

Como todo en la vida, usar tecnología se resume en tener hábitos saludables para mejorar nuestras vidas y mejorar las relaciones que valoramos. Cuando cualquier cosa, si se utiliza sin medidas y límites, se dañan las relaciones.

El Mejor Equilibrio

Encontrar un equilibrio entre el tiempo que pasas conectado y desconectado de tus dispositivos empieza por establecer buenos hábitos. La investigación ha demostrado que la mejor manera de cambiar o romper un mal hábito es sustituirlo por uno bueno.¹ Aquí tienes algunos buenos hábitos a tener en cuenta:

- Decide sobre un máximo número de horas diarias que pasarás en tu dispositivo, no incluyendo trabajar o el uso productivo.
- Haz un plan para el tiempo de pantalla para ti y tu familia
- Ten tiempo familiar sin conexiones.
- Apaga tu pantalla cuando alguien esté teniendo una conversación contigo.

Los Límites

Empieza primero por definir las metas que son más importantes para ti, y luego establece los límites que te permitan proteger esas metas tanto a ti como a tu familia. He aquí algunas ideas:

Metas y Límites

- Hacer más ejercicio para mantenerse sano. El límite para proteger esta meta: Sustituye de una a dos horas de tiempo de pantalla por ejercicio. Limita el tiempo que pasas frente a la pantalla para que puedas hacer más.
- Practicar una buena higiene del sueño. El límite para proteger esta meta: No utilizar dispositivos en la cama o apagarlos al menos una hora antes de dormir. Establece un horario y una rutina para ir a la cama.
- Hacer más tiempo para mis hijos. El límite para proteger esta meta: Limitar la cantidad diaria de tiempo frente a la pantalla. Programar actividades para hacer con los niños.
- Pasar tiempo de calidad con la familia y los amigos. El límite para proteger esta meta: No aislarse de la familia mientras se usan dispositivos y limitar el uso diario de pantallas. Nada de dispositivos en la mesa.
- Ser un mejor oyente para mis hijos y compañero. El límite para proteger esta meta: Las pantallas se apagan y los dispositivos se guardan mientras la gente está conversando. Los textos y notificaciones se ignoran durante conversaciones reales. Si estás esperando un texto importante, comunícalo.

Manejo del Tiempo

Lleva la cuenta de cuánto tiempo usas en un día.

Aquí tienes algunas ideas sobre cómo puedes utilizar esas funciones “inteligentes” para gestionar tu tiempo frente a la pantalla:

- Establece temporizadores para poner fin al tiempo frente a la pantalla una o dos horas antes de acostarte.
- Establece tiempos de inactividad en tus dispositivos que programen un tiempo alejado de la pantalla.
- Poner un temporizador o límites de tiempo en tus aparatos para las aplicaciones que tú sabes que te ocupan, tales como juegos o redes sociales.

Los Peligros

Es fácil volverse adicto a tus dispositivos inteligentes. Ser adicto a algo significa que dejarlo te causa trauma o estrés.² Según la investigación, uno de ocho estadounidenses lucha con demasiado tiempo de pantalla.³ Seis a 10 por ciento de los usuarios de los teléfonos inteligentes muestran signos de adicción a Internet.⁴ La pregunta que debes hacerte es si puedes establecer límites a tu uso para que ni tú ni tus relaciones se dañen.

Demasiado tiempo de pantalla en la noche retrasa tu capacidad para conciliar el sueño, daña tu calidad del sueño, y desconecta tu reloj biológico.⁵

Por último, el uso excesivo de pantallas puede ser perjudicial para tu salud en general. La investigación ha demostrado que un uso excesivo a lo largo del tiempo, como el uso excesivo de mensajes de texto, redes sociales o videojuegos, sobre estimula y estresa de forma antinatural nuestro sistema nervioso. Este estrés excesivo puede provocar problemas de salud y de sueño.

Conclusión

Si reconoces que tienes malos hábitos en relación con el tiempo que pasas frente a la pantalla, desarrolla buenas alternativas saludables. Recuerda que el tiempo que pasas frente a una pantalla no puede sustituir al amor, la atención y la conexión que tienes con las personas que te rodean.

Los recursos incluyen:

1. "Addiction A to Z Technology." The Ranch TN, The Ranch TN , www.addiction.com/addiction-a-to-z/technology-addiction/technology-addiction-101/.
2. "Addiction Definition & Meaning." Dictionary.com, Dictionary.com, www.dictionary.com/browse/addiction.
3. Benaroya, Melissa. "What If Your Family Went Screen-Free for a Week? Here's How, and What It Could Do." Hey Sigmund, Hey Sigmund, 17 Aug. 2020, www.heysigmund.com/screen-free-for-a-week/.
4. Berk, Jay H. "Center for Electronic and Video Game Addiction." Center For Electronic And Video Gaming Addiction, Center For Electronic And Video Gaming Addiction, 2018, electronicandvideogameaddiction.com/.
5. "The Habits Guide: How to Build Good Habits and Break Bad Ones." James Clear, James Clear, 9 Mar. 2021, jamesclear.com/habits.