



Todas las Noticias

Comunicados Internos

Comunicados Madrid

Comunicados Cornellà

Comunicados Grupo AXA

Comunicados organizativos

Prensa

Celebra el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

24 de abril de 2019

El 28 de abril se celebra el Día Internacional de la Salud y Seguridad en el Trabajo y este año queremos centrar la atención en el **Tecnoestrés**.

Estar todo el día conectado al ordenador en el trabajo, mirar el teléfono móvil cada 5 minutos, llegar a casa y seguir conectado a la tablet mientras miras el televisor... ¿te suena? Si te sientes identificado, no eres el único; pasamos las 24 horas del día enganchados a las nuevas tecnologías.

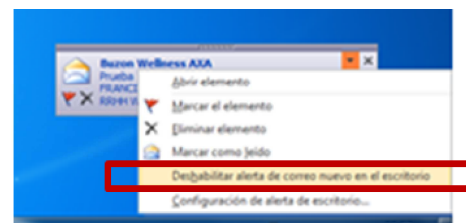
La irrupción de la **tecnología** en nuestras vidas ha provocado importantes cambios sociales, culturales y económicos. Nadie duda de sus beneficios, pero no todo son ventajas; el uso excesivo puede acarrear efectos negativos no deseados.

Desde Wellness AXA queremos ofrecerte algunas recomendaciones para prevenir los efectos del tecnoestrés **¡Toma nota!**

- **Puedes eliminar el pop up nuevos mensajes de tu Outlook.** Esta simple acción te permitirá centrarte en la tarea que estas desarrollando en cada momento, sin interrupciones.

¿Cómo lo puedes hacer? Cuando recibas un aviso de correo, despliega la flecha de la esquina superior

derecha y selecciona la opción "*deshabilitar alerta de correo en el escritorio*"

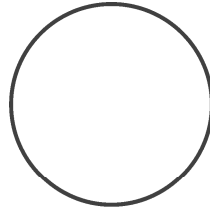


- **No te olvides del Lync.** Cambia tu estado a "*No Molestar*" cuando estés con una tarea que requiere de tu máxima concentración.
- Recuerda que nuestro Convenio regula el **Derecho** a la **Desconexión Digital**

- Y sobre todo, visita nuestra Comunidad **Wellness AXA** donde podrás encontrar multitud de consejos saludables.

Píldora Wellness #4 - Consejos para neutralizar los lad...

103 1



Además te recordamos que por ser colaborador de AXA, dentro del Plan Wellness AXA, y en colaboración con **AXA Health Keeper**, puedes utilizar la **Línea Telefónica de Apoyo Psicológico** siempre que lo necesites, de manera ilimitada, completamente gratuita y confidencial (Para poder hacer uso de este servicio, deberás estar registrado en AXA Health Keeper).

Participa en este concurso y podrás llevarte un smartwatch

Este año el celebrar este día ¡trae premio! Participa en este **concurso** y podrás ganar un smartwatch, que sortearemos entre todos los participantes, para que sigas activo con tus hábitos saludables. **Puedes participar hasta el 30 de abril.**

En Salud Laboral ¡estamos para cuidarte!



| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| Avisos | Descartar todos |
| Cancelada: Asuntos... | 31 min vencido |
| 7:10p - 8:00p | |
| Evento | |


Valora este contenido

Ayúdanos a mejorar indicando si este contenido ha sido relevante para ti.



Comentarios





 Comentarios | Edición AXA España



HERNANDEZ LOPEZ Rocio

Hace 15 minuto(s)

Tecnoestrés, esta es la realidad.

<https://axa365.sharepoint.com/sites/edition/es->

axa365.sharepoint.com ⋮

 ME GUSTA  RESPONDER  VER CONVERSACIÓN



↩ Escribir una respuesta

