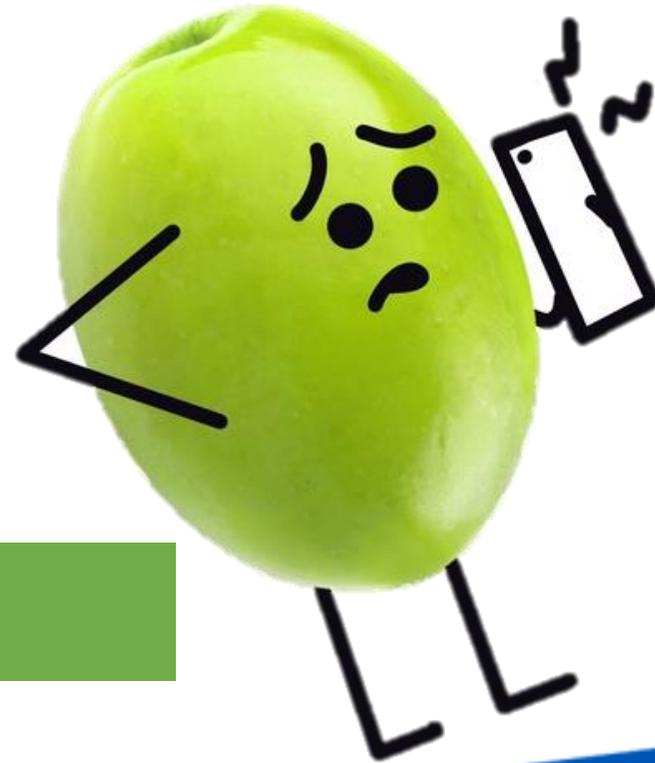


#Poderdigital

Universitat de Barcelona



Un mensaje saludable
por un objetivo común



Tecnoestrés



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad

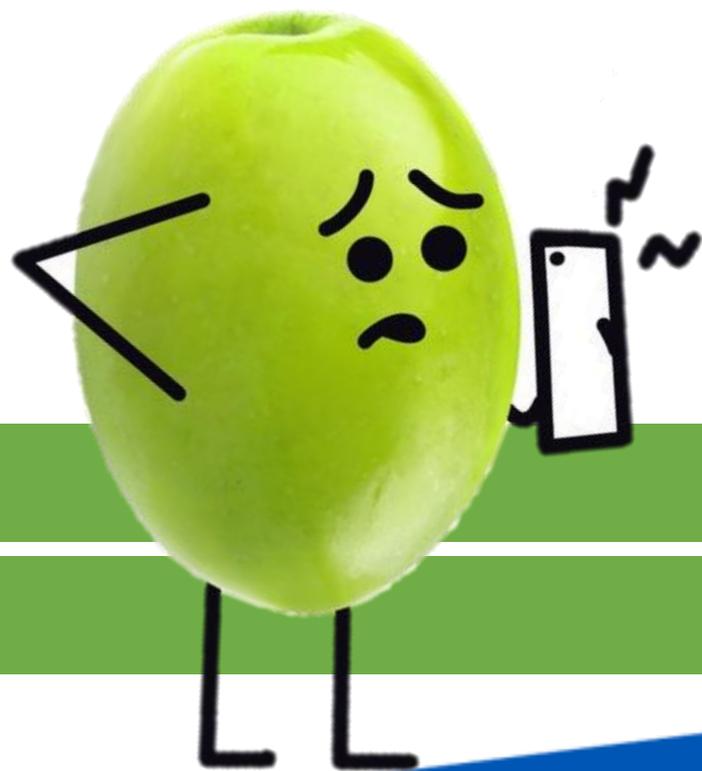


#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?



El test

Los tips



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

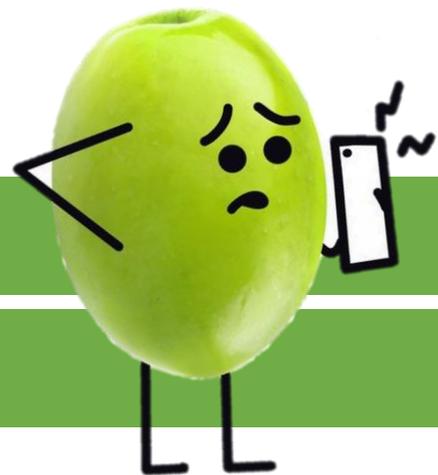
¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?

