

BIENESTAR DIGITAL



Comprender los efectos del tiempo de pantalla

El tiempo excesivo frente a la pantalla puede provocar fatiga visual, trastornos del sueño y aumento de la ansiedad. Ser conscientes de estos efectos nos ayuda a tomar decisiones informadas sobre el uso de nuestro dispositivo.

Establecer límites

Establezca horarios específicos para el uso de los dispositivos y cúmplalos. Esto ayuda a prevenir la sobrecarga digital y garantiza un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal tanto para los educadores como para los estudiantes.



Fomentar la participación consciente

- Promover la autorreflexión sobre el uso de la tecnología.
- Fomente los descansos y las actividades fuera de línea para recargar energías.
- El mindfulness fomenta una relación más saludable con la tecnología y apoya el bienestar mental.



Fomentar conversaciones abiertas

- Cree un espacio seguro para las discusiones sobre los hábitos y desafíos digitales.
- Animar a los jóvenes a compartir sus experiencias y estrategias, fomentando una comunidad de apoyo centrada en el bienestar.



Para obtener más recursos de capacitación, visite: <https://digi-aware-elearninghub.com/es/>