

# BIENESTAR DIGITAL

El buen uso de los dispositivos tecnológicos e Internet te ayudará a conseguir bienestar en un mundo tan conectado.



1 Planea períodos de desconexión en los que la tecnología no esté presente.



2 Desactiva las notificaciones, pues lo que hacen es distraerte e interrumpirte.



3 Esconde las aplicaciones más adictivas, cuanto menos te sienten mejor.



4 Cambia los colores de tu pantalla a tonos grises. Te será más fácil desconectar si es menos atractiva.



5 Desconéctate como mínimo una hora antes de dormir.