

CRONOLOGÍA

HISTORIA DE INTERNET

1955

CONTEXTO SOCIAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam euismod id sem quis accumsan. Sed tempus placerat velit a placerat cras suscipit.

1956

CONTEXTO GLOBAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam euismod id sem quis accumsan. Sed tempus placerat velit a placerat cras suscipit.

1960

ECONOMÍA GLOBAL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam euismod id sem quis accumsan. Sed tempus placerat velit a placerat cras suscipit.

1970

INVESTIGACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam euismod id sem quis accumsan. Sed tempus placerat velit a placerat cras suscipit.

1980

LOS ORDENADORES

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam euismod id sem quis accumsan. Sed tempus placerat velit a placerat cras suscipit.



8 CONSEJOS SALUDABLES



COMER SANO

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.

DORMIR 8 HORAS

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.



HACER DEPORTE

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.

BEBER AGUA

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.



HIGIENE

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.

TOMA EL SOL

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.



MEDITA

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.

EVITA LO NO SALUDABLE

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit nam, imperdiet nulla gravida ullamcorper tempor pulvinar accumsan conubia euismod, etiam metus venenatis himenaeos habitasse risus dictum.



5

TRUCOS PARA SER MÁS PRODUCTIVO

ESTABLECE METAS DIARIAS

Establece objetivos pequeños pero alcanzables para cada día, para mantenerte enfocado.



PRIORIZA

Establece objetivos pequeños pero alcanzables para cada día, para mantenerte enfocado.

DESCONECTA

Toma un descanso no planeado para que tu mente descanse y recargue energías.



NO DISTRACCIONES

Evita las distracciones como mirar el teléfono o navegar por internet en tu tiempo de trabajo.

LÍMITE DE TIEMPO

Establece límites de tiempo para cada tarea para mantenerte enfocado y centrado.

