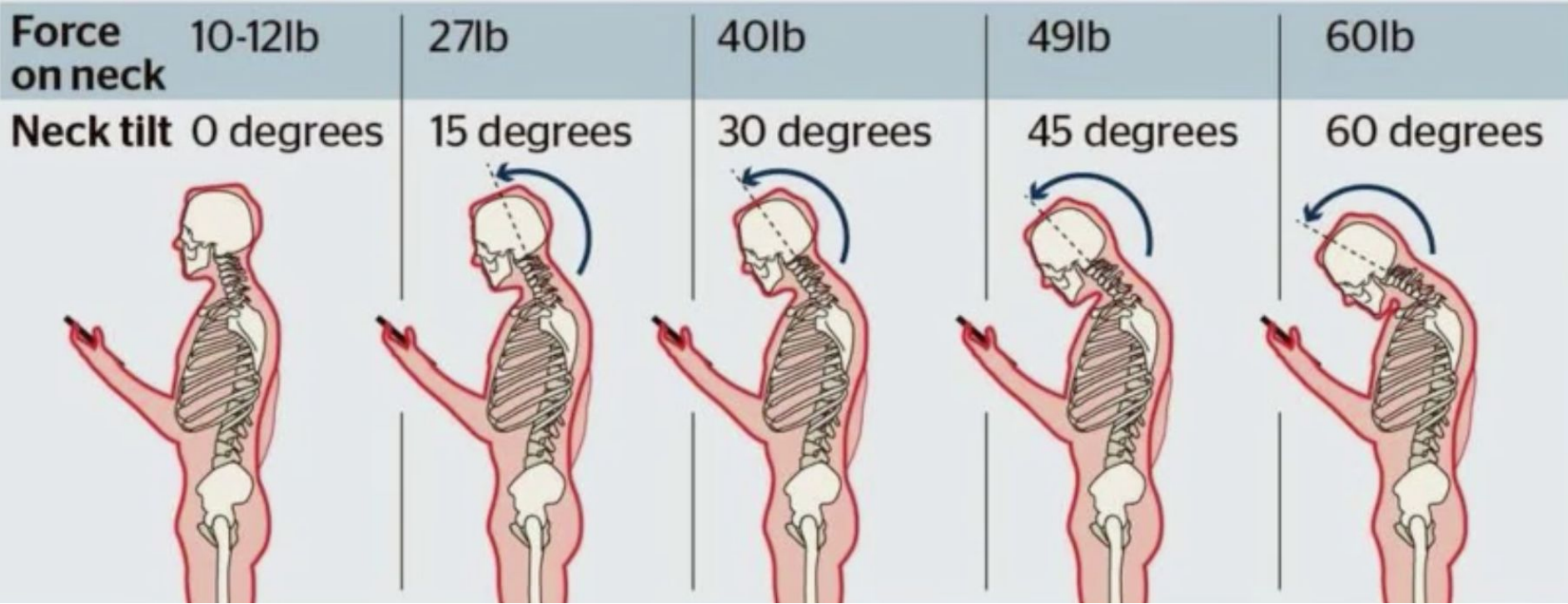
— — —

**En la nueva
normalidad**

A nivel físico

How texting could damage your spine

Forces on the neck increase the more we tilt our heads, causing spine curvature





Tecnosaludables

Por **Mar Cabra**

Así se manifiesta el lado oscuro del tecnoestrés

El número de trabajadores digitales con mala salud se duplica cuando continúan con su labor en su tiempo libre. Los riesgos: depresión o enfermedad cardíaca



Foto: iStock.

