

Consejos para desconectarse del celular y pasar más tiempo lejos de las pantallas

Es necesario cuestionar qué tipo de sensaciones se perciben durante el periodo de exposición a cualquier dispositivo como relojes inteligentes o tabletas.

Si bien los celulares, computadores, tabletas y relojes inteligentes son dispositivos necesarios para el trabajo y entretenimiento de los usuarios, estos también pueden generar una sensación de dependencia e incluso adicción debido a la gran cantidad de estímulos que se pueden generar en una sesión de navegación o juegos.

Es por eso que, además de gestionar correctamente el tiempo que se le dedica a la exposición a las pantallas, los usuarios deberán encontrar formas con las que pueden ayudarse a sí mismos a desconectarse por periodos más prolongados, de forma que cada persona pueda generar un hábito positivo que ayude a relacionarse activamente con su entorno.

Cuestionarse el por qué es necesario desconectarse

Es la primera pregunta que se debe realizar para empezar a realizar otras actividades: “¿Qué otra cosa podría estar haciendo?” En ocasiones también es necesario cuestionar qué tipo de sensaciones se perciben durante el periodo de exposición a cualquier pantalla. Muchas personas podrían mencionar consecuencias como un tiempo de atención reducido, depresión e incluso ansiedad.

Esto no quiere decir que los dispositivos electrónicos solo produzcan malas sensaciones. De hecho, muchas veces los contenidos que se muestran, como fotos o videos en redes sociales, pueden ser lo que el usuario necesite en un determinado momento del día, pero también es necesario saber si es posible realizar una actividad adicional que pueda generar una sensación al menos similar.

También es necesario saber que las sensaciones, ya sean positivas o negativas, producto del uso de las redes sociales o aplicaciones en general no son producidas en sí por estas plataformas sino por cómo estas sean utilizadas.

Establecer límites

Como parte de las actividades regulares que se podrían poner en

práctica al momento de desconectarse, los usuarios deberían pensar que incluso si realizan otras actividades offline esto no garantiza que vayan a tener una mejor experiencia cuando se conectan nuevamente. Es por eso que es recomendable administrar bien los espacios en internet que se exploran con regularidad.

Según Anna Lembke, profesora de psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, “Intenta eliminar las aplicaciones que generan la necesidad de ingresar a partes de internet donde no se quiere estar y hacer una lista de actividades que se deseen realizar antes de estar online”.

Con información de [infobae.com](https://www.infobae.com)