

Desconectar para Conectar



Las pantallas consumen una gran parte de nuestra vida personal y profesional y, para muchos de nosotros, las redes sociales son la principal vía de conexión social. Las redes sociales pueden ser una excelente manera de conectarse con amigos y familiares que viven lejos o de conocer gente nueva que comparte intereses. Por otro lado, también puede provocar sentimientos de soledad y comparación. Tan agradable como puede ser twittear, chatear y publicar, no se compara con la realidad y la conexión que viene con las conversaciones cara a cara. Estar presente es una forma importante de fomentar relaciones significativas, conectarse con su yo interior y experimentar el mundo en el ahora.



Señales de que necesita dejar los dispositivos

- > Estado de ánimo deprimido
- > Aumento de la irritabilidad, frustración o ira
- > Sensación de inseguridad
- > Falta de sueño
- > Sentirse obligado a consumir, responder o registrarse

Desconecta de los dispositivos, apps y mundos virtuales que roban nuestra atención. Ahora es el momento perfecto para implementar una desintoxicación digital y desconectarse de la conexión constante a los dispositivos electrónicos. Las investigaciones han demostrado que participar en una desintoxicación digital puede incluso ayudar a mejorar el sueño, las relaciones y el estado de ánimo. Una desintoxicación digital significa tomar un descanso del uso de dispositivos electrónicos durante un período de tiempo que puede durar desde un solo día hasta varios meses. Los detalles varían de persona a persona, pero las cosas que se deben evitar durante una desintoxicación digital pueden incluir jugar videojuegos, navegar por las redes sociales, enviar mensajes de texto y ver noticias u otros programas de televisión. Evalúe su actividad electrónica y elimine o limite las áreas que serán más significativas. Esto le dará el espacio necesario para experimentar el mundo real y volver a conectarse a experiencias que no necesitan una pantalla. ¡Disfrute de los beneficios de menos estrés, un enfoque más nítido, más tiempo y mejores interacciones sociales como resultado!

¿No estás listo para completar una desintoxicación digital? Prueba a poner en práctica algunos de estos consejos como primer paso para desconectar.

- Cancele la suscripción a todos los correos electrónicos y mensajes de texto innecesarios recibidos esta semana.
- Organice contenido digital y elimine archivos o carpetas excesivos en un dispositivo.
- Pasa 30 minutos de actividad física sin tecnología.
- Pase al menos una hora al aire libre sin tecnología y traiga a la familia.
- Pase menos de una hora de tiempo personal en un dispositivo cada día.
- Juega un juego de tablero, cartas, dados o mesa con amigos en lugar de jugar solo un juego basado en tecnología.
- Apague el televisor y deje los teléfonos celulares, computadoras portátiles y todos los demás dispositivos en una habitación separada durante cada comida.
- Intente pasar una hora de tiempo libre sin una pantalla, ya sea leyendo un libro, escribiendo un diario, caminando, haciendo manualidades o meditando.

Sintonice para sintonizar, desconecte para relajarse y desconecte para conectarse con el momento.



¿Sabías?

Los estudios indican que algunos propietarios de dispositivos móviles revisan sus dispositivos cada 6.5 minutos. ¿Con qué frecuencia revisas tu teléfono?

Referencias

- [Becoming Minimalist](#)
- [Cleveland Clinic](#)

