

Bienestar digital

una guía para alejarse de el aluvión de interacciones en línea

Ahora que la mayoría de nosotros utilizamos smart phones o tabletas como objetos de uso cotidiano, las redes sociales son accesibles en casi todos los momentos y lugares del día. Debido a la forma en que funciona nuestro cerebro, nos cuesta controlar los impulsos de buscar actualizaciones, navegar y responder a las notificaciones. Esto puede afectar a nuestra atención, concentración, patrones de sueño e incluso a nuestras relaciones. Las plataformas de las redes sociales se basan en nuestras ansias psicológicas de interacción, como los "me gusta", los "compartidos", los "comentarios" o las "actualizaciones"; si consiguen mantener nuestra atención durante más tiempo, ganan más dinero.

Consejos para el bienestar digital

1 - Deja de desplazarte

Es difícil, pero si piensas en lo que quieres ver antes de coger el teléfono, podrás dirigir tu atención con más cuidado. ¿Quieres saber cómo está un amigo en concreto? Búscalo sin desplazarte. ¿Quieres ponerte al día con un grupo? Búscalos directamente. El desplazamiento es la forma en que quedamos atrapados en una trampa de atención.

2 - Reduce tu tiempo en línea

Apaga el teléfono o ponlo en otra habitación por la noche. Intenta hacerlo un par de horas antes de acostarte y no mires el teléfono antes de acostarte ni durante la noche.

Consejos para el bienestar digital

3 - Desconecta las notificaciones

Esto te llevará un poco de tiempo, pero te alegrarás de haberlo hecho. Busca la configuración de las notificaciones en tu teléfono y tableta y desactiva todas las que puedas. Te resultará más fácil utilizar las aplicaciones a tu aire si no tienes un bombardeo constante de pitidos, pings, banderas y banners que te distraigan.

4 - Limita el uso de tus plataformas

Limitate a una o dos plataformas de redes sociales útiles e ignora el resto. No necesitas publicar la misma fotografía en facebook, instagram, twitter y tiktok y tampoco necesitas ver el mismo contenido en múltiples plataformas.

5 - Tómate un descanso

Prueba a eliminar por completo las aplicaciones de las redes sociales durante el fin de semana, no hace falta que desactives tu cuenta, simplemente elimina la aplicación y vuelve a instalarla cuando quieras volver a utilizarla. Puede que descubras que no las echas de menos tanto como pensabas.

Adapted from helpguide.org - Lawrence Robinson and Melinda Smith, M.A. October 2021

Para obtener más consejos y sugerencias, consulte también:

- <https://wellbeing.google/>
- <https://wellbeingonline.wsu.edu/>