

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Consejos para desconectarse de la pantalla

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



CONDUCTAS A LAS PANTALLAS

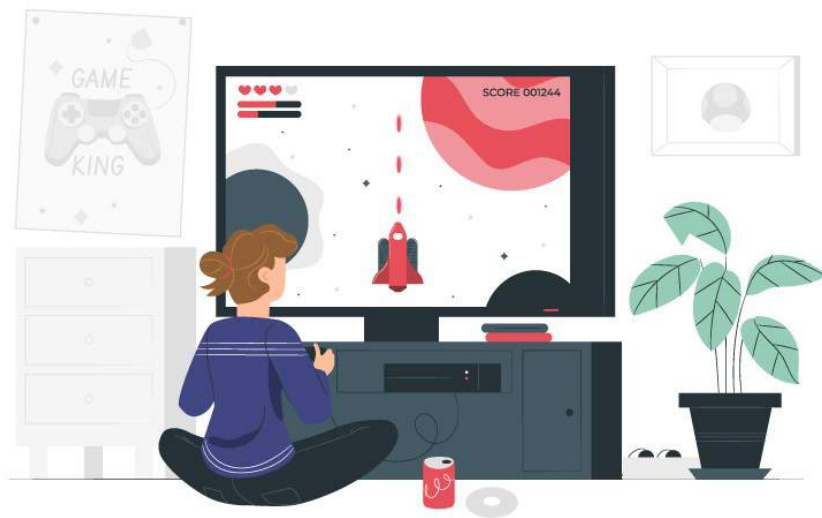
Generalmente cuando hablamos de adicción nos referimos a adicción a las drogas, pero, en los últimos años se ha descrito que lo esencial de todas adicciones es el descontrol de la persona afectada sobre determinada conducta, que al comienzo es placentera pero que luego va ganando terreno entre sus preferencias hasta llegar a dominar su vida.

Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas y como ocurre con las adicciones a sustancias, las personas adictas a determinada conducta experimentan, cuando no pueden llevarla a cabo, un síndrome de abstinencia caracterizado por un profundo malestar emocional.

SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA POR LAS PANTALLAS

Una señal de advertencia común de la adicción a las pantallas o a Internet es experimentar síntomas de abstinencia cuando se intenta reducir el uso, ya sea de tu celular, tablet o televisor. Estos pueden incluir:

1. Inquietud o nerviosismo.
2. Ira o irritabilidad.
3. Problemas para concentrarse.
4. Problemas para dormir.
5. Deseos de acceder a tu celular u otro dispositivo



RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA OBSESIÓN A LAS PANTALLAS

1. **Crea una rutina.** Para reducir el tiempo que usamos consumiendo contenido en pantallas debemos armarnos una rutina, ya que mientras más tiempo pasemos ocupados en algo, menos tiempo tendremos para mirar el celular o la Tablet.

Puedes intentar hacer deporte (en casa, un parque o simplemente salir a caminar), cocinar con tus padres, ayudar en casa (ok, no es lo más entretenido, pero ayuda a pasar el tiempo y tu familia te lo va a agradecer mucho), o también puedes buscar un hobby que no requiera pantallas, como leer un libro o hacer manualidades. Cuanto más te acostumbres a tu rutina, más fácil será todo.

Ármate un plan de tareas que puedas cumplir, que te permita ser más productiv@ y que lo puedas mantener durante toda la semana. Está comprobado que tu cuerpo responde naturalmente a la conducta repetitiva.

2. **Reconoce los desencadenantes que te hacen buscar el uso pantallas.** ¿Es cuando estás sol@ o aburrid@? Si estás luchando contra el ánimo bajo, el estrés o la angustia, por ejemplo, el uso excesivo de pantallas podría ser una forma de calmarte a ti mismo. En su lugar, busca formas más saludables y efectivas de controlar tu estado de ánimo, como practicar técnicas de relajación o hablar con un profesional de la salud (si sientes que lo necesitas pide ayuda a tus padres para que te agenden una sesión).
3. **Desarrolla tus habilidades de afrontamiento.** Quizás tuitear, enviar mensajes por WhatsApp o escribir en un blog sea tu forma de lidiar con la frustración o el enojo. O tal vez tengas problemas para relacionarte con los demás y te resulte más fácil comunicarte con las personas en línea. Desarrollar habilidades en estas áreas te ayudará a sobrellevar la frustración y las tensiones de la vida diaria sin depender de la tecnología.
4. **Fortalece tu círculo de amistades.** Reserva tiempo cada semana para amigos y familiares. Si eres tímido, hay formas de superar la incomodidad social y hacer amigos duraderos sin depender de las redes sociales o Internet. Para encontrar personas con intereses similares, intenta comunicarte con compañeros de colegio o universidad, unirte a un equipo deportivo o club de lectura, inscribirte en alguna clase de arte o música (o de lo que te interese, intenta que sea algo que no involucre

un excesivo uso de pantallas), o ser voluntario por una buena causa. Podrás interactuar con otras personas como tú, dejar que las relaciones se desarrollen de forma natural y formar amistades que mejorarán tu vida y fortalecerán tu salud.

5. **Comprende la diferencia entre interactuar en persona e interactuar en línea.** Los seres humanos no estamos destinados a estar aislados ni a depender de la tecnología para la interacción humana. La interacción social cara a cara (hacer contacto visual, responder al lenguaje corporal) puede hacer que te sientas tranquilo, seguro y comprendido, y frenar rápidamente el estrés. La interacción a través de mensajes de texto, correo electrónico o videollamada evita estas señales no verbales, por lo que no tendrá el mismo efecto en tu bienestar emocional. Además, los amigos en línea no pueden abrazarte cuando ocurre una crisis, visitarte cuando estás enfermo o celebrar una ocasión feliz contigo.
6. **Desactiva todas las notificaciones, excepto las que sean de personas.** Las notificaciones pueden ser útiles cuando te permiten saber que algo importante necesita tu atención, como un mensaje de texto de tu madre o mail de un profesor. Pero la mayoría de las notificaciones las envían máquinas, no personas, y están diseñadas para atraerte a interactuar con una aplicación que de otro modo no priorizarías. Ve a la configuración de tu teléfono (es Configuración> Notificaciones) para desactivar todo, excepto las aplicaciones de mensajería u otras herramientas cruciales.
7. **Mantén las pantallas fuera de tus rutinas diarias.** Es típico de las familias almorzar con la televisión encendida, así como para ti puede ser común estudiar con algún programa de fondo, intenta que los almuerzos u otras comidas familiares sean libres de pantallas, no estudies con el televisor o Netflix de fondo, puedes intentar escuchar música si necesitas “ruido” para concentrarte.
8. **Trata de cargar tu celular o Tablet fuera de tu habitación,** es sabido que tener un teléfono junto a la cama causa problemas para dormir. Invierte en un reloj despertador antiguo (o pide a tus padres que te despierten) y mantén los celulares u otras pantallas lejos de las camas durante la noche.