**Ficha de formación**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título**  | **NECESIDADES PSICOLÓGICAS Y BIENESTAR MENTAL – MANTENER LA CONEXIÓN CON EL MUNDO QUE TE RODEA** |
| **Palabras clave** | Bienestar digital, conexión con tu equipo, comunicación del trabajo a distancia |
| **Idioma** | Español  |
| **Objetivos / Metas / Resultados de aprendizaje** | * Definir el bienestar digital.
* Identificar formas de mantener la conexión con tu equipo.
* Identificar las reglas para el éxito de la comunicación en el trabajo a distancia.
* Determinar actividades para mantener la conexión con el mundo que te rodea.
 |
| **Área de formación:** |
| **Online / Marketing Digital / Ciberseguridad** |  |
| **E-Commerce / Financiación** |  |
| **Bienestar Digital** | **X** |
| **Smart work / Nómadas digitales** |  |
| **Descripción** | Nuestro bienestar está estrechamente relacionado con el estado de nuestro entorno digital que media en nuestra interacción con él, y plantea cuestiones apremiantes sobre el impacto de las tecnologías digitales en nuestro bienestar. El término “bienestar digital” se utiliza para referirse al impacto de las tecnologías digitales sobre lo que significa vivir una vida buena para un ser humano. Esta unidad, titulada **Mantener la conexión con el mundo que te rodea**, examina las definiciones del bienestar digital. También identifica formas de mantener la conexión con tu equipo y las reglas para el éxito de la comunicación en el trabajo a distancia. Finalmente, determina actividades para mantener la conexión con el mundo que te rodea. |
| **Contenidos organizados en 3 niveles** | 1. **Necesidades psicológicas y bienestar mental**

**2.1 Mantener la conexión con el mundo que te rodea**2.1.1 Definiendo el bienestar digital2.1.2. Mantener la conexión con tu equipo2.1.3. Comunicación en el trabajo a distancia2.1.4. Conexión con el mundo exterior |
| **Autoevaluación (preguntas y respuestas de elección múltiple)** | 1. **El impacto de las tecnologías digitales sobre lo que significa vivir una buena vida para un ser humano es:**

**a.- Bienestar digital**b.- Bienestar socialc.- Bienestar personal1. **Es importante que las empresas creen un entorno donde:**

a.- La dirección está separada de los empleados.b.- La dirección y los empleados no están conectados mientras trabajan desde casa.**c.- la dirección y los empleados puedan seguir conectados mientras trabajan desde casa.** 1. **Animar al personal a tener un almuerzo virtual juntos:**

a.- No tiene ninguna influencia en el bienestar humano.**b.- Influenciará de forma positiva la conexión con tu equipo.**c.- Tiene influencia negativa en la productividad del trabajo.1. **Si te interesa hacer y mantener buenas relaciones con tus clientes debes:**

**a.- Reunirte con los clientes en persona.**b.- Tomar proyectos internos.c.- Unirte a clubes de interés y deportivos.**5. Para una comunicación exitosa en el trabajo a distancia es importante:**1. No comunicarte cuando tengas dudas.
2. Comunicarte cuando estás aburrido.
3. **Comunicarte cuando tengas dudas.**
 |
| **Recursos (vídeos, enlace de referencia)** | * Digital well-being

<https://www.youtube.com/watch?v=rt5LY5TeTVQ>* Remote work communication

<https://www.youtube.com/watch?v=BvGM6BJDYXI> |
| **Material relacionado** |  |
| **PPT relacionado** | ESMERALD\_EMPATHY\_UNIDU.pptx |
| **Bibliografía** | * Burr, C., & Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A multidisciplinary perspective. In Ethics of digital well-being (pp. 1-29). Springer, Cham.
* Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A thematic review. Science and engineering ethics, 26(4), 2313-2343.
* Cecchinato, M. E., Rooksby, J., Hiniker, A., Munson, S., Lukoff, K., Ciolfi, L., Theim, A. & Harrison, D. (2019, May). Designing for digital wellbeing: A research & practice agenda. In Extended abstracts of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems (pp. 1-8).
* Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). “Digital well-being”. Developing a new theoretical tool for media literacy research. Italian Journal of Sociology of Education, 9(1).
* Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. Communication Theory, 31(4), 932-955.
* <https://www.flexjobs.com/employer-blog/stay-connected-team-working-from-home-remotely/>
* <https://www.halfhalftravel.com/remote-work/stay-connected-while-working-from-home.html>
* <https://www.kalido.me/how-to-stay-connected-while-working-from-home/>
 |
| **Proporcionado por** | **UNIVERSITY OF DUBROVNIK** |