

# TECNOANSIEDAD

La persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera y siente tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de TIC

## TIPS

- Organiza bien tu jornada laboral
- Prioriza lo urgente de lo importante
- Aprende técnicas de autocontrol
- Respetar los horarios de comida sin aparatos electrónicos
- Separa tu vida laboral de lo personal
  - Capacítate si es necesario
- Respetar las horas de sueño (8h)
- Haz rutinas de ejercicio

GOBERNACIÓN DEL  
TOLIMA

¿TECNOANSIEDAD  
Y  
TECNOESTRÉS?



sentimientos  
de ansiedad,  
fatiga  
mental,  
escepticismo  
creencias de  
ineficiencia y  
con un uso  
excesivo  
y compulsivo.

# ESTRÉS



Escasa velocidad del software  
y del computador  
Fallo de la red  
La pérdida de datos  
Errores de programación  
Spam de correos

Desvinculación, falta de  
compromiso organizacional.  
**\*COGNITIVO:** Cinismo, falta de  
concentración,  
dificultad en el procesamiento de  
la información.

## EFFECTOS FISICOS

\*Problemas de visión  
\*Dolor muscular  
\*Dolor de cabeza

