



## FICHA INFORMATIVA Y DE APRENDIZAJE N°33

APPS

BIENESTAR DIGITAL

### Listado de apps para controlar el tiempo de uso del móvil y mejorar tu bienestar digital

Dale un  a la salud mental

#### **ACTIONDASH**

Muestra el tiempo que pasas en las app y te permite añadir límites.

#### **FOCUS PLANT**

Gestiona el tiempo de uso del móvil mediante un juego.

#### **HEADSPACE**

Ofrece meditaciones guiadas y entrenamientos para la mente.

#### **FOREST**

Convierte la productividad en un juego.

**Recurso de Pantallas Amigas**