

BIENESTAR 3.0: TU SALUD EN LA ERA DIGITAL

Hábitos inteligentes para un uso consciente de la tecnología

Es el equilibrio saludable entre tu vida conectada y tu bienestar físico, mental y emocional. El uso excesivo o sin filtros de las pantallas puede generar riesgos como sedentarismo, alteraciones del sueño, ansiedad o la exposición a "retos virales" peligrosos. Se trata de que tú controles la tecnología, y no que ella te controle a ti.

Pasa a la acción aplicando estos hábitos de autocuidado:



Higiene de sueño:

Apaga tus pantallas al menos una hora antes de dormir. La luz azul engaña a tu cerebro y arruina tu descanso.



Configura tu entorno:

Activa los límites de tiempo en tus apps y apaga notificaciones innecesarias para recuperar tu concentración.



Auditoría de contenido:

Deja de seguir cuentas que te generen inseguridad o promuevan conductas de riesgo. Consume información que te inspire y te aporte valor.

Su finalidad es garantizar que tu desarrollo integral no se detenga. Sirve para:

- Proteger tu salud física (evitando la fatiga visual y el sedentarismo).
- Cuidar tu salud mental, alejándote de la validación constante de los "likes".
- Tener más tiempo y energía para tus proyectos, tu familia y tus amistades en el mundo real.

Fuente: Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/es>