

Vida saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO

5 consejos para una desintoxicación digital

Las actividades *offline* pueden generar la misma gratificación inmediata que las RR.SS.

1 Establecer horarios

Para reducir los tiempos en línea, la psicóloga de Clínica MEDS, María José Gálvez, propone establecer horarios específicos para revisar los dispositivos, provocando un cambio gradual. "Sobre todo las redes sociales, generan un montón de dopamina que es una gratificación inmediata. Entonces si se desconecta de un día para otro, habrá una sensación de incomodidad", explica.

2 Eliminar los accesos directos

Claudio Araya, director del Magíster en Mindfulness Relacional y Compasión de la Universidad Adolfo Ibáñez, propone como estrategia reducir el acceso directo a las aplicaciones. "Sacar algunas redes sociales de los íconos visibles o incluso desinstalarlas del teléfono ayuda. Mientras existan más pasos para acceder a ellas, es más difícil entrar en piloto automático", dice. También, conviene utilizar plataformas que establezcan límites de tiempo o que fomenten la concentración, pues son herramientas que ayudan a gestionar mejor el tiempo.

3 Desactivar notificaciones

La Universidad de Auckland recomienda configurar los aparatos en el modo "no molestar", a fin de recibir solo notificaciones de emergencia o de números seleccionados previamente, reduciendo la ansiedad y el estado de alerta que producen las notificaciones. "Estamos acostumbrados a esto, entonces es un patrón de conducta el necesitarlas, lo que puede generar una abstinencia cuando no hay ninguna", explica Gálvez y propone priorizar actividades con amigos y familiares. Además, informar sobre vacaciones o períodos de desconexión ayuda a reforzar este hábito.

4 Volver a lo analógico

"Más que eliminar un hábito, hay que buscar maneras de reemplazarlo", plantea Claudio Araya. "Especialmente en vacaciones, cuando la estructura del horario no está tan definida, vale la pena invertir energía en pensar en qué ocupar el tiempo y elegir cosas especialmente analógicas". Así, leer un libro, reunirse con amigos o salir a caminar ayuda a esta desintoxicación. "No se puede quedar solo en la ausencia de conducta, sino que se debe cambiar por otra", sostiene la psicóloga María José Gálvez, quien señala que optar por las actividades *offline* puede generar la misma gratificación inmediata.

5 Conciencia digital

Fomentar una conciencia digital permite reducir la dependencia tecnológica y mantener los hábitos en torno al uso de los dispositivos, lo que implica reflexionar sobre cómo, cuándo y por qué se utilizan. "Sabemos que el teléfono genera la sensación de estar hiperconectado, y finalmente estás mucho más nervioso, ansioso y provoca mayor cantidad de trastornos del sueño", plantea la psicóloga Gálvez, de MEDS, y añade que para promover este cambio es necesario que sea paso a paso y coherente en los propios entornos. ■