

1er Boletín Julio de 2023



SwitchOff

Supporting worker's well being during remote work

Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency (NA). Neither the European Union nor NA can be held responsible for them.

¿En qué consiste el proyecto Switchoff?

El proyecto SwitchOff pretende ayudar a los directivos y formadores de FP a adquirir las competencias y conocimientos adecuados sobre cómo facilitar la recuperación en el lugar de trabajo y ayudar a los trabajadores a distancia a desconectar del trabajo y restaurar sus recursos personales (emocionales, cognitivos, físicos) al final de su jornada laboral. El proyecto SwitchOff se centra en ayudar a los trabajadores a distancia y a los directivos sobre cómo utilizar eficazmente las TIC y desconectar del trabajo, en horario no laboral.



¿Por qué es importante hoy el proyecto Switchoff?

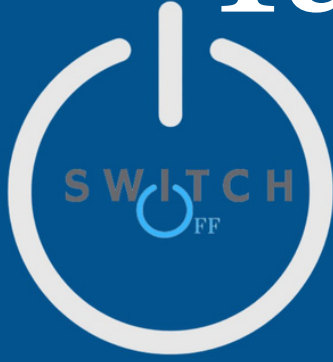
Durante un día de trabajo normal, las personas se dedican a diversas actividades, como organizar reuniones, consultar el correo electrónico, etcétera. Estas actividades requieren un esfuerzo mental y su realización prolongada puede provocar reacciones psicológicas y fisiológicas que generan tensión y fatiga. Un elemento clave para reponer la energía mental vital es el "distanciamiento psicológico". Esto se refiere al acto de desconectar mentalmente del trabajo durante las horas no laborables, y requiere la ausencia de todos los pensamientos y actividades relacionados con el trabajo. La digitalización del lugar de trabajo plantea serias amenazas a la capacidad de los trabajadores a distancia para desconectar psicológicamente y recuperarse del trabajo, ya que el uso de las TIC difumina los límites entre lo laboral y lo no laboral. Por tanto, hay que tomar medidas para ayudar a los trabajadores a distancia a desconectar del trabajo, desarrollando al mismo tiempo sus capacidades para utilizar eficazmente las tecnologías digitales y facilitarles la desconexión.



1er Boletín Julio de 2023

SwitchOff

Supporting worker's well being during remote work



Project No: 2022-1-PL01-KA220-VET-000085734

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency (NA). Neither the European Union nor NA can be held responsible for them.

¿Cuáles son los resultados del proyecto?

Como resultados materiales, el proyecto SwitchOff desarrollará

- un **conjunto** de herramientas que abordarán el uso eficaz de las tecnologías digitales y otras prácticas para fomentar la capacidad de los empleados de desconectar del trabajo durante las horas no laborales.

Además, desarrollará

- un **programa de formación para profesionales de RRHH** y directivos
- y una **plataforma de e-learning** centrada en las mejores prácticas, políticas y procedimientos a través de los cuales los directivos y profesionales de RRHH puedan apoyar el esfuerzo de sus trabajadores por desconectar del trabajo al final de su jornada laboral.



Los recursos serán de fácil y libre acceso para todos los interesados y su adaptabilidad contribuirá a su adecuado aprovechamiento y sostenibilidad más allá del ciclo de vida del proyecto.

Nuestras actividades

Nos complace compartir una breve actualización de los avances de nuestro proyecto de trabajo durante los primeros 6 meses. Nuestros socios han trabajado duro en diversas actividades, y nos gustaría destacar algunos de los principales logros.

Todos los meses celebramos reuniones en línea con nuestros socios, en las que debatimos las últimas novedades y avances del proyecto.



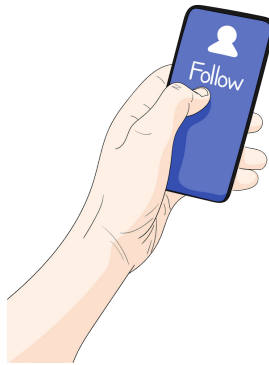
Nuestros socios han trabajado en la investigación documental y los informes nacionales, que han sido fundamentales para dar forma a la dirección de nuestro proyecto.







Como parte de nuestro paquete de trabajo, realizamos grupos de discusión destinados a identificar las necesidades de los trabajadores a distancia y explorar los retos a los que pueden enfrentarse a la hora de desconectar psicológicamente del trabajo. Este ha sido un paso importante para garantizar que nuestro proyecto aborda las necesidades reales de los trabajadores a distancia.



También hemos estado activos en las redes sociales, donde publicamos artículos interesantes sobre la normativa y las políticas a nivel europeo en relación con el derecho a desconectar del trabajo después de la jornada laboral. Creemos que es importante concienciar sobre este tema, y esperamos que nuestras publicaciones en las redes sociales hayan sido informativas y atractivas.



Síguenos y permanezca atento.

-  <https://switchoffthework.eu/>
-  <https://www.facebook.com/switchoffthework>
-  <https://www.instagram.com/switchoffthework>
-  contact@switchoffthework.eu



Por último, en junio celebramos en Nicosia la 1TPM de Chipre, en la que debatimos los pasos previos y siguientes que hay que dar durante los próximos meses. La reunión fue productiva y nos aportó valiosas ideas sobre cómo avanzar en nuestro proyecto.

Agradecemos el apoyo y las contribuciones de nuestros socios en el proyecto, y esperamos seguir trabajando para promover un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal de los trabajadores a distancia.

Gracias por su continuo interés y apoyo al proyecto SwitchOff.