

Encontrando equilibrio en la era digital

written by Marita Madrigal | 23 marzo, 2023



El bienestar digital se ha convertido en un tema de creciente importancia en nuestra sociedad actual, una sociedad caracterizada por la omnipresencia de dispositivos electrónicos y la interconexión de nuestras vidas compartiendo experiencias, gustos, hábitos, deseos y hasta nuestra intimidad a través de Internet, dejando en el olvido el valor y la importancia de la privacidad, pero ese punto lo abordaremos en otro artículo próximamente.

El bienestar digital hace referencia al equilibrio que debemos encontrar en el uso de la tecnología para garantizar una vida saludable y satisfactoria. En este artículo, exploraremos las claves para mejorar el bienestar digital y para evitar que el uso desmedido de las tecnologías pueda afectar nuestra vida diaria.

DEFINICIÓN DEL BIENESTAR DIGITAL

El bienestar digital es un concepto que abarca diferentes aspectos, incluyendo la salud mental, física y social, relacionados con el uso de dispositivos y servicios digitales. Se centra en promover emplear de forma responsable y consciente la tecnología, así como en fomentar prácticas saludables que nos permitan mantener una relación equilibrada con el mundo digital.

IMPORTANCIA DEL BIENESTAR DIGITAL

La tecnología nos ofrece numerosas ventajas, como la comunicación instantánea, el acceso a información y recursos, y la posibilidad de trabajar y aprender de forma remota. Sin embargo, un uso excesivo o inadecuado de la tecnología puede generar efectos negativos en nuestra salud y bienestar, tales como:

- Estrés y ansiedad
- Trastornos del sueño
- Fatiga visual
- Problemas de concentración
- Disminución de las habilidades sociales

Por ello, es fundamental aprender a gestionar nuestro tiempo y actividades en línea para mantener un equilibrio y garantizar una vida saludable.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR DIGITAL

A continuación, te ofrecemos algunas estrategias que pueden ayudarte a mejorar tu bienestar digital:

1. Establece límites de tiempo: Es importante establecer límites en el uso de dispositivos y evitar pasar demasiado tiempo conectado. Puedes utilizar herramientas

y aplicaciones que te ayuden a controlar el tiempo que pasas en línea y establecer recordatorios para tomar descansos regulares.

2. Fomenta la desconexión: Dedica tiempo a actividades que no impliquen el uso de dispositivos electrónicos, como hacer ejercicio, leer un libro, meditar o practicar algún hobby. Estas actividades te permitirán desconectar y relajarte.
3. Prioriza las relaciones interpersonales: Asegúrate de pasar tiempo de calidad con tus seres queridos, amigos y familiares. La interacción y el contacto humano es esencial para mantener relaciones saludables y enriquecedoras que ayudan a desarrollar y fortalecer tus habilidades sociales.
4. Gestiona las notificaciones: Reduce el estrés y las distracciones limitando el número de notificaciones que recibes en tus dispositivos. Configura tus aplicaciones para recibir solamente las notificaciones importantes y establece períodos de “silencio” durante los cuales no recibirás notificaciones.
5. Cuida tu descanso: Evita el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir, ya que la luz azul emitida por las pantallas puede afectar la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.

El bienestar digital es un aspecto crucial para mantener una vida saludable y equilibrada en la era de la tecnología. Hacer un uso consciente de los medios digitales es clave para alcanzar el equilibrio entre nuestra vida digital y nuestra vida real, estar presentes y conscientes no son lo mismo, así que activa todos tus sentidos y hazte consciente de cada momento que vives para que tus decisiones sean mucho más favorables para tu desarrollo y bienestar integral.