A nivel mental

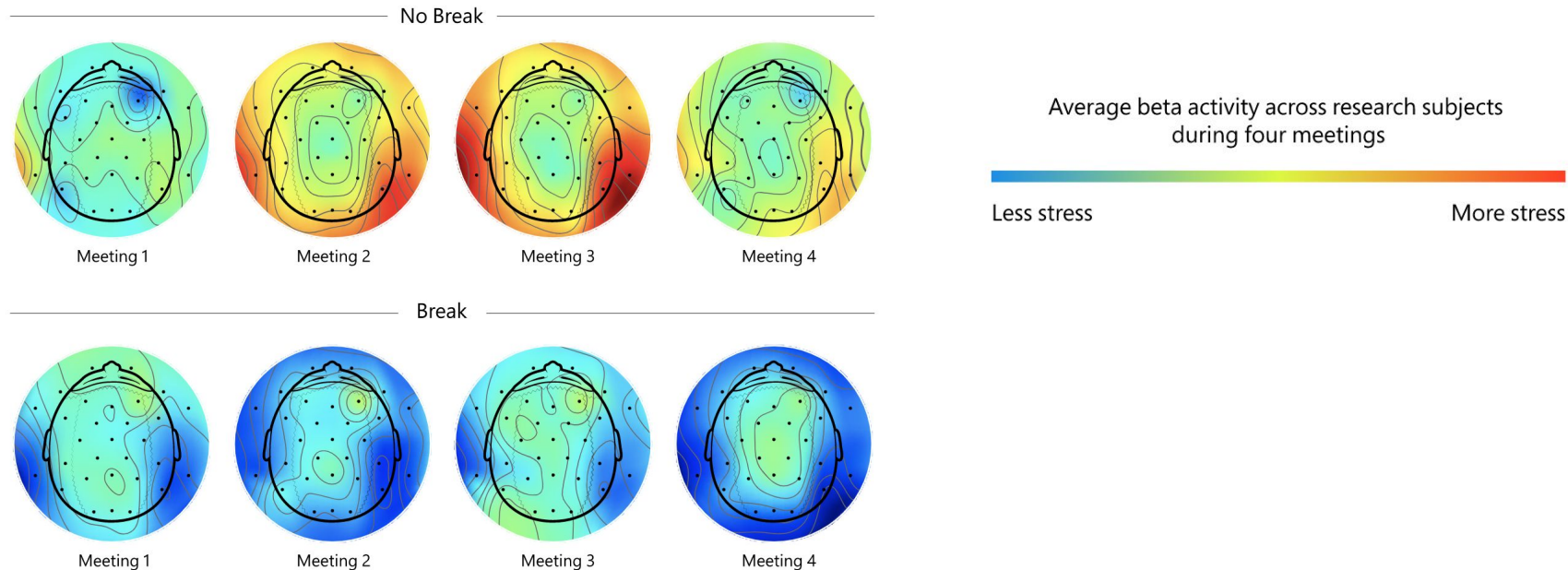
La 'fatiga de ZOOM', según Stanford

1. Cantidad excesiva de contacto visual
 - a. Solución: Evita pantalla completa y crea espacio con la pantalla
2. Verte a ti mismo constantemente es agotador
 - a. Solución: Oculta la vista propia (hide self-view)
3. Las videoconferencias reducen nuestra movilidad habitual
 - a. Solución: Usa cámara externa o apaga el vídeo de vez en cuando
4. La carga cognitiva en videoconferencias es mucho más grande
 - a. Solución: Llamadas de audio, incluso paseando

Por qué es necesario tomarse pausas, según Microsoft

Your brain works differently when you take breaks

Taking time out between video calls prevents stress from building up.



