

*Actualización para Agentes Sanitarios en Prevención de Adicciones*

•Módulo III•

# **DESCONEXIÓN 2.0**

## Los beneficios de la desconexión digital



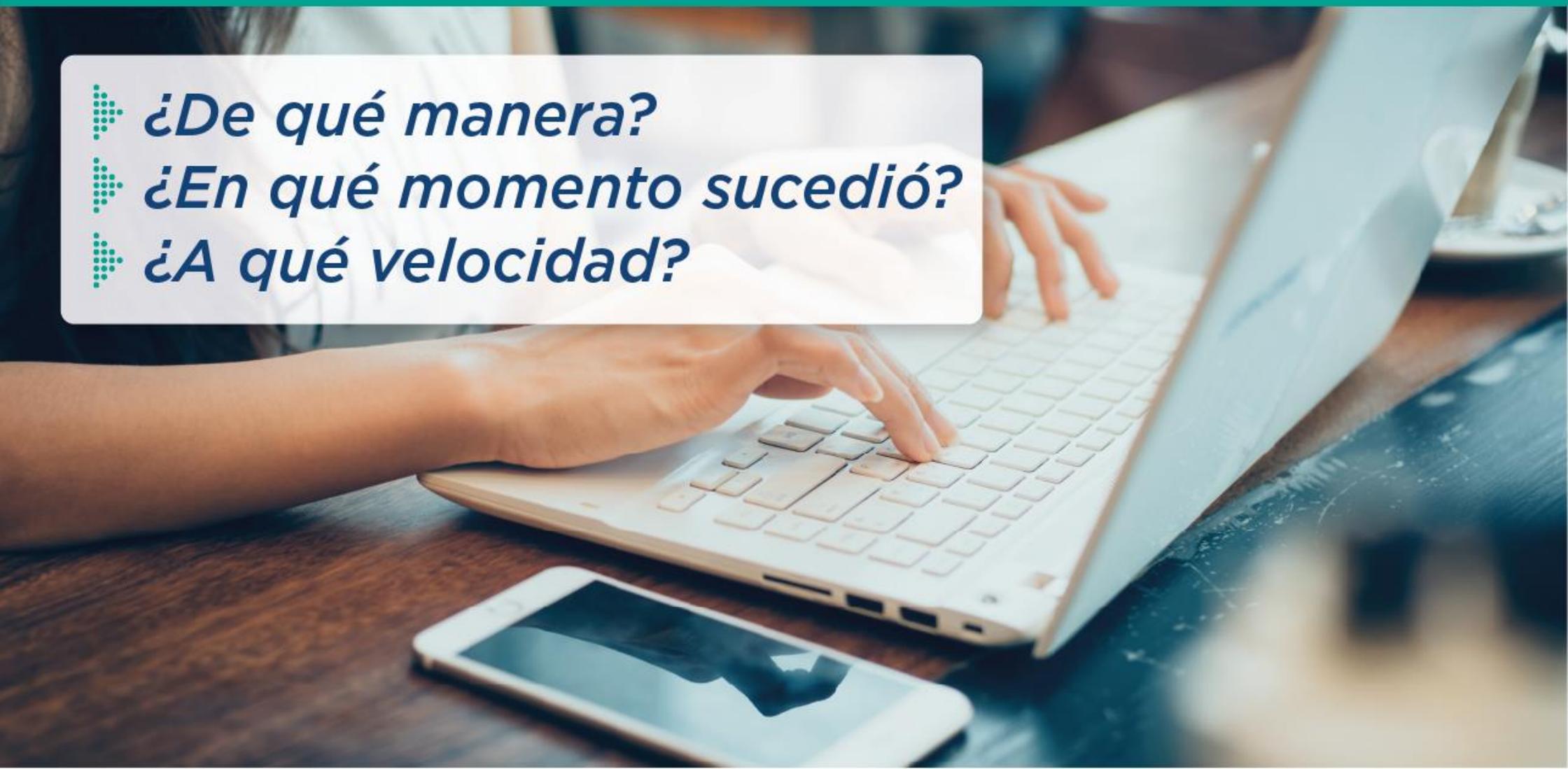
Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos



