

BOLETÍN Número 3
Martes 2 de abril de 2024

MENTOR+

Acerca del proyecto MENTOR+

MENTOR+ (Programa de bienestar multidimensional y transversal para el teletrabajo) es un programa de dos años de duración (01/11/2022 - 31/10/2024), financiado por el Programa ERASMUS+ de la Unión Europea. Su objetivo es promover y mejorar la salud y el bienestar de los teletrabajadores a través de formas nuevas y flexibles de aprendizaje, teniendo en cuenta las áreas prioritarias de la salud física, mental y nutricional cuando se trabaja a distancia.

La aplicación web MENTOR+

Con este objetivo, **el proyecto ha desarrollado una aplicación web en línea para teletrabajadores, de uso global independientemente del sector en el que trabajen, con contenidos y actividades que pueden mejorar su bienestar mental, físico y nutricional.**

socios del proyecto fue presentado a una variada audiencia en el Instituto Polibienestar de la Universidad de Valencia, donde los días 21, 22 y 23 de febrero se llevaron a cabo las pruebas y la validación de la plataforma y sus contenidos.

A las sesiones de validación de la aplicación y su contenido asistieron 26 personas, que representaban diversos perfiles profesionales. Entre ellas, había miembros del equipo del proyecto de los países socios (España, Grecia e Italia) y de las organizaciones asociadas (Social IT, Coop. AMICA, Instituto Prolepsis y Polibienestar), expertos en salud física y bienestar emocional, así como varios teletrabajadores que pudieron conocer de primera mano las ventajas de la aplicación para su vida laboral diaria.

Durante la conferencia, **todos los participantes asistieron a una presentación de la aplicación y participaron en talleres y demostraciones del uso de la aplicación web. Además de dar a conocer la aplicación, el objetivo era obtener una serie de sugerencias de mejora de futuros usuarios y expertos en la materia, que ayudaran a perfeccionar su contenido y funcionalidad.**

Día 1

Para ello, el primer día de la formación se dedicó a una presentación de la **aplicación web MENTOR+** (<https://www.mentorplusapp.eu/>) de **SOCIAL IT** (Trento, Italia), haciendo especial hincapié en sus secciones, contenido, experiencia de usuario y funcionalidad para que los teletrabajadores sepan cómo utilizarla y le saquen el máximo partido.



A continuación, **Polibienestar** (Valencia, España) presentó los contenidos sobre salud mental, tanto en su parte teórica como práctica. Los asistentes tuvieron la oportunidad de poner en práctica los contenidos de este módulo y comprobar su utilidad en su trabajo diario durante la sesión.

Día 2

El Instituto Prolepsis (Atenas, Grecia) presentó el módulo de nutrición diseñado específicamente para teletrabajadores el segundo día de la conferencia de formación, demostrando el uso de las funciones de cuestionario sobre hábitos nutricionales y consejos de alimentación saludable de la aplicación web.



Además, el equipo de **Cooperativa AM.IC.A** (Trento, Italia) mostró y validó el módulo de actividad física de la aplicación web desarrollada para el bienestar físico de los teletrabajadores, con demostraciones del contenido de vídeo de este módulo.



Día 3

El último día de la conferencia de formación se centró en una exploración más profunda de las herramientas utilizadas para desarrollar los módulos. Una experta en Mindfulness de la Universidad de Valencia, Antonia Sajardo, dirigió un taller de mindfulness para los asistentes, dirigido a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, presentando herramientas y técnicas que pueden aplicarse durante el teletrabajo.



positivamente la organización de la actividad formativa, así como el temario, las instalaciones de la institución anfitriona y los materiales utilizados para las demostraciones de la aplicación web.

En general, todos los participantes se mostraron satisfechos o muy satisfechos con el programa de formación desarrollado en Valencia en el marco del proyecto MENTOR+, y se constató que, en general, se trataba de un precursor exitoso y exhaustivo de la fase piloto del proyecto, en la que los asistentes a la conferencia de formación serán llamados a impartir una formación similar a un grupo más amplio de teletrabajadores.



WP4 - Piloto y evaluación

El paquete de trabajo 4 está en curso. Una vez concluida la experiencia piloto (C1), los participantes podrán ahora transferir sus conocimientos dentro de sus propias organizaciones en acciones piloto locales. Como resultado, los socios

Bienestar (WP2) y a la aplicación web MENTOR+ (WP3).

Próximos pasos:

- ▶ **La fase piloto del proyecto MENTOR+** comenzará en cada país socio en abril y concluirá a finales de julio de 2024.
 - ▶ **El análisis de impacto de MENTOR+** comenzará en el verano de 2024 y concluirá en octubre de 2024.
-

socios



Social IT, Italia - **Coordinador de proyectos**



Instituto de Investigación sobre Políticas de Bienestar Social-



Instituto Prolepsis, Grecia



AM.IC.A Società Cooperativa Sociale,
Italia

Síguenos en



**Co-funded by
the European Union**

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no

[Subscribe](#)

[Past Issues](#)

se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

[Translate](#) ▼

[RSS](#) 

*Copyright © *2024* *MENTOR+*, Todos los derechos reservados.*

Nuestra dirección postal es:

info@mentorplusproject.eu

Quieres cambiar la forma de recibir estos correos?

Puede [actualizar sus preferencias](#) o [darse de baja de esta lista](#).