



#VismaTip

# ¡3 estrategias aliadas de la desconexión digital!





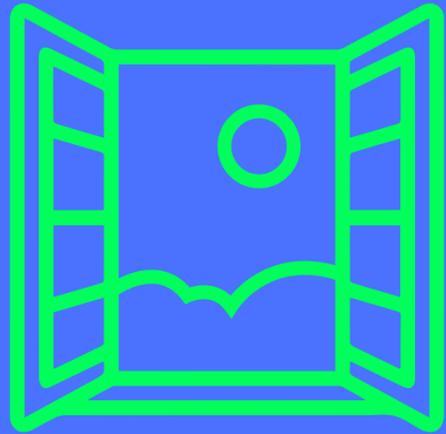
**Sé consciente de lo que funciona para ti (¡y lo que no!)**



**Aprovecha la tecnología para desconectarte**



**Establece límites de tiempo**



**¡Hacer pequeñas pausas  
libres de tecnología puede  
favorecer el bienestar!**

Algunas alternativas incluyen  
meditaciones de 3 minutos,  
momentos de relajación  
contemplando por la ventana o  
hacer breves estiramientos.