



Mayo2025

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Una desintoxicación digital o detox digital es el proceso por el que una persona regula o disminuye el uso de aparatos tecnológicos como teléfonos digitales u ordenadores. Esta desintoxicación permite crear el espacio y el tiempo para observar y reflexionar sobre nuestras formas de usar las herramientas digitales y sobre los efectos que están provocando en nosotros.

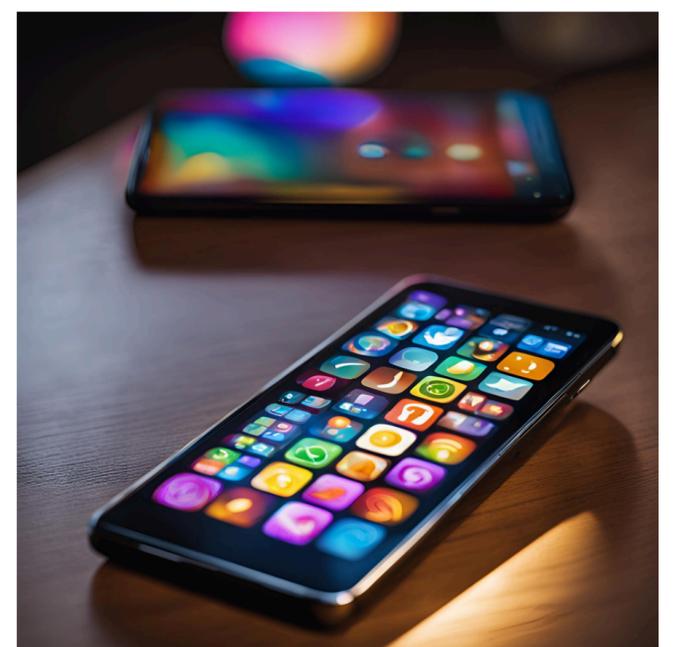
Beneficios

- Reducir el estrés, la fatiga y la adicción tecnológica.
- Acabar con el FOMO (*fear of missing out*) o miedo a perdernos algo si desconectamos.
- Aumentar el sentido de la realidad.
- Incrementar los niveles de atención.
- Recuperar la sensación de control sobre nuestras vidas.



Pautas a seguir

1. **Establece tus tiempos de desconexión.** Empieza reduciendo el uso de las tecnologías a unas pocas horas al día para después intentar desconectar un fin de semana o un puente entero.
2. **Desactiva las notificaciones.** Con las aplicaciones “Tiempo en Pantalla” de iOS o “Salud digital” para Android, que vienen preinstaladas en tu Smartphone, puedes limitar el uso de determinadas aplicaciones, silenciar notificaciones o configurar recordatorios para irte a dormir a una hora específica.
3. **Avisa a tus personas más cercanas** para que ellos reduzcan el uso de las tecnologías para comunicarse contigo.
4. Busca **tiempo de ocio** en compañía.
5. Dale **rienda suelta a tus hobbies.** Haz deporte, lee, sal al campo, cocina. Si te dedicas tiempo a ti mismo haciendo algo que te apasiona te ayudará a desconectar con mayor facilidad.
6. Haz una **limpieza tecnológica** en tu móvil. Desinstala las aplicaciones que son prescindibles o que casi no usas. Elimina perfiles que sigues en tus redes que no te aportan nada de valor y que te distraen.
7. **Recompensa tu esfuerzo** y prémiate por cumplir tu objetivo.



¡ DESCONÉCTATE PARA RECONECTAR !