

NO DEJES QUE LAS TIC ORGANICEN TU VIDA

APROVECHA SUS VENTAJAS:

Las TIC permiten un acceso rápido y constante a información de todo tipo, pero su uso continuado y desmesurado, dentro y fuera del ámbito laboral, crea una **dependencia**, a veces patológica, que puede provocar una **adicción**.

PARA PREVENIR
EL TECNOESTRÉS
UTILIZA LAS TIC
DE FORMA SALUDABLE

Saber cuando desconectar es tan importante como estar conectado.

Utiliza las TIC para un uso específico no como para rellenar ratos libres.

Planifica la agenda de trabajo. Aprende a separar lo importante de lo urgente.