# UN POCO DE HISTORIA

*Las pantallas pasaron a formar parte de nuestra vida cotidiana todos los días, a toda hora.*

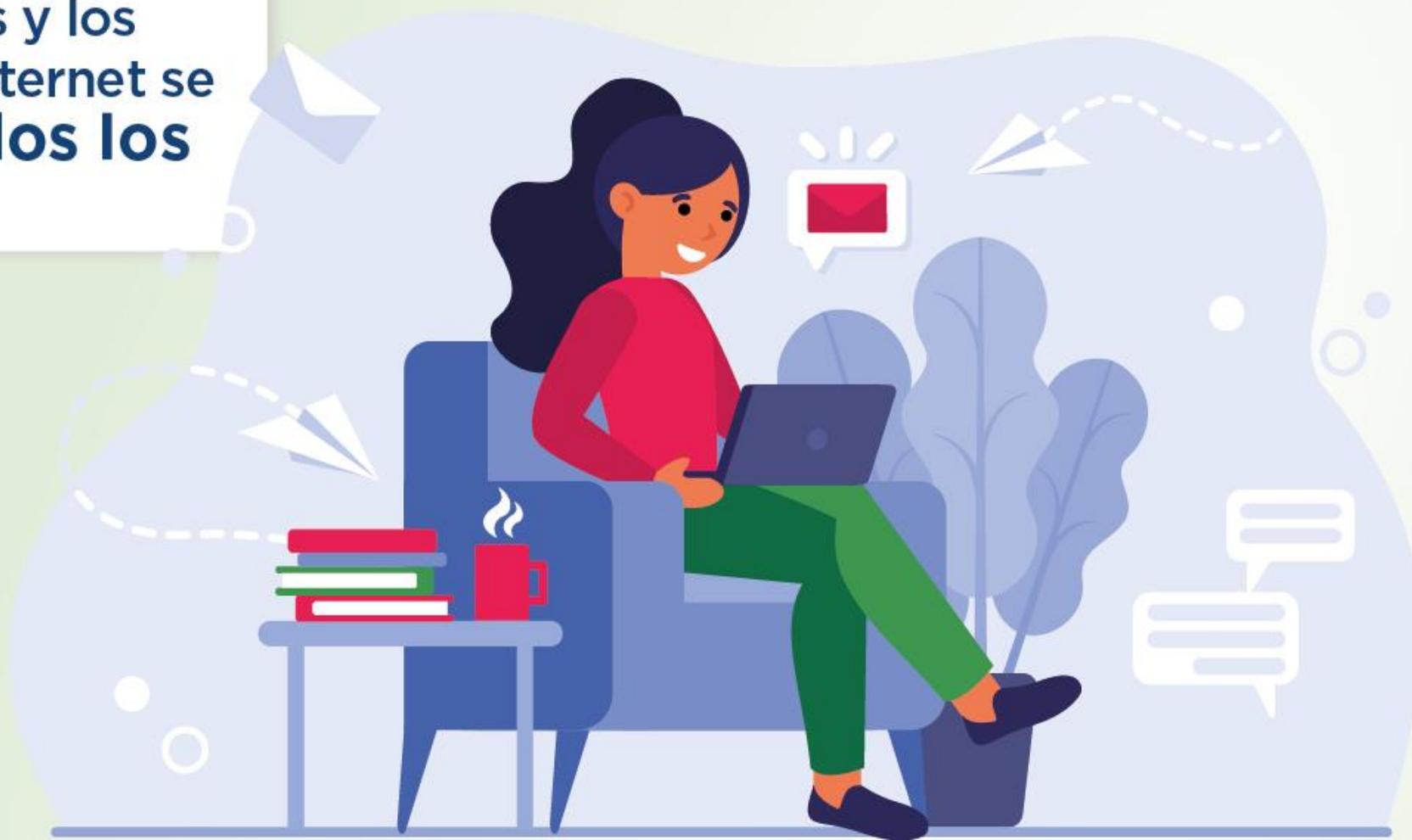
- *¿De qué manera?*
- *¿En qué momento sucedió?*
- *¿A qué velocidad?*



# Las estadísticas de 2018 en Argentina muestran los siguientes indicadores:

▶ Alrededor del **80%** de la población tiene acceso a internet en sus hogares (uno de los porcentajes más altos en América Latina).

