



powered by

navigate°

Conciencia plena: reducción del tiempo de pantalla

01

Demuéstrele a su teléfono quién manda

Es fácil saturarse cuando uno está continuamente “enchufado” al mundo exterior. Al tener los correos electrónicos, los mensajes de texto, los mensajes de Facebook, las publicaciones de Instagram y el resto de Internet en el bolsillo, siempre hay algo nuevo (y probablemente poco productivo) para revisar.

Actividad mensual

Restricción del tiempo de pantalla

Es hora de poner en acción esas ideas. Utilice esta actividad para establecer una rutina de uso del teléfono inteligente, limitar el tiempo de pantalla durante el día y ¡vivir el momento!



Los teléfonos inteligentes, y las distracciones que traen aparejadas, llegaron para quedarse. Pero es importante recordar que uno controla cuántos medios digitales deja entrar en su vida. Dedique un poco de esfuerzo y mucha voluntad para reducir su dependencia al teléfono. A continuación, se presentan algunas técnicas que pueden ayudar:

Fuera de la vista, fuera de la mente

¿Está trabajando con un plazo límite o necesita concentrarse en un proyecto? Silencie el teléfono (o apáguelo) y manténgalo fuera de su vista hasta que decida tomarse un descanso. Si le preocupa perderse algo importante, configure una alarma recurrente y revise brevemente el teléfono para verificar si tiene notificaciones cada 30 a 45 minutos.

Configure o silencie notificaciones específicas

Vaya a los ajustes de su teléfono y desactive las notificaciones de todas las aplicaciones que no sean esenciales: juegos, podcasts, aplicaciones de compras, etc. No es necesario interrumpir el día con notificaciones de inserción que olvida apenas termina de leer.

Elimine aplicaciones y anule las suscripciones de correos electrónicos

Luego, de un paso más y “elimine aplicaciones” del teléfono y de la bandeja de entrada como si ordenara su habitación. Es fácil adquirir el hábito de revisar determinados sitios y

recibir correos electrónicos o boletines informativos sin preguntarse realmente por qué. Si algo se ha convertido en una tarea rutinaria que ni siquiera disfruta, libérese y elimine la aplicación o anule la suscripción.

Establezca algunas normas y conéctese con la realidad

A menos que deba estar disponible para una emergencia o un acontecimiento importante específicos, es positivo alejarse del teléfono y concentrarse en el aquí y ahora.





powered by

navigate^o

Conexiones significativas

02

5 maneras de abrirse camino entre lo superficial y establecer conexiones significativas

1 Cosas en común = mejores conversaciones.

Si corresponde, un uso positivo de las redes sociales consiste en buscar información de personas nuevas antes de encontrarse con ellas. Si sabe que va a encontrarse con alguien, revise su perfil público para ver si tiene algo en común para explorar (asegúrese de no traspasar ningún límite). Si no es posible, comience una conversación con una breve charla general hasta encontrar un tema que les interese a ambos.



2 No domine la conversación ni sea quien se destaca del grupo.

Esto no significa que debe permanecer callado o que no puede contar una historia divertida del fin de semana anterior. Simplemente significa que debe escuchar activamente a la persona que está hablando y no limitarse a esperar su turno para hablar. Cuando se meta en una conversación, intente aportar a la conversación anterior o hacer una pregunta que le permita obtener más información sobre la persona con la que está hablando.



3 Sea usted mismo.

Es un cliché por un motivo. No finja hasta conseguirlo. Si sus intereses difieren de los de la persona con la que está hablando, hágale preguntas exhaustivas y escuche para obtener más información. Eso generará una mejor impresión que fingir conocimiento o pretender ser alguien que no es.

4 Deje su teléfono.

Consultar el teléfono interrumpirá la conversación, aunque lo use para responder una pregunta que surge durante la conversación. Mantenga la atención concentrada en los demás y deje pasar por alto los detalles fortuitos triviales, como el año en que se estrenó la primera película de Toy Story. (Fue en 1995).



