

La primera plataforma de *bienestar digital* para empresas

bienconecta[®]

Bienconecta ayuda a cumplir la ley de desconexión digital y a mejorar el foco, la productividad y el bienestar de los equipos.

La empresa

Bienconecta es una plataforma SaaS de bienestar digital para empresas que facilita el cumplimiento del derecho a la desconexión digital y promueve hábitos saludables de uso de la tecnología. Aúna formación en microcursos, dinamización (webinars y retos), recursos prácticos y herramientas para crear y desplegar la política de desconexión digital, junto con dashboards de seguimiento.

¿Por qué Bienconecta y por qué ahora?

La hiperconectividad y el tecnoestrés están impactando la salud, el clima laboral y los resultados. Además, en España la ley reconoce el derecho a la desconexión digital y exige a las empresas implantar políticas claras. Muchas organizaciones carecen de una solución integral y sencilla para sensibilizar, estandarizar buenas prácticas y asegurar el cumplimiento normativo.

Datos rápidos

Creada en
Junio de 2025

Sede
Málaga

Fundadora y CEO
Miriam Urbano

Contacto
hola@bienconecta.com

¿Para quién es?

Empresas de todos los tamaños y sectores, especialmente pymes y organizaciones con equipos híbridos o remotos que buscan reducir el technoestrés, mejorar el foco y cumplir con la normativa vigente sin añadir complejidad.

Beneficios clave

- Cumplimiento ágil del derecho a la desconexión digital.
- Menos estrés y más foco: reducción de interrupciones y mejor gestión de la atención.
- Cultura digital saludable: límites claros y hábitos sostenibles.
- Activación y engagement mediante dinámicas gamificadas y webinars.
- Visión de datos para priorizar acciones y demostrar impacto.

¿Cómo funciona?

Modelo de suscripción (mensual o anual) con onboarding sencillo. Nuevas altas: compromiso inicial de 3 meses. Pago por tarjeta, transferencia o domiciliación. Demo gratuita y asesoramiento según necesidades.

Fundadora



Miriam Urbano, CEO

Miriam Urbano es consultora, formadora, divulgadora y conferenciante experta en bienestar digital corporativo. Creadora del Método ESFERA®, trabaja con empresas y profesionales para reducir el tecnoestrés, recuperar el foco y mejorar la salud digital de los equipos. A través de auditorías, formaciones y planes de desconexión digital, ayuda a prevenir riesgos psicosociales asociados al uso de la tecnología y a construir culturas laborales más humanas, sostenibles y productivas en la era digital.

Es autora del libro Felicidad Digital y fundadora de Bienconecta.

Producto

Módulos principales

Protocolo de desconexión digital

Plantillas, guías y generador semiautomático para diseñar e implantar políticas adaptadas a cada organización.

Formación online

Microcursos en vídeo y audio (10–15 min) con enfoque práctico para impulsar hábitos digitales saludables.

Webinars y retos

Sesiones en directo y retos gamificados para sensibilizar, activar y mantener el compromiso del equipo.

Momentos de reconexión

Píldoras y dinámicas breves para desconectar, recuperar energía y reducir el agotamiento digital.

Biblioteca de contenidos transversales

Recursos aplicables a toda la organización: plantillas, guías y descargables listos para usar.

Insights y seguimiento

Evaluaciones y dashboards interactivos para medir progreso y orientar acciones.