Frontal Alpha
Asymmetry



0.1

0.08

0.06

0.04

0.02

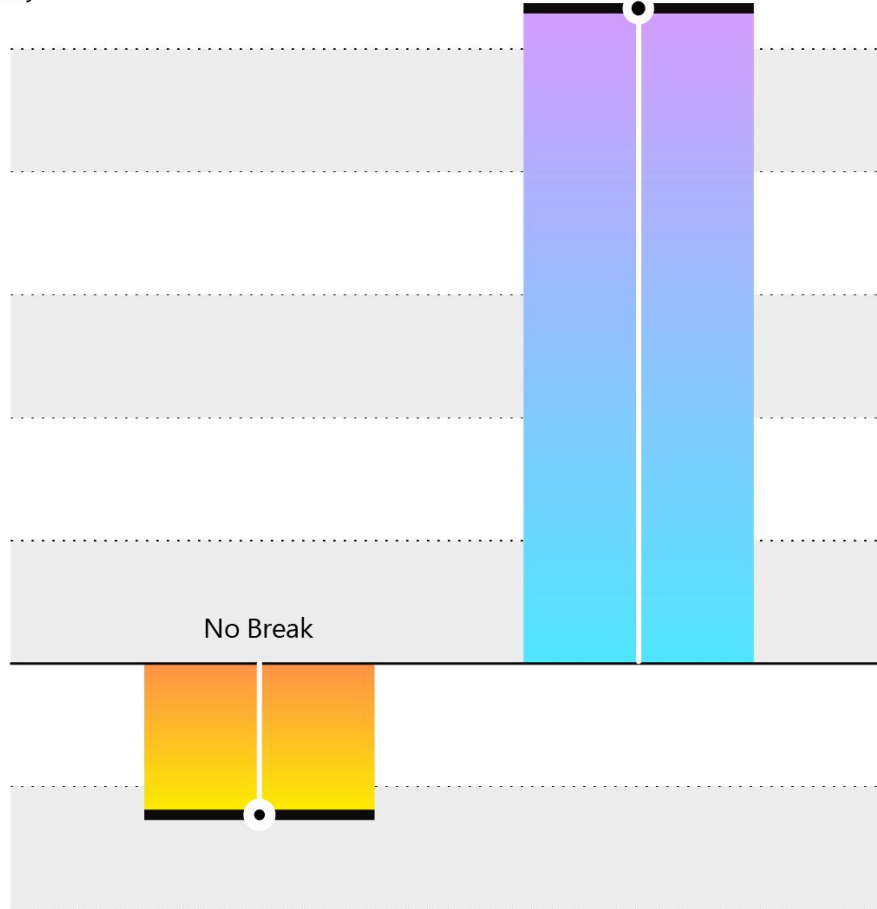
0

-0.02

-0.04

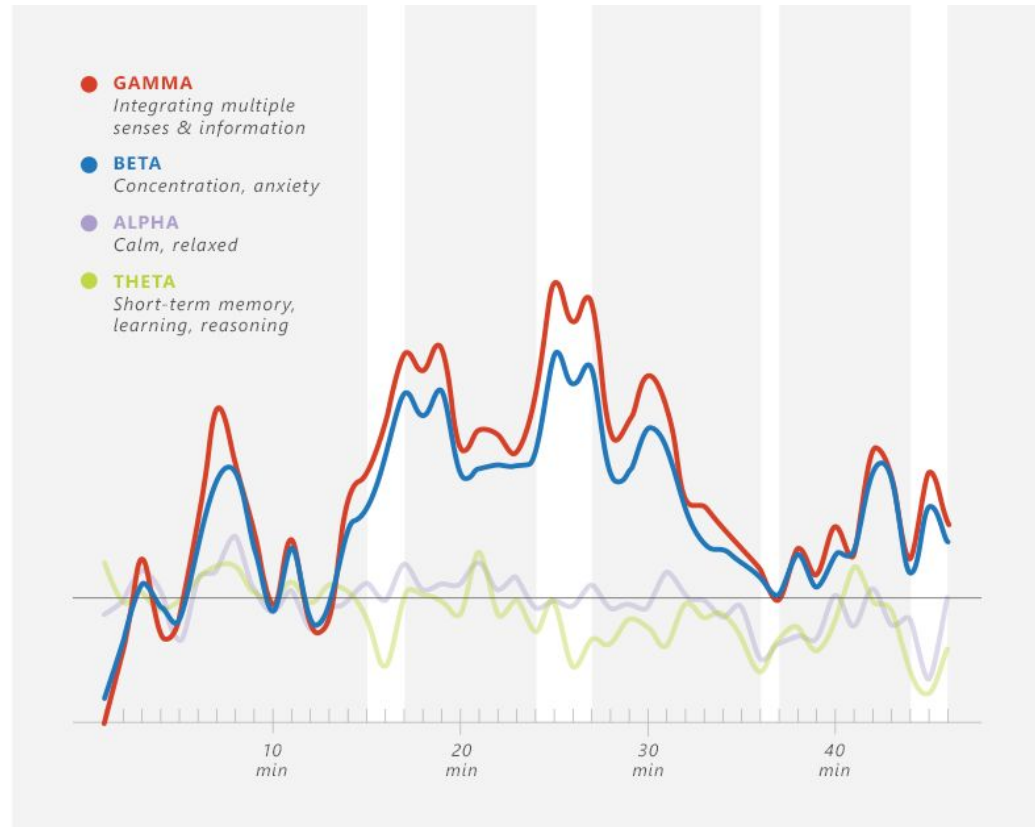
Break

No Break

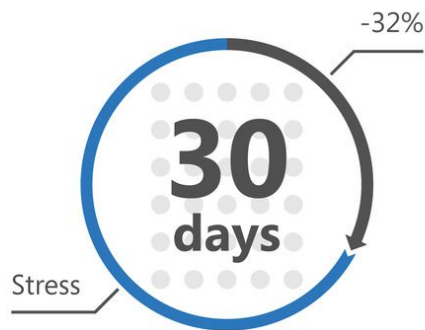


Brainwaves reveal sustained concentration in video meetings leads to fatigue

Source: Study conducted by Microsoft which monitored the brain activity of 12 people using physiological signal monitoring (electrophysiological monitoring method [EEG] & heart rate) April 4 - May 1, 2020.



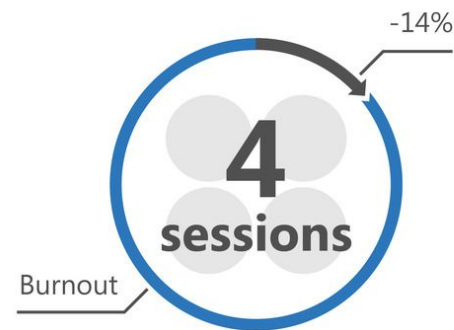
Fuente: ["The future of work—the good, the challenging & the unknown"](#) (Microsoft, Julio 2020)



of Headspace
decreased stress
by 32%¹



of Headspace **reduced**
reactivity to negative
feedback by 57%²



of Headspace **reduced**
burnout for healthcare
professionals by 14%³

Sources: ¹Economides, M., Martman, J., Bell, M.J. et al. Improvements in Stress, Affect, and Irritability Following Brief Use of a Mindfulness-based Smartphone App: A Randomized Controlled Trial. *Mindfulness* 9, 1584–1593 (2018); ²DeSteno, D., Lim, D., Duong, F. 'Meditation Inhibits Aggressive Responses to Provocations,' (2017); ³Morrison Wyld C, Mahrer NE, Meyer RML, Gold JJ. Mindfulness for Novice Pediatric Nurses: Smartphone Application Versus Traditional Intervention. *J Pediatr Nurs*. 2017



Fuente: “[A pulse on employees’ wellbeing, six months into the pandemic](#)” (Microsoft)