5 Sea un oyente activo.

Demuéstrele a la otra persona que realmente está escuchándola mediante señales no verbales (asintiendo, haciendo contacto visual), afirmaciones verbales (“entiendo”, “sí”, etc.) y paráfrasis ocasionales de lo que dice para confirmar que comprende lo que quiere decir. Mientras está en esto, destaque mentalmente la información importante —futuros planes, problemas de salud familiares, pasatiempos o programas de televisión favoritos— y retómelos luego para empezar fácilmente otra conversación.



powered by

navigate°

Cómo conectarse fuera de la tecnología

03

Salga y socialice

Es sencillo pero cierto: la compañía afectuosa hace que la gente se sienta mejor. No importa en qué etapa de la vida se encuentre, si desea conocer a nuevas personas o hace un esfuerzo por pasar más tiempo con su pareja e hijos. Estar con personas que usted aprecia y que lo aprecian a usted aumenta su felicidad, evita hábitos poco saludables y lo ayuda a sobrellevar acontecimientos traumáticos de su vida.

¿Pero cómo puede estar en contacto con su familia y sus amigos sin descuidar las responsabilidades ni el tiempo de descanso?

Adquiera el hábito de hacer planes específicos:

Como la vida adulta es agitada, el “juntémonos con alguien” probablemente pase inadvertido. Confirmar planes para una fecha específica con anticipación hace que sea más sencillo reunir a todos y ayuda a reducir la tensión de una agenda ocupada.

Busque actividades económicas o gratuitas para que el dinero no sea un problema:

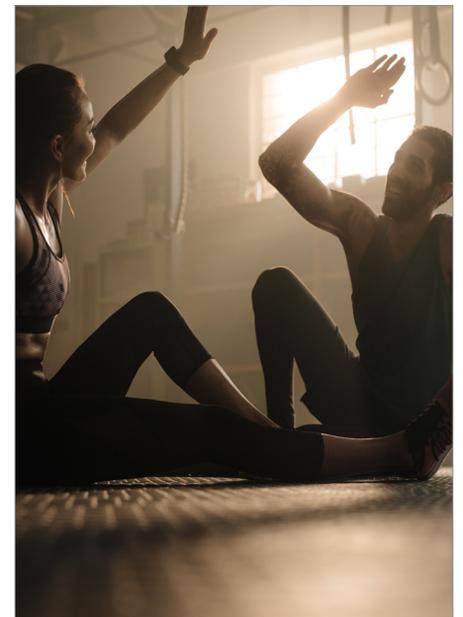
No cancele planes porque no puede despilfarrar en sushi. Lo más importante es el tiempo que pasa con personas cercanas a usted, así que busque maneras ahorrativas de socializar: cocine algo sencillo en su hogar, salgan a caminar o de excursión, busque otra actividad para ocupar su tiempo.

Túrnense para hacer planes:

Esto genera una mezcla saludable de compartir cosas que ama con otras personas sin dejar de estar abierto a nuevas experiencias emocionantes.



Lo más importante es el tiempo que pasa con personas cercanas.





powered by

navigate^o

Receta

04

Pastel de batatas

Comida casera sin calorías adicionales.

INGREDIENTES

Capa de batata y coliflor:

- 1 libra de batatas, peladas y cortadas
- ½ libra de flores de coliflor, cortadas
- ¼ de taza de caldo de pollo
- 3 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida



Capa de carne picada:

- 2 cucharadas de aceite de oliva liviano
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- ½ cebolla, cortada en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 ½ libras de carne picada
- 2 cucharadas de almidón de tapioca
- 1 taza de caldo de pollo
- ½ taza de guisantes
- ½ taza de maíz
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- Cubierta:
- ½ taza de queso parmesano gratinado

INSTRUCCIONES

1. Cubra las batatas con agua y hiérvalas. Luego de 15 minutos, agregue la coliflor (y, si es necesario, más agua). Cocine 15 minutos más, hasta que los vegetales estén tiernos.
2. Mezcle las batatas y la coliflor con ¼ de taza de caldo, la manteca, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta negra. Reserve.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Incorpore las zanahorias y la cebolla, y saltee durante 5 minutos o hasta que se ablanden.
4. Incorpore el ajo, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta negra, y cocine 5 minutos más.
5. Incorpore la carne y cocine hasta que esté dorada y crujiente, aproximadamente 5 a 10 minutos. Revuelva cada tanto.
6. Espolvoree el almidón de tapioca sobre la mezcla de carne en la sartén e incorpore 1 taza de caldo, los guisantes, el maíz y la pasta de tomate. Una vez alcanzado el hervor, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
7. Extienda la mezcla de carne en una fuente para horno, colóquela la mezcla de batata encima y, luego, agregue el queso parmesano.
8. Precaliente el horno a 400 °F y hornee durante 25 minutos. Deje reposar 15 minutos antes de servir.

