

**AF | 20240**

# Tecnoestrés

**Formato:** Programado | A medida

## DIRIGIDO A

Cualquier persona que desee reducir el estrés y aumentar su rendimiento y eficacia.

## OBJETIVOS

- Facilitar a los trabajadores las herramientas necesarias para el manejo y la gestión del estrés que provoca el uso continuado de tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

## CONTENIDOS

### TECNOESTRÉS

- Definición, tipos y causas.

### TIPOS TECNOESTRESORES

- La tecnoansiedad.
- La tecnofatiga.
- La tecnoadicción.

### PREVENCIÓN Y EFECTOS



### Duración

6 horas



### Modalidad

Presencial