

5 Beneficios de darle un uso adecuado a la tecnología



La tecnología se ha convertido en un brazo aliado de la cotidianidad y es común que creamos que está presente en todos los aspectos de nuestra vida. Esta te brinda la oportunidad de establecer o fortalecer vínculos con otras personas, aprender sobre temas que te interesan y compartir nuevas experiencias que antes solo se concebían de manera presencial. No obstante, de la mano de las posibilidades llegan los riesgos.

Los equipos electrónicos, aplicaciones y redes sociales han facilitado las rutinas diarias al permitirte estar conectado e informado, la clave es prevenir la saturación, mantener una relación consciente y sensata con el entorno digital.

Conozcamos 5 beneficios del uso adecuado de la tecnología:

- 1.** Fortalece tus relaciones laborales y familiares.
- 2.** Previene afecciones como vista cansada, miopía o fatiga visual.
- 3.** Te permite optimizar el tiempo según tus actividades diarias.
- 4.** Mejora tu organización en el sueño.
- 5.** Favorece tu autoestima; sintiendo que tus actividades rinden.

La invitación es a mantener un equilibrio entre tu vida online y offline ya que esto impacta de manera positiva tanto tu salud mental como física, darle un uso adecuado a la tecnología y aprovechar sus beneficios.



¿Ya te inscribiste al día de sol de FEUDEA?

SI

YA VOY A HACERLO

Inscríbete aquí

Líneas de atención: 604 358 53 41 y 604 219 53 70.

El Fondo de Empleados de la Universidad de Antioquia cumple 50 años ofreciendo el servicio del ahorro, conoce nuestra línea de vivienda-ahorro.

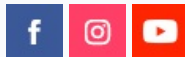
1972-2022



Líneas de ahorro aquí



Soy parte de ti



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Calle 67 No. 53 - 108 Bloque 22 (al lado de la Tienda Universitaria) • Teléfonos 219 53 70 - 212 82 09
feudea@gmail.com • auxiliar1feudea@gmail.com • www.feudea.com • Medellín, Colombia

Se ha enviado este e-mail a {{ contact.EMAIL }}
Ha recibido este e-mail porque está suscrito a Feudea

[Cancelar la suscripción](#)

