

Petit Bambou sugiere un Detox Digital Post Confinamiento

El confinamiento ha provocado una adicción al uso de dispositivos móviles. Es una realidad, se vive una hiperconexión a los teléfonos inteligentes. Lo ideal sería que estas herramientas sean para reconectar con los demás y no para crear lejanía

Muchas personas se levantan todos los días con la alarma del teléfono celular, después de ello revisan Instagram antes de poner siquiera un pie en el piso. Con el café, Whatsapp, y mientras desayunan googlean para estar al tanto de las últimas noticias. Después a prender la computadora para sentarse a trabajar y... ¡toca entrar a LinkedIn para ver como están las cosas en el plano laboral, y ya en los descansos, le llegará el turno a Twitter o alguna videollamada pendiente con algún amigo. Es fácil caer en este círculo vicioso, todo está a un click! Y esto; es sólo el comienzo de una rutina que termina cuando se va a dormir.

Probablemente antes del confinamiento la mayoría de la gente pertenecía a ese 67% que verificaban sus teléfonos móviles incluso, cuando no sonaban o vibraban, al 95% de los que consultaban pantallas antes de acostarse y si se está entre los 18 y 34 años miraban su teléfono unas 100 veces, según un estudio de Microsoft en Canadá y otro del Instituto Datakey especializado en la investigación de mercados.

¿Pero, qué ha pasado durante la cuarentena? Pues que el empleo del dispositivo móvil ha aumentado un 45% y si antes la media de uso estaba en 3 horas y 15 minutos, ahora se ha disparado hasta 5 horas y 5 minutos o más.

Es una realidad, la gran mayoría viven hiperconectados. Y como todo, tiene su parte buena, no todo es tan malo. Para Coco Brac de la Perrière; experta en mindfulness, detox digital y colaboradora de la app de meditación Petit Bambou, “en el ámbito laboral ahora somos más eficientes, nos concentramos más y sufrimos menos estrés, porque perdemos menos tiempo en desplazamientos. En el plano personal vemos más a nuestros seres queridos por videoconferencia” Pero luego está la parte negativa, y es que la mayoría realizan más acciones en piloto automático, es decir, sin ser conscientes de que las estamos realizando, como revisar el buzón de correo, mensajes de texto, redes sociales y gestos cotidianos y que no nos permiten abrirnos al mundo, sino huir de el. La herramienta digital debería reconectarnos con los demás, no alejarnos, apunta”. “Ademas, en confinamiento muchos padres permiten a sus hijos que pasen más tiempo del habitual en las pantallas para facilitar el vínculo con la escuela y amigos, con el riesgo de crear hábitos a largo plazo”.

Fobias 2.0

Nomofobia, phubbing o smombie, son algunas de las patologías asociadas al enganche tecnológico, que explica Coco Brac:

Fomo. Viene de “Fear of missing out”, es decir, miedo a perderse algo y se puede aplicar al

comportamiento en redes sociales.

Nomofobia. "No mobile phone phobia" habla del miedo a la desconexión, a quedarse sin batería o a que se rompa el dispositivo.

Phubbing. Cuando se está en grupo y las personas se ignoran por mirar cada cual su pantalla. En un estudio realizado por la agencia Mc Cann, 1 de cada 3 admite ser phubber.

Smombie. Es la fusión de Smartphone y zombie para hablar del papel que se adquiere como peatones pegados a un teléfono y arriesgando la integridad física.

Claves para un STOP digital

La pregunta que se debería hacer para saber hasta que punto se está hiperconectado en la era de la pandemia la lanza la experta en detox digital: "¿Podrías prescindir del teléfono por un día?" Antes del estado de alerta alarma que el 60% de los españoles en un estudio realizado recientemente respondió que no. Es fácil suponer que la cifra ha ido a la alza.

Desde Petit Bambou, la experta sugiere algunos consejos para tratar el enganche a las pantallas:

STOP:

S: "S"top a la dedicación compulsiva a los dispositivos.

T: "T"ime o tomarse el tiempo para respirar con calma.

O: "O"pen, abrir y observar las emociones que produce el consumo compulsivo.

P: "P"lay y no pause. Avanzar y no estancarse en el deseo de salir de esta adicción.

Limitar las notificaciones. Las de redes sociales, Whatsapp, etc. "Poner el teléfono en silencio. Cuando se pueda, responder sólo a los más urgentes y cuando no se esté sobrepasado", sugiere Coco.

Desconectar o poner en modo avión en las reuniones y restaurantes.

Respirar. Cuando se sienta la necesidad de consultar el Smartphone, respirar profundamente varias veces con los ojos cerrados y procurar retomar lo que se estaba haciendo antes del impulso.

Practicar la presencia plena. La única manera de disfrutar es desde el momento presente. Tratar de activar los 5 sentidos allá donde se esté.

Desconectar un rato antes de ir a dormir. La luz azul produce insomnio, así que consultar los dispositivos un buen rato antes e intentar apagarlos antes de entrar al cuarto.

Practicar la meditación mindfulness. Meditar y poner el foco en el momento presente permite calmar la ansiedad y la frustración, anclarse y disfrutar más del ahora, sin juzgarse ni juzgar a los demás. Y esto a la vez combate cualquier adicción.

*Petit Bambou cuenta con un programa específico de Detox Digital, que consta de 8 sesiones de 15 minutos dirigidas a quienes desean limitar la dependencia a los dispositivos digitales mediante la meditación. Y aunque pueda parecer paradójico, seguir las sesiones a través de la red no es un problema, porque esta no está en la tecnología, sino en el uso que se hace de ella.

Acerca de

Petit BamBou es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 5 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 450 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

Datos de contacto:

Andrea Peña

5534887118

Nota de prensa publicada en: [CDMX](#)

Categorías: [Mujer](#) [Hombre](#) [Internet](#) [Sociedad](#) [Ocio](#) [Medicina alternativa](#) [Niños](#)

Mexico Press

<https://www.mexicopress.com.mx>