

DIARIO DIGITAL

ESTIMACIÓN

REGISTRO

EVALUACIÓN

¿Cuántas veces diarias accedes a tu móvil?

¿Cuánto tiempo dedicas en conjunto a Twitter, Facebook e Instagram?

¿Cuánto tiempo dedicas a las redes sociales de mensajería instantánea?

¿Cuántas notificaciones recibes al día?

¿Cuánto tiempo dedicas a ver la televisión y/o plataformas de streaming?

¿Cuánto tiempo dedicas a estar pendiente de la actualidad (ver el periódico, leer blogs...)?

Mientras conversas o estás con amigos o tu familia, ¿utilizas tus dispositivos?

¿Cuánto tiempo dedicas a las pantallas, sin contar el tiempo de trabajo? ¿Y en total?

¿Comes delante de pantallas?

Mientras conversas o estás con amigos o tu familia, ¿utilizas tus dispositivos?

BeDigital BeReal

BY SONIA LEDESMA