



LE DAMOS LA BIENVENIDA AL BOLETÍN INFORMATIVO N.º 4 DE STRESS-LESS - CLAUSURA DEL PROYECTO

## ¿En qué consiste STRESS-LESS?

STRESS-LESS es un proyecto de dos años de duración financiado por la Comisión Europea dentro del Programa Erasmus+, Acción Clave 2. En él participan 5 socios de 5 países diferentes: Austria, Bulgaria, Alemania, España y Reino Unido.

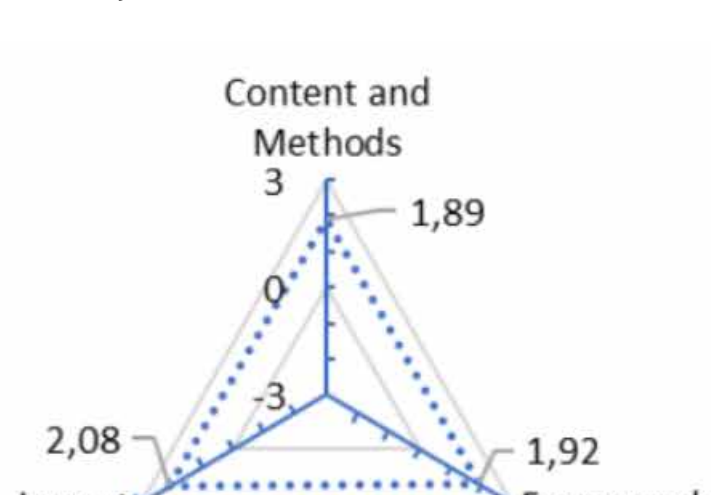
El proyecto STRESS-LESS ofrece soluciones de prevención del estrés digital para las pequeñas (también micro) y medianas empresas (pymes), así como información actualizada sobre cómo se afronta el nuevo estrés digital en los países socios.

## ¿Cuáles son las novedades del proyecto?

### Pilotaje de las medidas para reducir el estrés digital en el lugar de trabajo

Tras realizar una amplia encuesta sobre las necesidades y el estrés digital, STRESS-LESS desarrolló dos medidas para que los/as trabajadores/as, especialmente de las pymes, conocieran el problema, comprendieran el impacto en su trabajo y, lo que es más importante, adquirieran estrategias para mejorar su situación. Trabajar con tecnologías digitales tiene multitud de repercusiones, tanto a nivel individual como a nivel organizativo de una empresa. Por ello, el proyecto preparó un curso de formación en línea (si aún no lo ha hecho, puede consultarlo aquí: <https://platform.stress-less-project.eu/>), así como un curso de formación para personal mentor de estrés digital, personas designadas que prestan apoyo a las personas de una empresa analizando el impacto estructural de los procesos de digitalización en la empresa (puede encontrar los materiales correspondientes [aquí](#)).

En total, las medidas fueron probadas por más de 200 personas, y muchas expresaron el impacto positivo que la formación había tenido en ellas. Especialmente en lo que respecta al impacto sobre la transferencia de conocimientos, el programa está destinado a todas las personas que aún no han entrado en contacto con el tema de la prevención del estrés digital. En un [informe](#) específico, como último paso del proyecto, las herramientas y los materiales desarrollados se han puesto a prueba ampliamente entre todas las organizaciones socias. A partir de los datos recopilados, se han elaborado recomendaciones para el trabajo en el futuro y se ha evaluado la calidad de los cursos.



Muestra de datos de la evaluación del pilotaje de STRESS-LESS. Izquierda: Resultados de las dimensiones «Contenidos y métodos», «Impacto» y «Marco». Derecha: Conocimientos de las personas participantes antes y después de la medida.

