



powered by

navigate°

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.