

¡Date un break de las redes sociales! Especialista te dice cómo



A raíz de la pandemia muchas personas **migraron a entornos digitales**, cambiando sus escenarios **laborales** y **escolares** por uno virtual.

Esto nos ha llevado a estar mucho tiempo frente a las computadoras, frente a las pantallas, por ello es importante **identificar** si hay alguna situación que nos está **abrumando**, reconoció Sonia Castañeda.

La especialista quien además es coordinadora del **Punto de Atención** del [Centro de Reconocimiento para la Dignidad Humana](#) del campus Monterrey destacó la importancia de hacer un **détox digital**.

Esto mediante la **selección de las aplicaciones** que verdaderamente indispensables para nosotros y si hay una que no sea necesaria y que nos está quitando atención tratar de **eliminarla**.

“Hay que establecer rutinas para desconectarnos del home office o de las clases en línea, es decir establecer horarios en los cuales apagar la computadora o el módem y darnos un respiro de las pantallas”, dijo.

Autocuidado en la red fue la conferencia ofrecida por la también psicóloga, como parte de las actividades de la **Semana TQueremos**.

1. IDENTIFICA QUÉ TE ABRUMA

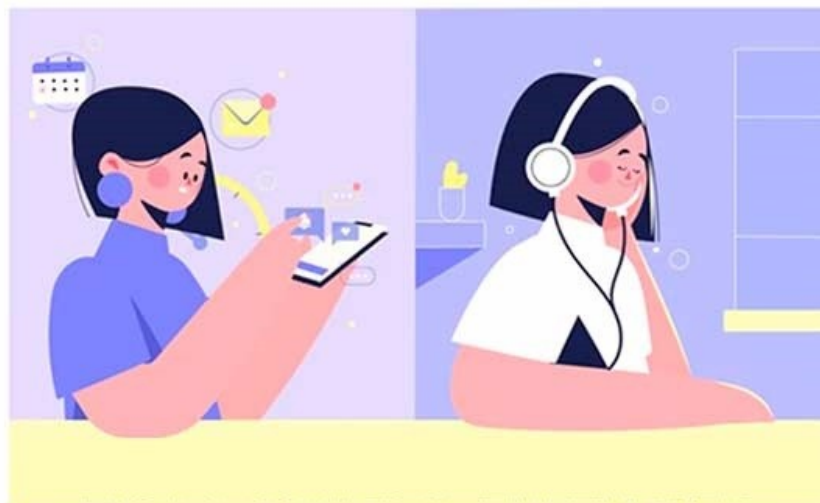
- Las notificaciones excesivas
- Los sonidos
- La dificultad de separar el trabajo de vida personal, etc.

2. HAZ UN PLAN DE AUTOCUIDADO DIGITAL

- Establece rutinas y rituales para desconectarte del home office y/o clases en línea.
- Gestiona con tu equipo, área, clase un "unplugged day"
- Respeta tus horarios de receso (comida, pausas laborales, horarios de salida) y los horarios de las y los demás
- Silencia las notificaciones si es necesario

3. DETOX DIGITAL

- Selecciona que apps que no son necesarias y elimínalas
- Programa tus momentos en redes sociales
- Date un respiro de las pantallas
- Realiza de forma periódica ejercicios para relajar la vista



- Basado en: Ciberseguras, Arkali Espacio Cultural



width="900" loading="lazy"> **Encontrar el balance**

Respetar los horarios de receso, comidas, pausas laborales y horarios de salida, y programar los momentos en redes sociales, así como tratar de silenciar las notificaciones si es necesario, son otras **acciones** que podemos llevar a cabo.

*“A veces estamos en un sin fin de grupos que son importantes, pero sí nos llena de notificaciones nos puede afectar generando situaciones de **estrés**.”*

*“**Silencia las notificaciones si es necesario**, ahora todas las aplicaciones nos dan esta oportunidad de hacerlo por unas horas para poder concentrarnos en el **aquí y el ahora**”, detalló.*

Cuida tu mente y tus datos

Como seres digitales también debemos enfatizar la relevancia que toma el **autocuidado** cuando navegamos en la red explicó.

*“Con ciberseguridad nos vamos a referir a todo este **conjunto de procesos** que tiene que ver con herramientas y aplicaciones.*

*“Esto nos servirá para poder **proteger nuestra información** y conocer cómo esta información viaja o se procesa a través de los diferentes dispositivos digitales”, afirmó.*

¿Cómo proteger tus datos?

Ante los **peligros** que existen en los entornos digitales como el **robo de datos, la usurpación de identidad y ciertos fraudes** la especialista destacó que lo primero que hay que hacer es revisar

los navegadores que usamos.

“Es importante revisar cuales extensiones tenemos abiertas, habilitadas y a cuáles datos les dimos permiso de acceder y eso aplica también para algunas aplicaciones en nuestros teléfonos celulares”, dijo.

Recomendó además el uso de aplicaciones que **encripten los mensajes**, ya que estas ofrecen la oportunidad de que todo el intercambio de información tenga un mayor **cifrado**.

AUTOBIENESTAR DIGITAL



Establece rutinas para **DESCONECTARTE** del home office



SILENCIA notificaciones



Usa **NAVEGADORES SEGUROS**:

Revisa las extensiones
habilitadas

No guardes tus contraseñas
Habilita el Modo incógnito



No ingreses a **ENLACES
SOSPECHOSOS**



Utiliza aplicaciones que
encripten los **MENSAJES**

Fuente: Sonia Castañeda, Centro de
Reconocimiento para la Dignidad Humana,
campus Monterrey.

CONECTA

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy"> **El antivirus será tu mejor aliado**

La especialista hizo un hincapié en tener un **antivirus** en nuestros dispositivos actualizados y tener especial cuidado cuando se utilizan dispositivos USB ya que se puede dar un **intercambio de datos no deseado**.

*“Si en determinado momento nuestro equipo o nuestros dispositivos son **vulnerables** a algún ataque es muy probable que se pueda **acceder** a todas las **contraseñas** que tenemos almacenadas”, dijo.*

La **Semana TQueremos** se llevó a cabo del **12 al 16 de abril**, esta es una iniciativa del **Departamento de Bienestar y Consejería del campus Monterrey**.

En esta edición los participantes disfrutaron de **conferencias, talleres y actividades del Wellbeing Gym** para un estilo de vida saludable.

Con información de Ángel Solís

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: