

# M!

## **Miriam Urbano**

Consultora, divulgadora y conferenciante  
experta en bienestar digital



# DOSSIER 24/25

# SOBRE MÍ

Después de más de una década como consultora digital y programadora *freelance*, una crisis de estrés y fatiga nerviosa a causa de mi hiperconectividad me hizo padecer una ceguera temporal. Me vi forzada a replantearme mi relación con las tecnologías. Esa relación que puso en jaque mi salud física y mental.

Aquel momento marcó un antes y un después en mi vida y me llevó a especializarme en la implementación de estrategias que prioricen el bienestar digital.

Desde entonces, asesoro a profesionales y empresas a descubrir una nueva manera de emplear la tecnología en sus negocios poniendo en el centro el bienestar de sus equipo, así como a desarrollar estrategias para priorizar y mejorar su bienestar digital de manera integral.





*Necesité perder la vista para volver a ver.  
Desde entonces, mi propósito es ayudar a  
otros profesionales a recuperar el control  
de su relación con las tecnologías.*

*Mi hiperconectividad me jugó una mala  
pasada. Aun así, sigo creyendo en la magia  
de las tecnologías bien aprovechadas.*

**MIRIAM URBANO**

# MI LIBRO



## FELICIDAD DIGITAL

**Una guía práctica para comprender y mejorar tu relación con las tecnologías**

¿Sientes que pasas demasiado tiempo frente a las pantallas y que el uso de las herramientas digitales comienza a pasarte factura? ¿La tecnología te aísla, te estresa o te impide desconectar? ¿Te gustaría aprovechar todas sus ventajas, pero no sabes cómo hacerlo sin renunciar a tu salud y bienestar?

En ***Felicidad Digital*** encontrarás una guía práctica y sencilla para comprender y mejorar tu relación con la tecnología

MIRIAM URBANO



# FELICIDAD DIGITAL

EN EXCLUSIVA EN

**amazon**

## FELICIDAD DIGITAL

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA COMPRENDER Y  
MEJORAR TU RELACIÓN CON LAS TECNOLOGÍAS



MIRIAM URBANO

# EL PODCAST



Reflexiones, trucos, consejos y herramientas prácticas y accesibles que ayudan a redescubrir la relación que mantenemos con las pantallas y las tecnologías.

El podcast está disponible en todas las principales plataformas de podcasting: Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Ivoox, Amazon Music y Google Podcasts.

- Primer episodio **MARZO** de 2023
- Presente en los rankings de su categoría: habiendo alcanzado el puesto nº 8 en Apple Podcasts España (en la categoría de Profesiones)
- Segunda temporada **ENERO de 2025**



# EXPERIENCIA PREVIA

ALGUNOS EVENTOS EN LOS QUE HE PARTICIPADO Y ENTIDADES CON LAS QUE HE COLABORADO



# CONFERENCIAS

Cada evento es único. Cada audiencia es especial. Y cada persona asiste a una conferencia con el objetivo de «llevarse algo», de crecer y de pasar a la acción. Por eso, el principal objetivo de mis conferencias es que sean prácticas, directas, instructivas y altamente accionables.

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS TEMÁTICAS QUE SUELO TRATAR

- 'Burn out': el lado oscuro de la revolución digital
- Productividad y bienestar: cómo triunfar en la era digital poniendo a las personas en el centro
- Transformación digital eficaz, eficiente y sobre todo...¡respetuosa y sin estrés!
- Bienestar digital para equipos más felices y por tanto productivos
- Adicciones y afecciones digitales 3.0



# TALLERES

taller 4 horas presencial



Cómo recuperar la capacidad de **atención** y aumentar la **productividad** en un entorno plagado de **distracciones digitales**.

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

taller 4 horas presencial



Metodologías y estrategias para combatir el **tecnoestrés** y el **burnout digital** en el trabajo.

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

taller 4 horas presencial



Herramientas, dinámicas y nuevas habilidades para **liderar** con éxito **equipos híbridos y remotos**.

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

taller 6 horas presencial



La hoja de ruta definitiva para recuperar el **equilibrio**, redefinir **límites** y trabajar en la mejora integral del **bienestar digital**.

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

# TALLERES

## CTRL + FOCUS

4 horas Presencial

Cómo recuperar la capacidad de atención y aumentar la productividad en un entorno plagado de distracciones digitales.

- Identificación y reducción los principales distractores digitales
- Mejora de la capacidad de atención y concentración
- Reducción del impacto de la tecnología en la productividad diaria
- Establecimiento de criterios claros y coherentes de acceso a la información y las comunicaciones para prevenir la infoxicación

taller 4 horas presencial

**ctrl focus**

Cómo recuperar la capacidad de **atención** y aumentar la **productividad** en un entorno plagado de **distracciones digitales**.

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

# TALLERES

## ESCAPE

4 horas Presencial

Metodologías y estrategias para combatir el tecnoestrés y el *burnout* digital.

- Mejora de la desconexión digital para reducir el impacto de la hiperconexión en la salud física y mental.
- Identificación y prevención del *burnout* digital y distintas formas de tecnoestrés: tecnofatiga, technoansiedad y tecnoadicción
- Prevención de problemas de salud física y mental derivados del abuso de tecnologías



taller 4 horas presencial

escape

Metodologías y estrategias para combatir el **tecnoestrés** y el **burnout digital** en el trabajo.

