#estrestecnologico





Estrés tecnológico

1/3

X Enumera cuántas tienes

- Cuando despiertas revisas la hora y las notificaciones
- ☐ Revisas el celular interrumpiendo las tareas que estas realizando
- ☐ Tienes varias ventanas abiertas en tu navegador
- ☐ A diario estas expuestos a una gran cantidad de información a través de las redes sociales



amarseterapia Santiago, Chile



amarseterapia Si te sientes identificado con al menos una de las situaciones es probable que tengas al menos un grado de estrés relacionado al uso de la tecnología. No permitas que la tecnología te absorba.

#estres #estrés #estrestecnologico #conversar #grado #tecnología #relax #meditation #ansias #aplicaciones #notificaciones

45w









14 likes

AUGUST 18, 2020



Add a comment...

Post





lavitrinadegloria



lavitrinadegloria Sin darnos cuenta cada día somos más lo que estamos siendo afectados por el estrés tecnológico y quizás te preguntes que tiene que ver este tema con los emprendedores o el manejo de negocios que han sido nuestros temas desarrollados, y resulta que el manejo descontrolado y desmedido de las redes sociales y todas las herramientas de la tecnología puede hacernos menos productivos! 😸

Es por eso que hoy queremos darte estos tres Tips que pueden ayudarte a ponerle un alto al estrés tecnológico, recordando que el secreto principal está en darle un lugar a cada actividad, sin









35 likes

MAY 13, 2020



Add a comment...

Post