El test

¿Hay algunos hábitos que te gustaría cambiar? (por ejemplo, no revisar tu teléfono antes de ir a dormir)

si

no



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

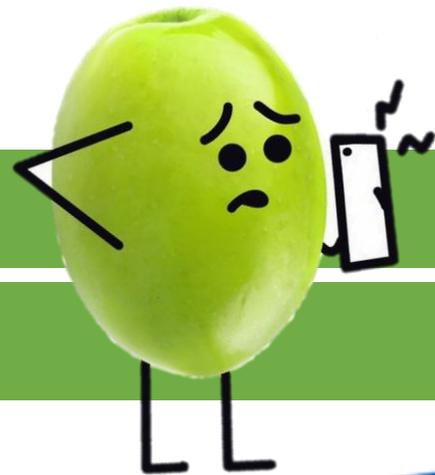
¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?

El test

¿Qué pasaría si apagaras tu teléfono por una hora? ¿por un día?

si

no



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



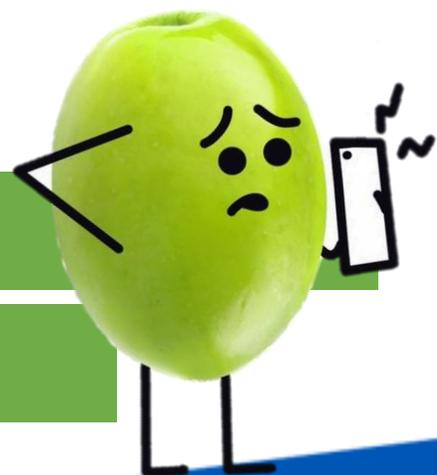
#Poder digital

Universitat de Barcelona

¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?

El test

- ¿Has pensado en recompensarte si no revisas tu teléfono o tus redes sociales por cierto tiempo?



si

no



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

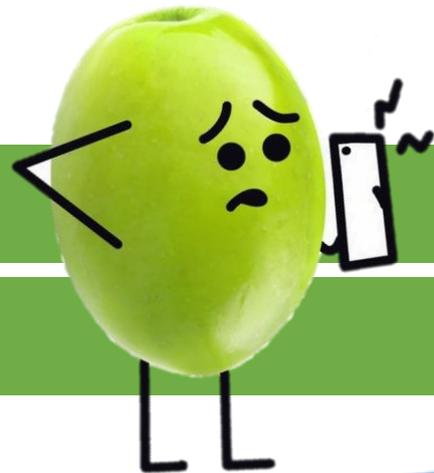
¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?

El test

¿Cuáles son las cosas positivas y negativas de usar redes sociales como Instagram o TikTok?

si

no



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

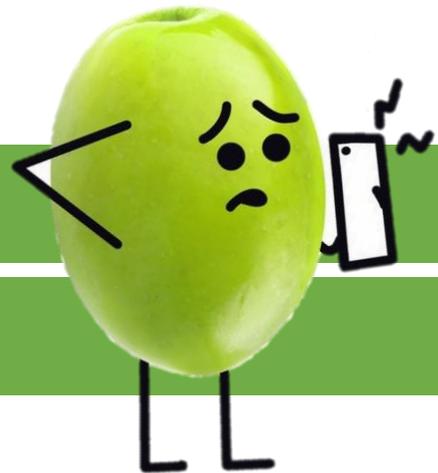
¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?

El test

¿Qué pasaría si dejas de seguir a alguien que te hace sentir mal en las redes sociales?

si

no



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?