Tiempo total (cocción y preparación):

1 hora y 35 minutos

Porciones: 8



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

366 calorías
 23 g de grasa
 69 mg de colesterol
 1047 mg de sodio
 22 g de carbohidratos
 4 g de fibra
 19 g de proteínas



powered by

navigate^o

Actividad

Restricción del tiempo de pantalla

Reducir la dosis diaria de uso del teléfono inteligente no solo le permitirá reducir su nivel de ansiedad, sino que también lo ayudará a concentrarse en el momento presente, ie incluso lo ayudará a dormir! La Organización Nacional del Sueño sostiene que la luz azul que emiten las pantallas de los teléfonos celulares, las computadoras, las tabletas y los televisores puede frenar la producción de melatonina, la hormona que controla los ciclos del sueño.

Realice esta actividad para establecer algunas pautas para revisar su teléfono y vea los beneficios de descansar mejor y optimizar su bienestar.

Paso 1: establezca un cronograma del uso de pantallas

Suspenda el uso de pantallas entre 60 y 120 minutos, como mínimo, antes de acostarse; y no se limite a su teléfono. Las pantallas de las computadoras portátiles y de los televisores también afectan la capacidad de su cuerpo para descansar. Este puede ser un gran cambio para algunas personas, de manera que resulta útil hacer una lista de tareas productivas o pasatiempos relajantes que puede disfrutar sin pantallas: jugar a las cartas o juegos de mesa, salir a caminar, pasar tiempo con sus hijos o su mascota, leer un libro, escribir un diario, hacer manualidades o cualquier cosa que le guste.

- Evitaré o limitaré el uso de pantallas _____ minutos antes de acostarme todos los días.
- Ideas para mi tiempo sin pantallas:

Paso 2: anule suscripciones y elimine aplicaciones

Tal como menciona el boletín informativo, es fácil adquirir el hábito de revisar determinados sitios y recibir correos electrónicos o boletines informativos sin preguntarse realmente por qué. Dedique una o dos horas a **eliminar aplicaciones que ya no usa**, o que ya no quiere usar, y a **anular suscripciones de correos electrónicos y boletines informativos que no revisa ni necesita** recibir.

Sin lugar a dudas, la vida digital ofrece beneficios, como compartir recuerdos, fotos e historias con amigos que están ocupados o que viven lejos. La finalidad de esta actividad no es quitar dichos beneficios. Por el contrario, se dará cuenta de que limitar el tiempo que usa su teléfono inteligente sin necesidad lo ayudará a tomar el control de su tiempo personal y disfrutar incluso más las ventajas de estar conectado cuando está frente a una pantalla.



powered by

navigate^o

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, completé satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Restricción del
Nombre en letra de imprenta
tiempo de pantalla:

Paso uno: Limité el uso de pantallas de televisión, teléfonos celulares y computadoras portátiles de 60 a 120 minutos antes de acostarme todos los días durante 2 a 4 semanas, como mínimo.

Paso dos: Eliminé las aplicaciones innecesarias y anulé las suscripciones de correos electrónicos/boletines informativos innecesarios en un esfuerzo por reducir la cantidad de veces que reviso el teléfono durante el día.

Firma:

Fecha:



Demuéstrele a su teléfono quién manda

Los teléfonos inteligentes, y las distracciones que traen aparejadas, llegaron para quedarse. Pero recuerde que usted controla cuántos medios digitales deja entrar en su vida y puede reducir su dependencia con un mínimo esfuerzo. Algunos consejos para empezar:

- Mantenga el teléfono alejado de su vista y de su mente cuando no lo necesita.
- Configure o silencie las notificaciones innecesarias.
- Elimine las aplicaciones antiguas y anule las suscripciones de correos electrónicos que no lee.
- Establezca pautas personales y desconéctese todos los días.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

RESTRICCIÓN DEL TIEMPO DE PANTALLA

Utilice la actividad para establecer una rutina de uso del teléfono inteligente, limitar el tiempo de pantalla durante el día y vivir el momento!