



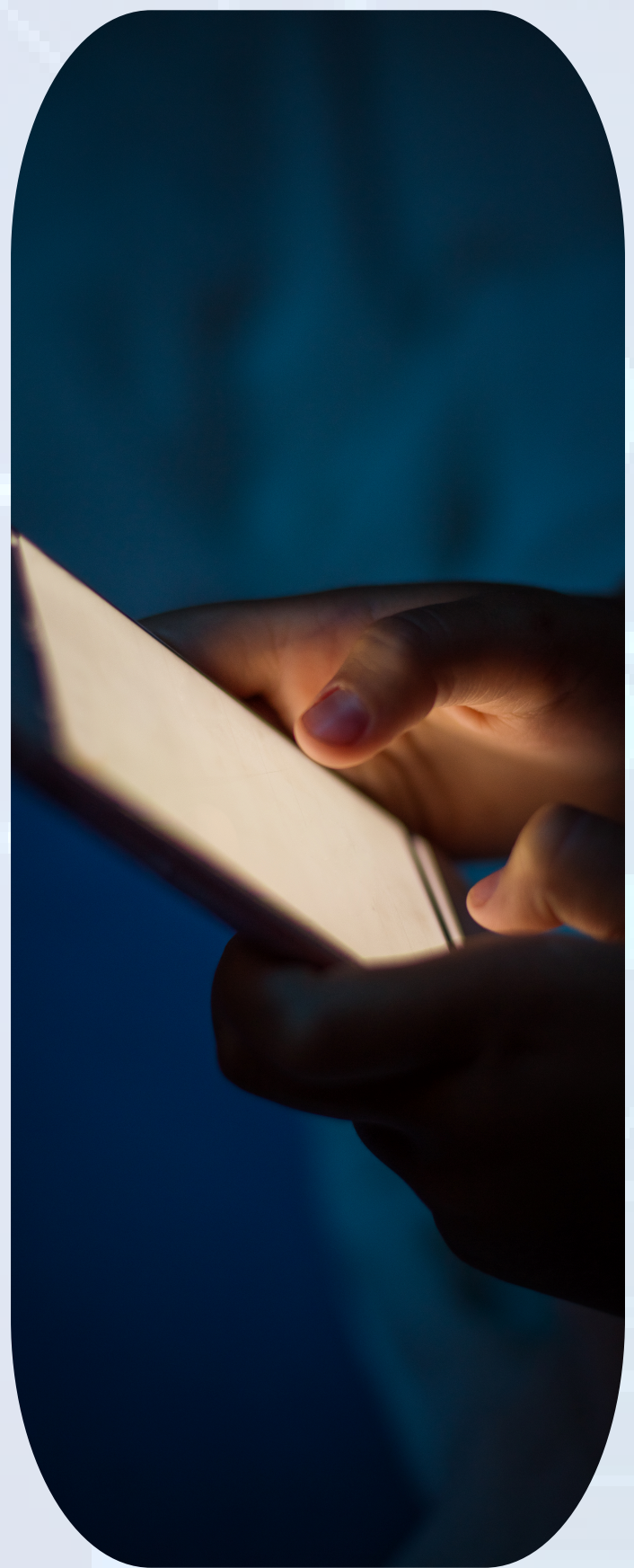
## HÁBITOS TECNOLÓGICOS, UNA TAREA DE TODOS LOS DÍAS

¿Sientes que tu día no alcanza porque la mayor parte del tiempo lo dedicas a ver las redes sociales? ¿Te vas a dormir muy tarde por estar en tu celular y te levantas con mucho cansancio? ¿Duermes con tu móvil al lado?

Estas son algunas preguntas que pueden servirte para identificar tus hábitos diarios relacionados con la tecnología y además ser más consciente del número de horas que dedicas a la misma.

