

Seguir una 'dieta digital' para favorecer el descanso en verano

El verano y las vacaciones pueden ser una buena época para cultivar comportamientos saludables, como practicar actividad física al aire libre, introducir más fruta y verdura en las comidas... y hacer un uso más responsable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

El verano y las vacaciones pueden ser una buena época para cultivar comportamientos saludables, como practicar actividad física al aire libre, introducir más fruta y verdura en las comidas... y hacer un uso más responsable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Así, si durante el resto del año se ha estado conectado continuamente a Internet y pendiente del móvil, se puede aprovechar el verano para desconectar, ni que sea algunas horas al día, y disfrutar de los beneficios que esto conlleva.

En este sentido, se apuntan algunos consejos como sería mejorar la percepción del autocontrol y hacerse protagonista de la gestión del tiempo, descansar mentalmente del exceso de estímulos a los que pueden exponer las TIC, relacionarse más intensamente y sin interferencias con la familia y los amigos, y disponer de más tiempo para leer, pensar o simplemente no hacer nada.

Para conseguir una mejor gestión del tiempo dedicado a las TIC; hay algunas estrategias sencillas que ayudan:

Desconectar el móvil o dejarlo en otra habitación por lo menos durante una parte del día. Si es necesario comprobar la entrada de mensajes o llamadas perdidas, se recomienda hacerlo solo de vez en cuando.

Escoger espacios libres de dispositivos móviles en casa o en el trabajo, donde no haya interferencias en las actividades, en las relaciones personales o en la soledad.

Establecer reglas de acuerdo con la familia: Por ejemplo, que no haya dispositivos encima de la mesa mientras se come, en la cocina o en el coche.

Además, es necesario tener presente otros consejos para conseguir una efectiva 'desintoxicación digital':

Anunciarla en la red: se puede activar el contestador del teléfono, preparar una respuesta automática en la cuenta de correo electrónico y comentar a los contactos que se va a estar sin conexión. Si es necesario, se puede indicar a los familiares, compañeros de trabajo o clientes, una forma alternativa de contactar en caso de emergencia.

Disponer de despertador, de manera que no sea necesario tener el móvil en la mesilla para despertarse.

Desactivar las notificaciones automáticas en el móvil o en otros dispositivos inteligentes, de manera que no entren notificaciones del correo o de las redes sociales.

Los efectos perjudiciales de las TIC

La introducción de las TIC ha supuesto mejoras muy importantes en la vida de todo el mundo: para trabajar, estudiar, realizar gestiones, comunicarse con otras personas y disfrutar del tiempo de ocio. Con todo, el desarrollo de los teléfonos inteligentes y las tabletas táctiles ha ofrecido un acceso inmediato y continuado a las TIC que, aunque generalmente no representa un problema grave, puede interferir en la vida diaria y tener efectos potencialmente perjudiciales para las personas, como por ejemplo:

Usar consolas de juego, teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos móviles antes de ir a la cama puede restar horas de descanso y dificultar el sueño.

Estar pendiente de mensajes o de conversaciones en el móvil puede causar distracciones que son especialmente peligrosas cuando se camina por la calle o se conduce.

Pasar mucho tiempo conectado en el móvil e Internet puede suponer un obstáculo para las relaciones personales o, sencillamente, para descansar y relajarse.

En Catalunya, la mayor parte de la población adulta utiliza dispositivos móviles e internet. Muchas personas usan las TIC para comunicarse mediante el correo electrónico y las redes sociales, para acceder a los servicios sanitarios y para buscar información y consejos sobre salud, tal como ponen de manifiesto diferentes estudios y encuestas, como esta que, de manera breve, ayuda a conocer la relación de la población con Internet y la telefonía móvil.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la página web de la Generalitat de Catalunya

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Nacional](#) [Cataluña](#) [Entretenimiento](#) [E-Commerce](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>