

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental

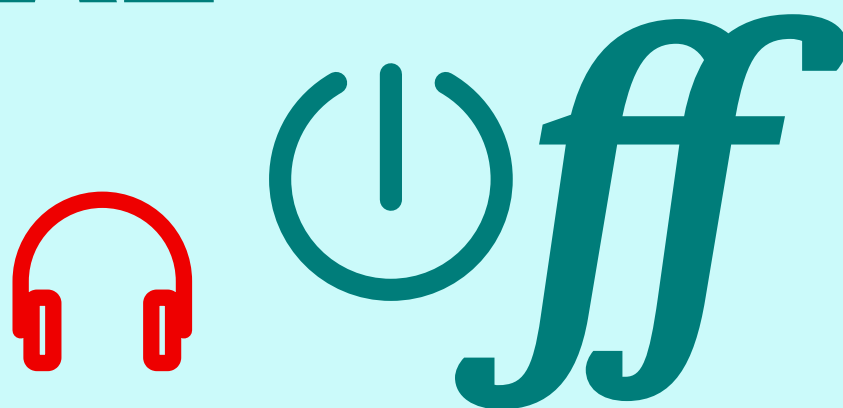


DESCONECTA PARA RECONECTAR CUIDA TU SALUD MENTAL



unisaludables.com

- Horarios sin pantallas
- Desactiva notificaciones no esenciales
- Practica el modo avión social
- Crea una rutina de higiene digital
- Usa aplicaciones que te ayuden a desconectar



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



DESCONECTA PARA RECONECTAR CUIDA TU SALUD MENTAL



1) HORARIOS SIN PANTALLAS

Establece diferentes momentos del día (al despertarte, antes de dormir, durante la comida...) en los que no utilizarás el teléfono móvil, la tablet, el portátil o dispositivos similares.



unisaludables.com



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



DESCONECTA PARA RECONECTAR CUIDA TU SALUD MENTAL



2) DESACTIVA NOTIFICACIONES NO ESENCIALES

Configura avisos únicamente para las cuestiones que consideres imprescindibles. Así evitarás interrupciones constantes en tus rutinas y reducirás el ruido digital.

unisaludables.com



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



DESCONECTA PARA RECONECTAR CUIDA TU SALUD MENTAL



3) PRACTICA EL MODO AVIÓN SOCIAL

Establece espacios de silencio digital durante el estudio o el descanso y no te sientas culpable por no responder de inmediato.



unisaludables.com



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



DESCONECTA PARA RECONECTAR CUIDA TU SALUD MENTAL



4) CREA UNA RUTINA DE HIGIENE DIGITAL

La mente también necesita pausas y es necesario que la cuides. Sustituye las redes y los dispositivos digitales por actividades como meditar, leer, caminar al aire libre o hablar cara a cara con amigos.

unisaludables.com



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental



DESCONECTA PARA RECONECTAR CUIDA TU SALUD MENTAL



5) USA APLICACIONES QUE TE AYUDEN A DESCONECTAR



Herramientas como Forest, Moment o Focus To-Do promueven una gestión consciente del tiempo y el uso del teléfono y te ayudarán a apagar el ruido digital.



unisaludables.com



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE