

FOMO

DEPRESIÓN

INSOMNIO

ANSIEDAD

TRASTORNO  
BIPOLAR

JOMO

Elige tu felicidad y  
tranquilidad ante todo 

Concéntrate en tu  
respiración 

Practica la gratitud 

Disfruta de la  
naturaleza 

Cambia tu relación con  
las tecnologías 