2020 *This Is What Happens In An Internet Minute*



Created By:
@LoriLewis
@OfficiallyChadd

**En la economía de la
atención**

El refuerzo intermitente y la dopamina



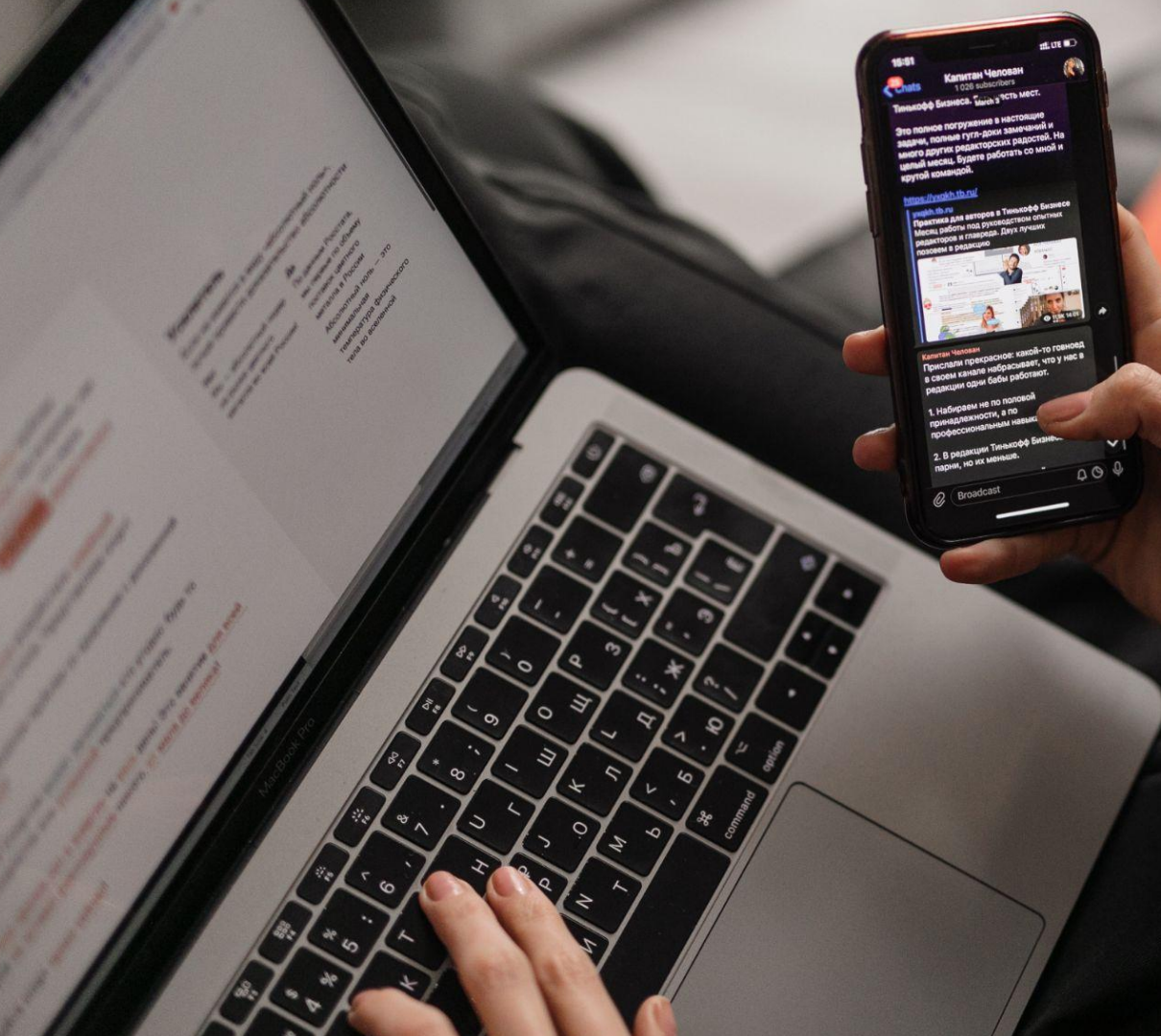




Apnea del email / pantallas



Tras 20 minutos de interrupciones empezamos a
sentir estrés y frustración



A photograph of a weathered wooden fence with a pink banner across the middle. The fence is made of vertical wooden posts and horizontal rails, showing signs of age and wear. The background is a blurred green field. The banner is a solid pink color with white text.

Hay que establecer límites digitales



Tecnosaludables

Por **Mar Cabra**

El fin de la productividad: así pierdes horas sin darte cuenta

Cada vez es más difícil sacar tiempo para concentrarse. Ante la fragmentación de nuestras rutinas laborales, la solución es la agrupación de tareas, comunicaciones y atención