Luego de la pandemia, el uso excesivo de celulares, redes sociales, internet, entre otros, ha cobrado un auge mucho mayor provocando que las personas nos veamos mayormente expuestas a grandes cantidades de información que nuestro sistema nervioso no puede llegar a procesar sino a ritmos desmedidos. De esta manera, el sistema nervioso a través de su centro de placer, busca las maneras de estar en constante contacto con fuentes de información, bombardeándose con noticias, fotos, videos, video juegos, entre otros.

Según el Psiquiatra David Martínez citado en un artículo de el periódico El País: “el cerebro humano está provisto de un sistema denominado ‘circuito del placer’. El placer que produce una actividad puede desencadenar la liberación excesiva de dopamina, generando una respuesta exagerada del cerebro ante el retiro o la disminución del estímulo placentero. Cuando una persona no puede satisfacer esa necesidad se desencadenan otras reacciones neuronales mediadas por neurotransmisores que pueden producir ansiedad, irritabilidad o depresión”.





La exposición constante a la tecnología puede provocar esta respuesta de producción de dopamina al activarse el centro de placer del cerebro. Además de que su uso excesivo puede generar problemas de salud física como sedentarismo, obesidad, irritabilidad en el estado de ánimo por falta de sueño, dolores de cabeza, irritabilidad ocular y migrañas.

Con este blog no pretendemos satanizar el uso de los aparatos tecnológicos, lo que si queremos es invitarte a que hagas un uso más consciente de los mismos, midiendo el tiempo que pasas en ellos o que te expones a grandes cantidades de información, de manera que puedas gestionar su uso de una forma más saludable.



Es por eso que queremos dejarte algunas recomendaciones, ten en cuenta las que más te llamen la atención e intenta ponerlas en práctica hasta conseguir que se vuelvan un hábito:

### **Gestiona tu tiempo.**

Es importante que logres proyectar aquellas actividades que desees hacer durante el día y enfocarte en cada una de ellas. El celular puede llegar a invadir tu rutina diaria, pero incluso puedes proponerte horas específicas para revisarlo, a menos que se trate de una emergencia. Por otra parte, existen aplicaciones que puedes programar para dosificar su uso, ellas mismas te informan la hora en la que debes desconectarte y dejar de usarlas. En el caso de niños y niñas es importante contar con el acompañamiento de otras personas y limitar el uso a través de horarios específicos si es el caso.



### **Realiza otras actividades que no impliquen tecnología.**

Dentro de tus rutinas también puedes contemplar actividades al aire libre como montar bicicleta, hacer ejercicio, relajarte en una caminata, leer un libro en físico. Estas actividades te ayudarán a enfocar tu atención y a llevar una vida más saludable y no tan sedentaria.



### Gestiona el contenido que consumes.

Pregúntate si te sientes expuesto o expuesta a grandes cantidades de información y a qué tipo de información. Esto es importante porque te permite observar cómo te hace sentir la información que estás observando, leyendo o escuchando a diario, dado que ésta también puede llevarte a diferentes estados de ánimo. Revisa y toma acción.



### Maneja tu privacidad.

Te recomendamos que mantengas un control de tus listas de amigos y páginas seguidas, además, de la información que compartes en redes sociales, las opiniones que das a otros. Esto te permitirá ver cómo te relacionas digitalmente además de cuidar tu huella digital.



El uso responsable de la tecnología puede ayudarte a mantener tu bienestar emocional y físico, evitando caer en excesos que luego puedan afectar su salud. Es importante que como todo hábito puedas irlos introduciendo de manera progresiva y constante a tu rutina, de esta forma esperamos que logres ver algunos cambios a futuro.

Al final del blog te dejamos recursos adicionales recomendados, para que sigas explorando y profundizando en los temas de tu interés.



**“CONOCER QUE LA TECNOLOGÍA PUEDE SER UN ALIADO O UN ENEMIGO DEPENDE DE COMO LA INTEGREMOS EN NUESTRA VIDA DIARIA. ESTABLECER LÍMITES ES CLAVE PARA EVITAR CAER EN HABITOS TOXICOS.”**