

Bienestar Digital

Pequeños cambios que generan un gran impacto. Porque todos tenemos todavía mucho para mejorar. ¿Te sumas al cambio?



01 Toma conciencia

Conocer el impacto tanto en nuestro bienestar mental como en el planeta nos puede ayudar a encontrar la motivación para dar el primer paso.



02 Cuando no toca, no toca

Desconecta en momentos importantes para estar más presente.

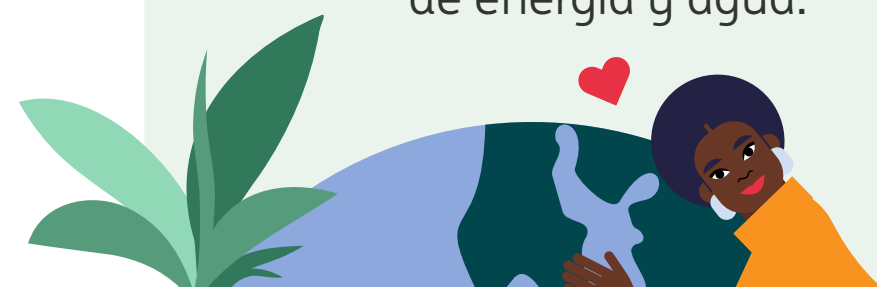
03 Dale un repaso a tus archivos

Aprovecha de vez en cuando para eliminar archivos y correos innecesarios para liberar espacio, reducir la contaminación digital y liberar tu mente.



07 ¿Necesitas descargar eso?

Todo lo que ocupa espacio, contamina, tanto al planeta como a nuestra mente. Evita descargar o enviar archivos innecesarios para reducir el consumo de energía y agua.



06 Para dormir, mejor un libro

La mayoría de nosotros revisamos el móvil antes de irnos a la cama. ¿Y si evitamos las pantallas dos o tres horas antes de dormir para mejorar la calidad de sueño?



05 Cuantos menos "¡ding!", mejor

Personaliza o silencia las notificaciones innecesarias para disminuir el estrés y mejorar tu concentración.



04 Suficientes vídeos por hoy

¿Por qué no establecer límites de tiempo en redes sociales? Así podríamos evitar divagar y mejorar nuestro bienestar mental.



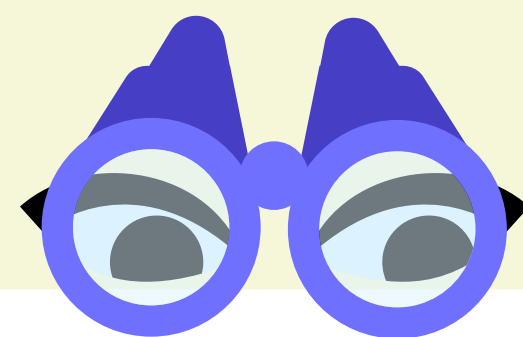
08 Saber cuándo parar

Porque todos nos hemos visto en ese "scroll infinito", prueba a limitar el uso excesivo de ciertas aplicaciones y herramientas digitales.



09 Elige a los que saben

Cada gesto puede marcar la diferencia. Optar por servicios digitales, como buscadores, e-mail, o herramientas de IA más sostenibles y seguros puede ayudar a nuestro planeta



10 Quédate con la vida real

Cuando quedas con alguien, queda con él, no con tu móvil. Dedicar tiempo a tus aficiones, seres queridos, o a disfrutar de no hacer nada, alejado de las pantallas para mejorar tu bienestar mental y social.



ING 