A nivel global y a partir de los datos, las personas que participaron en el pilotaje expresaron un alto grado de satisfacción en relación con los contenidos y métodos, así como con el marco general del curso. Además, de los datos se desprende un impacto significativo. Las tres dimensiones se basan en varios elementos que utilizan una escala de -3 (completamente en desacuerdo) a 3 (completamente de acuerdo). Del mismo modo, se pidió que informaran sobre sus conocimientos desde «ninguno» (0) hasta «muy alto (4)», antes y después de la medida. Para un análisis más detallado, incluido el análisis factorial descompuesto y la comparación entre países, véase nuestro informe.

## ¿Qué es lo siguiente?

En los últimos seis meses, los/as participantes han tenido la oportunidad de revisar los materiales y aportar comentarios inmediatos. Una vez concluida la evaluación final, el equipo del proyecto ha llevado a cabo con éxito la última fase del proyecto: desde el análisis inicial de datos y necesidades, pasando por el desarrollo, hasta el pilotaje, las partes interesadas de Bulgaria, Austria, Alemania y España han participado en debates, eventos multiplicadores, cursos y numerosos intercambios personales.

Todo el material elaborado estará disponible de manera gratuita en la página web, y se invita a todas las personas interesadas a utilizarlo.

Si tiene interés en proyectos similares, no dude en ponerse en contacto con nosotros en: [info@cis-es.org](mailto:info@cis-es.org)

## ¿Qué se ha creado?

En caso de que se haya perdido algunos de los resultados del proyecto que hemos llevado a cabo hasta ahora, puede encontrarlos aquí:

[Solución de aprendizaje semipresencial para la prevención y gestión del estrés digital a través de una app móvil](#)

[Solución de aprendizaje semipresencial para la prevención y la gestión del estrés digital - página web](#)

[Principales conclusiones de la encuesta STRESS-LESS](#)

[Presentación de los resultados de la encuesta en PowerPoint \(en inglés\)](#)

[IO1 - Informes y encuestas nacionales, WP5 - Informe del proyecto](#)

[Formación para empresas - personal mentor de estrés digital](#)

El contenido de las unidades de la formación en línea:

[SOLUCIÓN DE APRENDIZAJE SEMIPRESENCIAL PARA EL ESTRÉS DIGITAL - INTRODUCCIÓN](#)

[STRESS-LESS Modulo 1: AUTOCONCIENCIA](#)

[STRESS-LESS Modulo 2: CAPACIDAD DE ACTUAR Y CONFIANZA](#)

[STRESS-LESS Modulo 3: ESTRATEGIA DE MONOTAREA](#)

[STRESS-LESS Modulo 4: COMUNICACIÓN EMPRESARIAS EN ENTORNOS DIGITALES](#)

[STRESS-LESS Modulo 5: TRANSFORMACIÓN DIGITAL PARA LÍDERES](#)

[STRESS-LESS Módulo 6: ESTILO DE TRABAJO SALUDABLE EN EL LUGAR DE TRABAJO DIGITAL](#)

[STRESS-LESS Módulo 7: GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TELETRABAJO](#)

[STRESS-LESS Módulo 8: CONCILIACIÓN DE LA VIDA PROFESIONAL Y PERSONAL EN LA ERA DIGITAL](#)

## Consortio



BFM / Alemania - Organización coordinadora:  
[www.bfm-bayreuth.de](http://www.bfm-bayreuth.de)



Hafelekar / Austria  
[www.hafelekar.at](http://www.hafelekar.at)



Happiness Academy / Bulgaria  
[www.happinessacademy.eu](http://www.happinessacademy.eu)



Consultoría de Innovación Social / Spain  
[www.cis-es.org](http://www.cis-es.org)



Horizon Software Solutions / UK  
[www.horizont.co.uk](http://www.horizont.co.uk)

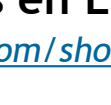
Manténgase al tanto de nuestras próximas actividades visitando la página web del proyecto

[www.stress-less-project.eu](http://www.stress-less-project.eu)



Síguenos en LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/showcase/stress-less-project>



O póngase en contacto con la entidad socia en España:

[info@cis-es.org](mailto:info@cis-es.org)



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.