El test

¿Has notado que reaccionas mejor o peor a las publicaciones o mensajes dependiendo de cómo te sientes ese día?

si

no



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

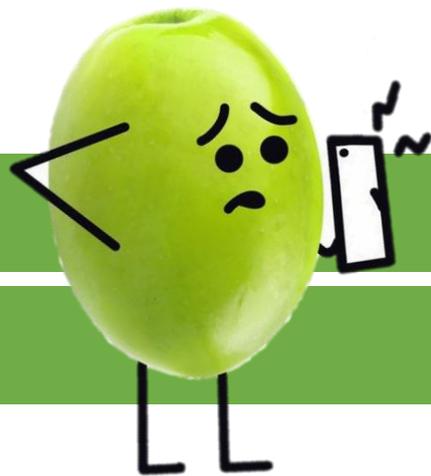
¿Sabes si las redes sociales te influyen lo suficiente para producirte tecnoestrés?

El test

Has contestado si a 3 o +:

Tienes algún grado de tecnoestrés...

Aquí tienes algunos tips



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



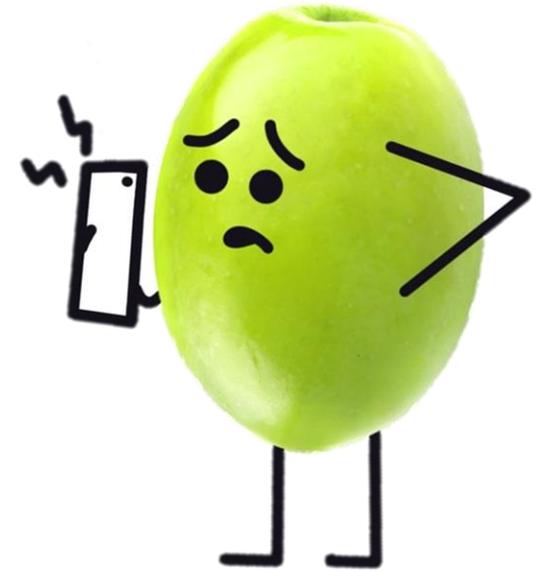
#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

Algunos tips

1. **Un día a la vez.** Selecciona un día específico de la semana para alejarse completamente de las redes sociales: quizás al comienzo sientas cierta ansiedad por revisar su perfil, pero poco a poco comenzarás a controlarlo. Una vez lo consigas, intenta hacerlo durante dos días –o un fin de semana–.



Tecnoestrés



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



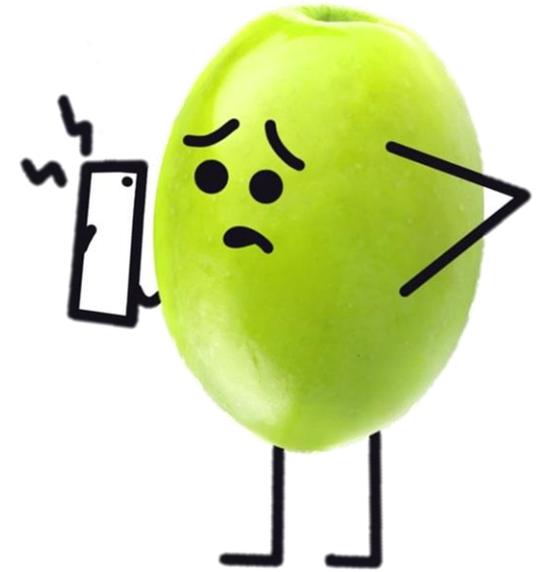
#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

Algunos tips

2. **Autoregulación ante todo.** Establece normas para conectarte a las redes sociales en momentos específicos del día, de acuerdo con tus actividades o necesidades. Por ejemplo, si debes trabajar todo el día, ponte el objetivo de usarlas un rato durante la noche.