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

# TALLERES

## LINKING

4 horas Presencial

Herramientas, dinámicas y nuevas habilidades para liderar con éxito equipos híbridos y remotos.

- Mejora de la cohesión y el compromiso de equipos híbridos o remotos
- Técnicas para aumentar la confianza y lograr una comunicación efectiva de manera síncrona y asíncrona
- Herramientas prácticas para la evaluación y el acompañamiento de las personas del equipo comprendiendo y dando respuesta a sus inquietudes
- **Para directivos y líderes de equipo**

taller 4 horas presencial

# linking

Herramientas, dinámicas y nuevas habilidades para **liderar** con éxito **equipos híbridos y remotos.**

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

# TALLERES

## RELOADING

6 horas Presencial

La hoja de ruta definitiva para recuperar el equilibrio, redefinir límites y trabajar en la mejora integral del bienestar digital.

- Análisis, medición y monitorización del impacto de la tecnología en distintas áreas de la vida y la salud empleando el Método ESFERA®
- Elaboración de una hoja de ruta coherente y adaptada para recuperar el equilibrio en la relación con la tecnología
- Prevención de distintos tipos de tecnopatías físicas, emocionales y relacionales

taller 6 horas presencial

# RELOADING

La hoja de ruta definitiva para recuperar el **equilibrio**, redefinir **límites** y trabajar en la mejora integral del **bienestar digital**.

MIRIAM URBANO, consultora experta en bienestar digital

M!

# FORMACIÓN *ad hoc*

¿Te preocupa la transformación digital de tu negocio?  
¿Ves a tu equipo cada vez más estresado y «quemado»?  
¿Consideras que la implantación de nuevas herramientas, sistemas y paradigmas digitales empieza a pasar factura a tu negocio y que la productividad, el bienestar y la excelencia de tu equipo caen en picado?

Diseñemos juntos un **plan formativo *ad hoc*** para ayudarte a conocer y adquirir **hábitos y herramientas** encaminadas al éxito que prioricen el **bienestar digital** de las personas que conforman tu organización.

- **Programas integrales de formación *in company***
- **Virtuales, presenciales o híbridos**

 Acceso a **plataforma virtual** exclusiva para clientes con **recursos** para alta dirección, empleados y líderes de equipo



# CONSULTORÍA

## EL CONTEXTO

**72%** de los profesionales reconocen no ser capaces de alcanzar una **verdadera desconexión digital** fuera del horario laboral.

**28%** del tiempo de trabajo se pierde en distracciones. Esto supone un total de **581 horas** de trabajo efectivo perdidas por empleado y año.

**70%** de los empleados reconoce revisar **email** cada pocos minutos aunque no haya recibido notificaciones.

Las **distracciones** y **afecciones digitales** suponen altas **pérdidas económicas** para el **tejido empresarial** y un aumento de los casos de **estrés**, **síndrome de burnout** y **abandono profesional**.



# CONSULTORÍA



## LA METODOLOGÍA

El **Método ESFERA®** es la primera **metodología integral** de diseño, implementación y medición de **estrategias de bienestar digital corporativo**.

Para lograr climas de trabajo más respetuosos con el bienestar digital y **equipos más felices y menos estresados** trabajando 6 áreas de acción.

- **ENTORNO**
- **SALUD**
- **FOCO**
- **EQUILIBRIO**
- **RELACIONES**
- **ACTITUD Y APTITUD**

# CONSULTORÍA

## LA SOLUCIÓN

Un **enfoque integral** para abordar el **bienestar digital** en tu organización



### Entorno

Gestión del cambio  
Privacidad y seguridad  
*Mindset* y consumo consciente



### Equilibrio

Prevención de *burnout* y tecnoestrés  
Equilibrio *on* y *off*



### Salud

Atención y concentración  
Gestión de "ladrones de tiempo"  
Descanso y desconexión



### Relaciones

Ergonomía  
Sueño y descanso  
Pausas, movimiento y hábitos de vida saludable



### Foco

Hiperconectividad y gestión de las comunicaciones digitales dentro y fuera de la organización



### Actitud y aptitud

Desgaste de las relaciones interpersonales a través de la pantalla.

# OBSERVATORIO



OBSERVATORIO DE LA  
FELICIDAD DIGITAL



Dicen que lo que no se puede medir, no se puede mejorar.

Por eso, el principal objetivo del **Observatorio de la Felicidad Digital** es recopilar datos y analizarlos para extraer los indicadores necesarios para trazar estrategias y soluciones adaptadas.

La realización de **estudios y encuestas**, permite tener una visión global, detallada y actualizada de cuestiones relacionadas con el **bienestar digital en el ámbito profesional y empresarial** sobre la que cimentar acciones enfocadas en la mejora constante.



Si quieres que impulsemos un **estudio ad hoc** en tu organización, diseñaremos juntos una **estrategia** para la medición de aquellos **parámetros** que más te interesen.



# ¿Hablamos?



RESERVA UNA REUNIÓN CONMIGO

También puedes contactarme en...

[miriam@miriamurbano.com](mailto:miriam@miriamurbano.com)

(+34) 613 027 832



[www.miriamurbano.com](http://www.miriamurbano.com)

**M!**