

ESTRÉS DIGITAL



CAUSAS

-  Sobrecarga de información
-  Exposición constante a dispositivos
-  Demandas de respuesta inmediata

SÍNTOMAS

- Agotamiento 
- Ansiedad 
- Dificultad para concentrarse 
- Problemas de sueño 

CONSEJOS

-  Establece límites de tiempo en pantallas
-  Desconéctate regularmente

CONSEJOS PARA REDUCIRLO

-  Establece límites de tiempo en pantallas
-  Prioriza el descanso y la actividad física