



TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL TECNOESTRÉS

¿ERES ESCLAVO DE TU CORREO ELECTRÓNICO?, ¿NO PUEDES DESPEGARTE DE TU SMARTPHONE?, ¿SIENTES UNA GRAN NECESIDAD DE TENER LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA?, O ¿NO ERES CAPAZ DE DESCONECTARTE DE LAS REDES SOCIALES? SI LA MAYORÍA DE TUS RESPUESTAS FUE POSITIVA, DEBES TENER CUIDADO, YA QUE PUEDES SUFRIR DE TECNOESTRÉS, LA ENFERMEDAD DEL SIGLO XXI. EN ESTA FICHA TE ENTREGAMOS LOS MEJORES CONSEJOS Y TODO LO QUE DEBES SABER PARA CONOCER Y PREVENIR ESTA CURIOSA ENFERMEDAD.



¿QUÉ ES EL TECNOESTRÉS?

El tecnoestrés es una adicción psicológica que se produce por el uso continuado de la tecnología en todas sus formas, y por el intento de mantenerse al día con todos los dispositivos que aparecen en el mercado tecnológico.

LOS SÍNTOMAS DEL TECNOESTRÉS

Aunque en un principio el tecnoestrés no parece una enfermedad, sí tiene consecuencias en la salud que cada vez pueden ser más graves.

- Pérdida de autoconfianza.
- Falta de motivación en el trabajo.
- Baja en el rendimiento laboral.
- Conflictos en las relaciones interpersonales.
- Problemas de memoria y concentración.
- Ansiedad, irritabilidad, frustración, ira y depresión.



¿SABÍAS QUE?

Después de la manifestación de los primeros síntomas, tu organismo puede manifestar diferentes patologías como gastritis, úlceras, problemas dermatológicos, insomnio, hipertensión o problemas cardiacos.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL TECNOESTRÉS

- **Establecer límites propios en forma consciente.** No desesperarse si es que se cae un sistema o hay mala señal.
- **Reservar un día a la semana sin tecnología.** Así fomentas la comunicación hablada y tus relaciones personales.
- **Especificar el uso de la tecnología.** Puedes utilizarla sólo para lo que sirve, no extendiendo su uso.
- **Limitar el horario de conexión de Internet.** Asígnate momentos en el día libres del uso de internet.