

**LA UPRL
INFORMA**

 quirónprevención

DESCONEXIÓN DIGITAL, 6 IDEAS PARA NUESTRO DÍA A DÍA



Las nuevas tecnologías y sistemas de comunicación han traído consigo innumerables beneficios, pero también suponen un verdadero problema cuando no somos capaces de desconectar y nos volvemos rehenes de los dispositivos electrónicos y redes sociales, perdiendo nuestras capacidades comunicativas y dejando de disfrutar de la vida ‘real’.

Compartimos a continuación 6 consejos para ayudarte a desconectar y a la vez conectar con tu entorno.



La permanente conexión a nuestros dispositivos electrónicos y a las redes sociales altera nuestra capacidad de concentración y provoca una doble paradoja: cada vez estamos más desconectados con lo que hacemos y más lejos de donde estamos.

Aquí te dejamos algunas ideas para cuando salgas con tus amigos y familia, vayas a la playa o des un paseo.



01

Silencia las notificaciones.



02

Quédate solo con las apps que realmente usas.



03

Lee en papel, ya sea una novela o el periódico.



04

Establece horarios en los cuales está permitido mirar correos y redes sociales.



05

Igual que una imagen vale más que mil palabras, una llamada vale más que mil Whatsapps.



06

Atrévete a organizar una escapada a un lugar sin cobertura.