



Red
española de
universidades
promotoras
de salud

REUPS



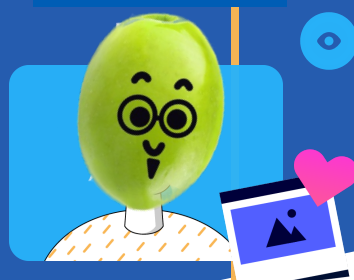
crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

3 SALUD
Y BIENESTAR



Juny



¿Qué hacen que las redes sociales sean tan adictivas?

El acto de revelar información sobre uno mismo, activa la misma parte del cerebro que está asociada con la sensación de placer

Revelar información propia es placentero

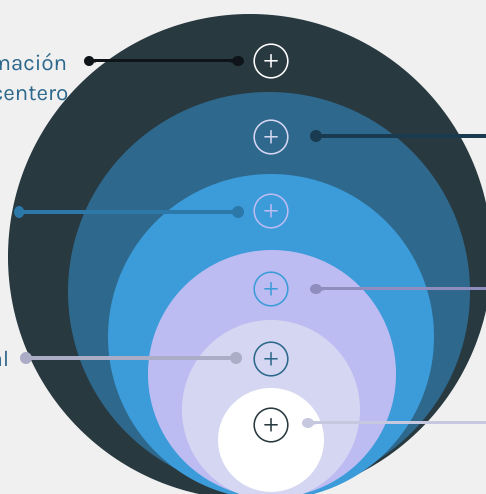
Aumenta la comparación social

validación social

Autoestima

Ego

fomo



Existen trucos para bajar el nivel de estrés provocado por las redes sociales sin dejar de utilizarlas

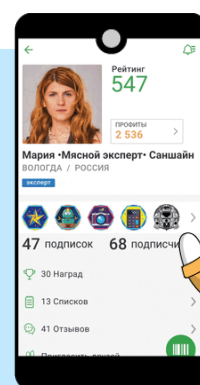
+ INFO

Dificultar el acceso a las redes

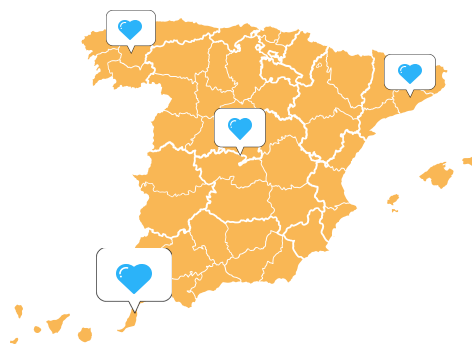
Desactiva las notificaciones automáticas

Limitar el tiempo que dedicas a las redes.

Date un margen suficiente



Las redes sociales se han convertido en un espacio en el que construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea...
Que sumen en tu bienestar



+ INFO

#Poder digital