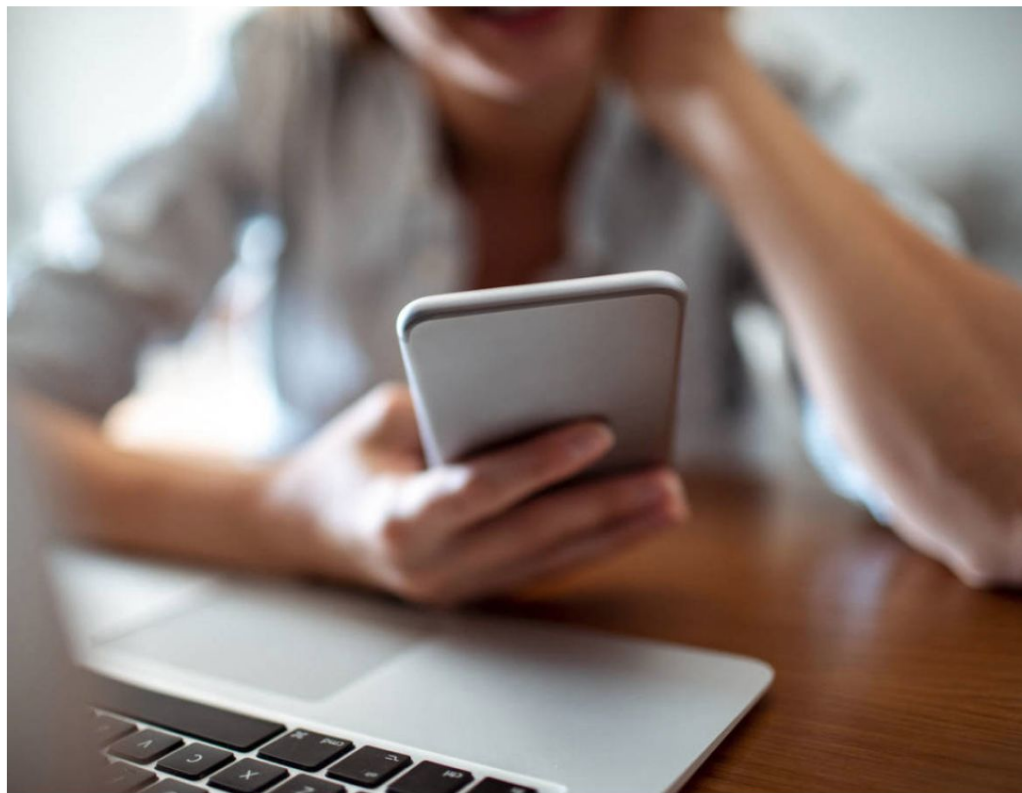


Foto: iStock.

A WORLD WITHOUT EMAIL

REIMAGINING WORK IN AN AGE
OF COMMUNICATION OVERLOAD

CAL NEWPORT

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR OF
DIGITAL MINIMALISM AND DEEP WORK

DEEP WORK

'Cal Newport is a clear voice in a sea of noise,
bringing science and passion in equal measure'

*Seth Godin, author of *Linchpin**



'Engaging and
substantive'
*Wall Street
Journal*

RULES FOR
FOCUSED
SUCCESS
IN A
DISTRACTED
WORLD

Cal Newport

*Author of *So Good They Can't Ignore You**

Digital Minimalism

Choosing a Focused Life
in a Noisy World



Cal Newport

'Newport is the Marie Kondo of technology'
Ezra Klein



¿Y para unir a los
equipos?



Aumenta tus reuniones 1:1

— — —

1. ¿Qué tal estás... de verdad?
2. ¿Qué está funcionando?
3. ¿Qué has aprendido?
4. ¿Alguna cosa más?

Guía con más pautas: [15 Five's 2020 Workplace Report](#)

De la reflexión a la acción

Llévate un pequeño cambio
que puedes implementar
desde ya

— — —

**¿Cuál es mi principal ladrón del tiempo
tecnológico?**

¿Cómo le estoy dejando que me distraiga?

¿Qué pequeño cambio puedo hacer para tener una relación más saludable con la tecnología?





¿Agotado de las noticias? Haz una dieta informativa sin perderte nada

Mar Cabra



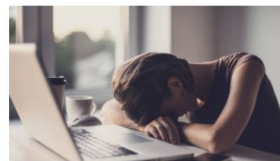
El fin de la productividad: así pierdes horas sin darte cuenta

Mar Cabra



Sé el maestro de WhatsApp que esquiva peleas

Mar Cabra



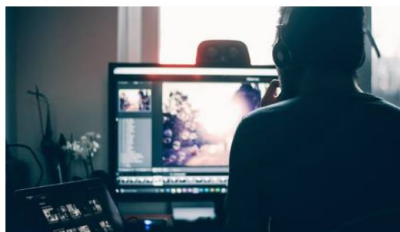
Así se manifiesta el lado oscuro del tecnoestrés

Mar Cabra



Si haces esto, perderás a tus mejores empleados en esta pandemia

Mar Cabra



Evita quemarte teletrabajando, aunque tu empresa no ayude

Mar Cabra



Ya no soy una 'yonki' del 'email' y ahora trabajo mejor. ¿Y tú?

Mar Cabra

¿Preguntas?

mar.cabra.valero@gmail.com
658-066656

¡¡Gracias!!

Síguenos en
www.auditoresinternos.es



@Auditorinterno

Instituto de Auditores Internos de España