Tecnoestrés



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



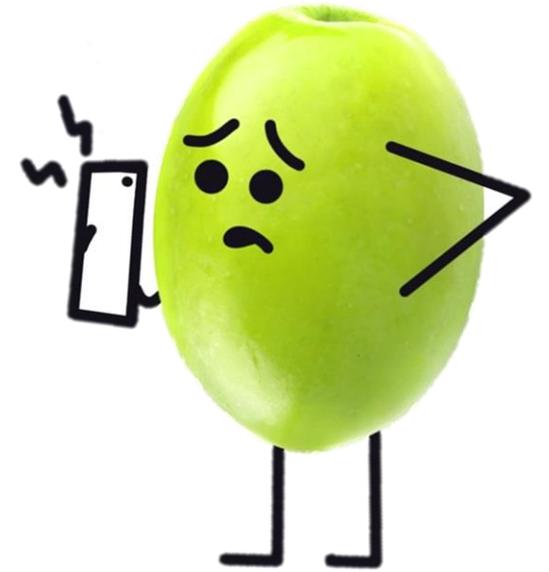
#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

Algunos tips

3. **Limita la revisión de tus redes.** No es una buena estrategia revisar frecuentemente las redes sociales sin tener un objetivo específico: los sistemas usados por ellas están diseñados para actualizarse automáticamente con las noticias más nuevas o con mayor interacción, por lo que puede volverse un trabajo de nunca terminar.



Tecnoestrés



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red
española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



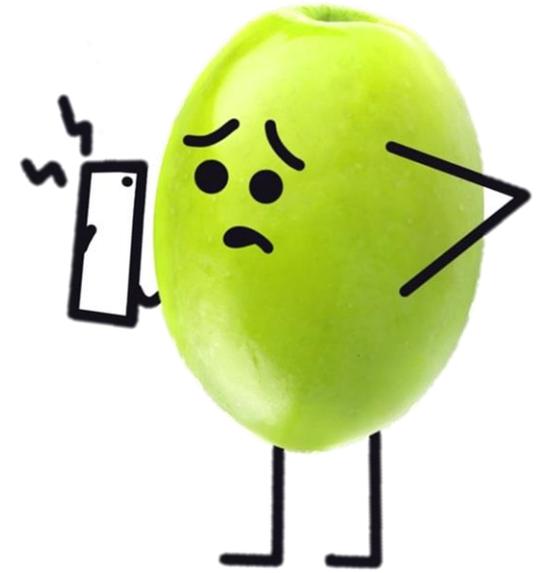
#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

Algunos tips

4. **Deshabilita las notificaciones.** Más del 70% de los usuarios de Instagram, whatsapp, Tiktok lo revisan mediante sus teléfonos. La mayoría de ellos recibe notificaciones de nuevos mensajes o comentarios que los lleva a mirar sus pequeñas pantallas. En Ajustes, quita la opción de recibir estos mensajes.



Tecnoestrés



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



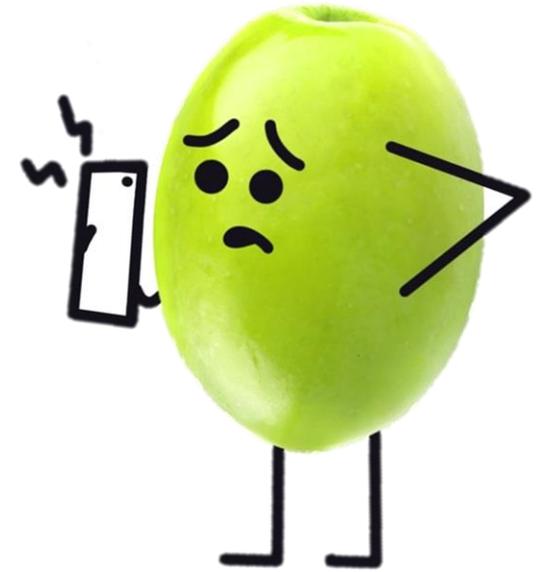
#Poderdigital

Universitat de Barcelona

Un mensaje saludable
por un objetivo común

Algunos tips

5. **Borra las aplicaciones de tu teléfono inteligente.** Si desactivar las notificaciones no es suficiente, elimina estas aplicaciones por completo para tener menos facilidad para acceder a ellas. A partir de ese momento, solo podrá hacerlo a través del navegador de internet del ordenador o de algún otro dispositivo.



Tecnoestrés



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Red española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



3 SALUD
Y BIENESTAR

