

PASOS PARA LA DESINTOXICACION DIGITAL POST PANDEMIA EN FAMILIA

La conocida teoría de los 21 días supone que la repetición de una acción ininterrumpidamente durante ese periodo de tiempo hace que se consolide como una costumbre o hábito. Este periodo de confinamiento nos ha encerrado en casa con las pantallas y, gracias a ellas, hemos podido dar continuidad a muchos aspectos de nuestra vida social, laboral, escolar y familiar. Si con 21 días se puede llegar a forjar un hábito, durante la pandemia, ¿qué hábitos habremos incorporado respecto al uso del móvil, Internet, los videojuegos o las redes sociales? ¿cuántos? ¿cómo de consolidados o saludables?

Si durante el confinamiento has adquirido o agudizado el hábito de sobreuso de pantallas te proporcionamos este plan de seis pasos para la desescalada digital en familia. Son pautas para combatir el uso abusivo de pantallas y se pueden aplicar tanto de forma tutelada en los miembros más jóvenes de la familia como de forma autónoma por parte de las personas adultas.

1. **Observate:** Identifica que haces con el celular, las redes sociales, o los video juegos que antes de la Pandemia no hacías. Ver como hemos cambiado es el primer paso para identificar las áreas de mejora y suprimir los vicios adquiridos como : dormir con el celular, llevarlo siempre encima, publicar varias veces en las redes durante el día, jugar cada noche
2. **Conocé bien tus nuevas rutinas,** tratá de saber hasta donde las incorporaste. Centrate en los cambios que aumentaron el uso de pantallas y hasta donde se volvieron rutinarios. ¿Qué los provocó, como te afectan, cuanto se agudizan y perduran con la misma intensidad post pandemia?
3. **Establece tus objetivos:** Fijemos de firma realista pero ambiciosa la nueva situación que pretendemos como desintoxicación digital. **El objetivo final debe ser un uso racional y moderado de las pantallas.** Identifiquemos objetivos parciales, retos que se pueden tomar en forma paralela o secuencial pero que nos conduzcan a ese nuevo estado de mayor bienestar.
4. **Armá una estrategia,** cambiá costumbres con trucos que te alejen de la pantalla. Sabés adonde quieres llegar y que tenes que cambiar para ello. Pensá como lograrlo y progresar. Un propósito firme y la fuerza de voluntad se potencian con pequeñas estrategias cotidianas, por ejemplo : rutinas de ocio no digital, desactiva notificaciones o deja el celular fuera de tu vista o alcance, **es importante mantener estos cambios en al menos 21 días.**
5. **Compartí tu propósito:** Participá a tu entorno de tu voluntad de cambiar ciertos hábitos y pediles comprensión y colaboración. La meta es ambiciosa y a veces las personas del ámbito familiar, laboral o escolar pueden no entender tu nueva actitud y entorpecer tus objetivos, cambia esa amenaza por una oportunidad y hacelos cómplices incluso quizás quieran compartir tu experiencia

- 6. Revisá tu plan:** Periódicamente medí los avances, identificá y cambiá lo que no va bien. Reajustá las metas y alegrate con tus logros. La desintoxicación digital supone un proceso hacia un mayor estado de bienestar. Hay que reajustar hábitos en un contexto cambiante de muchas variables. Alegrate con lo ya logrado.

Lic. Arístides Ricardo ALVAREZ

Presidente Asoc. Civil "Si nos reímos, nos reímos todxs"

www.nosreimostodxs.com