

Detox digital: por qué es necesario y consejos para llevarlo a cabo



¿Despiertas y lo primero que revisas es tu **celular**? ¿Estás en tu **computadora** la mayor parte de tu trabajo? ¿En tu tiempo libre ves alguna serie en tu **tablet**? Si esto es constante considera hacer un **detox digital**.

Para [Karen Hutchinson](#), especialista en Psicología Clínica y de la Salud y Terapias Contextuales, los dispositivos electrónicos, el internet y las redes sociales nos ayudan en nuestro día a día, pero hay que saber **identificar** cuando hay un **uso excesivo**.

*“Se considera ya un problema cuando empiezas a **aislarte** de tu entorno, lo utilizas **como tu único medio de comunicación** o como tu **única forma para relacionarte**”,* señaló la profesora de cátedra del Tec en el [podcast ola de salud](#).

La especialista añade que el estar **conectados todo el tiempo** nos puede **limitar la creatividad y el pensamiento crítico**, por lo que compartió algunos consejos para una **desintoxicación digital**.



/> width="900" loading="lazy">

5 recomendaciones para hacer un detox digital

Llevar una **desintoxicación digital** o **detox digital** a la práctica consiste en **abstenerse de utilizar dispositivos electrónicos o acceder a aplicaciones tecnológicas por determinado tiempo**, según los objetivos que la persona quiera lograr.

El **detox digital no tiene por qué ser un todo o nada**: *"las redes sociales y el estar conectados al Internet es una parte fundamental de nuestras vidas"*, remarca Hutchinson.

Por tanto, se puede optar por **conseguir pequeños momentos de desconexión**; estos son los consejos de la experta:

- [1. Redes sociales: con consciencia y desapego](#)
- [2. Establece límites claros entre tu vida laboral y la personal](#)
- [3. Horarios fijos para ver y responder mails de trabajo](#)
- [4. Controla tus dispositivos ¡y no al revés!](#)
- [5. Medita, haz ejercicio o practica un hobby sin tecnología](#)



/> width="900" loading="lazy">

1. Redes sociales: con consciencia y desapego

Los **refuerzos positivos que tiene el cerebro** cuando nos dan **like** a una de nuestras publicaciones, así como funciones de **autoplay de los videos**, hacen que la consulta de **redes sociales sea por tiempo prolongado**, explica Hutchinson.

*"Debemos ser **muy conscientes** de qué es lo que yo deseo ver en redes sociales: qué es lo que se apega a lo que a mi vida le da un sentido o le hace sentirse equilibrado", resalta la especialista.*

Segmentar las redes sociales que utilizamos según el fin que queramos cumplir: dejar redes solo para interacción social con conocidos, para informarse de lo que pasa, por ejemplo, y **limitar su uso solo a esas intenciones**, aconseja,

2. Establece límites claros entre tu vida laboral y la personal

Especifica en tu equipo de trabajo **cuál es el canal** por donde se comunican las tareas y mensajes importantes: traten de que éste **no se Whatsapp**, ya que es un medio más personal.

Tener un **calendario digital** compartido, en donde se marque cuáles son los **horarios de descanso y los días de vacaciones** ayuda a poner límites entre el tiempo laboral y el personal.



/> width="900" loading="lazy">

3. Horarios fijos para ver y responder mails de trabajo

¿Te ha pasado que oyes la notificación de un correo a las 9 de la noche y lo contestas? Estás utilizando parte de **tu tiempo de descanso para seguir trabajando**, remarca la experta.

"Si respondemos rápido, pensamos que resolvemos más rápido; lo asociamos con una recompensa rápida", menciona Hutchinson. *"Debemos **aprender a que hay cosas que pueden esperar**",* remarca.

Puedes, por ejemplo, revisar y contestar tus **correos electrónicos 3 veces al día**: al iniciar tu jornada, antes de la hora de comida y justo antes de terminar tus labores; **intenta reducir al mínimo verlo fuera de esos horarios**.

"Se considera problema cuando empiezas a aislarte, lo utilizas como tu único medio de comunicación y forma para relacionarte".

4. Controla tus dispositivos ¡y no al revés!

Un primer paso para utilizar con menor frecuencia los dispositivos electrónicos es consultarlos menos: para lograrlo puedes empezar por **desactivar las notificaciones de redes sociales**.

Otra forma de lograr un **detox digital** es ser **consciente del tiempo** que pasas mirando y utilizando tu **smartphone**, por lo que puedes recurrir a apps como **OffScreen** (en [iOS](#) y [Android](#)) que te da un informe muy visual de tu tiempo en pantalla.

Definir **momentos diarios sin hacer uso del celular** (en las comidas, al reunirte con amigos, antes de dormirte) también puede ser de ayuda, considera la especialista.

5. Medita, haz ejercicio o practica un hobby sin tecnología

Si es común que salgas a caminar o estés en el gimnasio escuchando música; meditas pero lo haces siguiendo un podcast; o te gusta cocinar pero lo haces siguiendo tutoriales de YouTube, sigue con estas actividades, pero ahora **intenta hacerlo 'desconectado'**.

Intenta alguna vez salir a caminar y mirar el entorno; meditar escuchando los sonidos alrededor; o cocinar siguiendo un libro de cocina, para **romper con la dependencia a los aparatos y dispositivos electrónicos**.

*"Trata de **incluir en tu semana aquellas actividades que relegamos 'por falta de tiempo'**; en vez de dedicar todo el tiempo libre a las redes sociales, haz otro tipo de actividades que realmente te gusten",* añade la experta.



/> width="900" loading="lazy">

Escucha aquí el podcast completo:

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: