

M!

Miriam Urbano

Consultora, formadora y conferenciante experta en bienestar digital.
Fundadora de Bienconecta y creadora del Método ESFERA®.
Autora del libro Felicidad Digital.

Ayudo a empresas y equipos a **rendir mejor, estresarse menos y desconectar de verdad** sin renunciar a la tecnología.



DOSSIER 25/26

Quién soy.

Durante años trabajé en el sector tecnológico, creyendo que estar siempre disponible era sinónimo de compromiso.

Hasta que mi cuerpo y mi mente dijeron basta.

A raíz de una ceguera temporal causada por el tecnoestrés, tuve que detenerme y repensar mi relación con la tecnología. Esa experiencia transformó mi forma de vivir, trabajar y entender el mundo digital.

Desde entonces dedico mi trabajo a acompañar a profesionales y a empresas que buscan lo mismo que yo descubrí entonces: usar la tecnología como aliada del bienestar, la productividad y la salud mental.

A través de formaciones, conferencias y consultoría estratégica, ayudo a las organizaciones a crear culturas de trabajo más sostenibles, humanas y equilibradas.



La tecnología no es el problema. El problema es cómo la usamos.

Minaus

Lo que hago.

Trabajo con empresas, instituciones y equipos que quieren mejorar el bienestar, la atención y el rendimiento en un entorno cada vez más digital.

Mi trabajo combina divulgación, estrategia y acompañamiento, con un enfoque práctico y medible.

Las tres líneas principales de colaboración son:



Conferencias



Formación



Consultoría

Conferencias.

Charlas inspiradoras y dinámicas diseñadas para generar reflexión y cambio real en empresas y eventos.

Algunas de las temáticas que suelo tratar son:

- Felicidad digital: cómo convivir con la tecnología sin perder el control.
- Liderar en la era hiperconectada sin perder lo humano.
- Desconexión digital: más allá del derecho, una necesidad humana.
- Método ESFERA®: cómo construir culturas digitales más humanas y sostenibles.

A veces, una sola idea bien contada puede iniciar una transformación entera.





Formación.

Programas prácticos y participativos que ayudan a profesionales y líderes a trabajar con más foco, menos estrés y una relación más saludable con la tecnología.

Adaptadas al contexto de cada organización, las formaciones abordan temas como:

- Productividad consciente y foco digital.
- Desconexión digital y gestión del tiempo.
- Comunicación saludable en entornos híbridos.
- Prevención del tecnoestrés y hábitos digitales sostenibles.

No se trata de desconectarse del todo, sino de aprender a hacerlo mejor.

Workshops.

CTRL + FOCUS

4 horas Presencial

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



focus

- 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

Workshops.



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, tecnoansiedad y tecnoadicción
- Prevención de problemas de salud física y mental derivados del abuso de tecnologías

Workshops.

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**

Workshops.

RELOADING

6 horas Presencial

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

RE
LOADING

- 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



Consultoría.

Cada empresa necesita su propio plan de bienestar digital.

A través de un proceso de diagnóstico y acompañamiento, diseño estrategias personalizadas que ayudan a:

- Cumplir la **Ley de Desconexión Digital**.
- Prevenir el tecnoestrés y el burnout digital.
- Mejorar la productividad y el clima laboral.
- Impulsar una cultura organizacional más consciente y sostenible.

Transformar la cultura digital de una empresa no es una cuestión de software, sino de personas.

Experiencia previa.

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

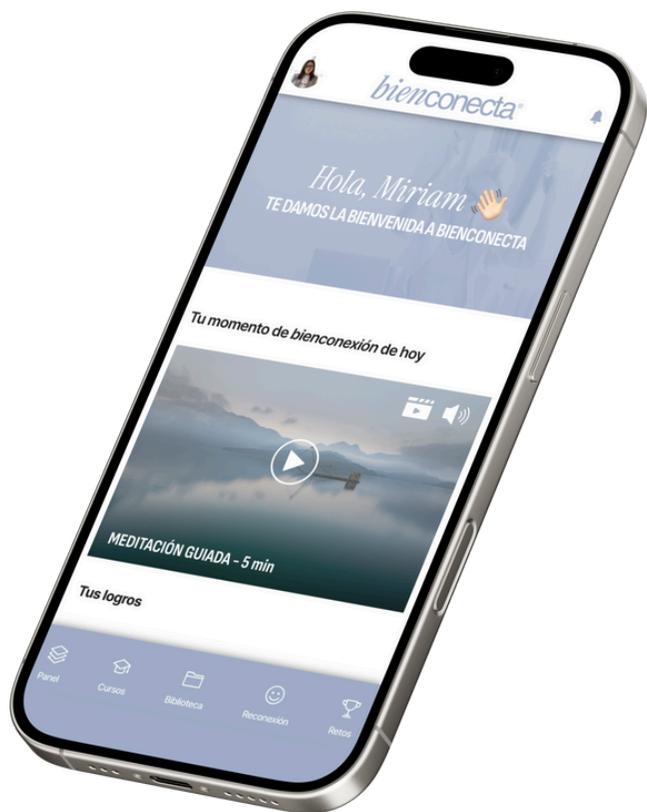


Escmo. Colegio Oficial
Graduados Sociales
de Málaga y Melilla



bienconecta®

La primera plataforma virtual de bienestar digital para empresas



Bienconecta es la primera plataforma corporativa de bienestar digital en España.

Nació con el objetivo de ayudar a las empresas a:

- Ayuda a cumplir con la Ley de Desconexión Digital sin complicaciones
- Prevenir el tecnoestrés y los riesgos psicosociales.
- Formar y sensibilizar a sus equipos en bienestar digital.
- Fomentar una cultura saludable y sostenible.

La plataforma incluye herramientas para pausas activas, ejercicios de respiración y meditación, formación online y recursos exclusivos para empleados y líderes.

www.bienconecta.com

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



El Método ESFERA®.

El Método ESFERA® es el primer modelo que aborda el **bienestar digital** desde seis dimensiones complementarias:



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.

Este método se aplica en **empresas de todos los tamaños**, combinando **diagnóstico, estrategia, formación y evaluación** de resultados.

El bienestar digital no es una moda. Es una nueva forma de liderar.

¿Moda o necesidad?

**Datos que
hablan por sí
solos.**

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.

Los datos son claros: el bienestar digital no es opcional. Es estratégico.

¿Hablamos?

Si quieres impulsar el bienestar digital en tu organización,
estaré encantada de acompañarte en ese proceso.

miriam@miriamurbano.com

(+34) 613 027 832



www.miriamurbano.com

A large, bold, white letter 'M' with an exclamation point inside it, serving as a logo.