▶ El **88%** de las y los usuarios de internet se conectan **todos los días**.



# Las estadísticas de 2018 en Argentina muestran los siguientes indicadores:

▶ El tiempo diario de **conexión a internet** - antes de la pandemia - es de **8 horas y 12 minutos**.

▶ **3.5 horas diarias** estamos conectadxs a **redes sociales** (5to puesto mundial).

▶ Desbloqueamos el celular entre **80 y 120 veces al día**.



# Relación entre pantallas y cantidad de habitantes (salto exponencial)



El promedio de habitantes por hogar es de **3,5 personas**.



El promedio de pantallas por hogar es de **6 dispositivos**

*(entre celulares, televisores, computadoras, tablets, etcétera).*

- Hace 1 década, el promedio de pantallas por hogar era la mitad.

- Hace 2 décadas, el promedio de pantallas por hogar era un tercio.

# De la **COMPULSIÓN** a la **ADICCIÓN**

A la fecha, no hay consenso total sobre si el **uso problemático** de los dispositivos puede ser considerado una **adicción** (tal cual se entiende en relación a las sustancias psicoactivas o “drogas”), o una **compulsión**.



Sea cual fuere el posicionamiento teórico, para considerarlo problemático se toman los siguientes indicadores:



***Pérdida de control***



***Sufrimiento***



***Efectos perjudiciales sobre la salud y en la esfera de los vínculos***

# De la **COMPULSIÓN** a la **ADICCIÓN**

Y también, los siguientes criterios para su detección:



## **SOCIALES:**

compromete las relaciones interpersonales y los vínculos.



## **FINANCIEROS:**

sitios de apuestas, compras compulsivas, suscripciones a webs pagas, etcétera.



## **PSICOLÓGICOS:**

se emplean las pantallas como estrategia de afrontamiento de abulia, aburrimiento, estrés, angustia, etcétera.



## **FÍSICOS:**

desde problemas posturales, de visión, de oído, sobrepeso, etc., hasta la posibilidad de sufrir accidentes por distracción.

***¿Alguna vez te preguntaste qué trastornos físicos y psicológicos puede generar la dependencia a internet y a los dispositivos móviles?***

**A continuación repasamos algunos de ellos:**

- ***Problemas de postura***
- ***Dolores en las zonas cervical y lumbar***
- ***Dolor de cabeza***
- ***Problemas de visión y enfermedades oculares***
- ***Problemas de audición***
- ***Síndrome del Túnel Carpiano***
- ***Sobrepeso y obesidad (por sedentarismo)***

- ***Nomofobia (“No” “Móvil” “Fobia”): angustia causada por no tener acceso al celular)***

---
- ***Síndrome de abstinencia por dependencia de internet***

---
- ***Cibercondria (convencerse de padecer alguna enfermedad de cuya existencia se han enterado en Internet)***

---
- ***Descanso de mala calidad y alteración del ciclo de sueño***

---
- ***Deterioro en los vínculos interpersonales (“reales”)***

---
- ***Estrés***

# Beneficios de la **DESCONEXIÓN**



Quando estamos conversando con alguien y suena el aviso de un mensaje es común que atendamos inmediatamente a la pantalla. De forma habitual se producen situaciones donde el uso de la tecnología es disfuncional socialmente, incluso maleducado.

La capacidad para tomar decisiones intencionales para realizar un uso consciente y crítico de la tecnología no surge espontáneamente. Esta competencia necesita ser educada, entrenada.

# Beneficios de la **DESCONEXIÓN**



- La desconexión digital trae como primer beneficio una potencial mejora en el descanso.

- Nos permite mantenernos alejados de la responsabilidad laboral. Por mucha responsabilidad que tengamos, es clave mantener una vida laboral diferenciada de la vida personal.

- Es importante para regular nuestros niveles de atención: es crucial no estar constantemente pegados a los comentarios y notificaciones.

# Beneficios de la **DESCONEXIÓN**



- Mejora la conciliación familiar y las relaciones personales. No hablamos de contactos en redes sociales, sino de los reales. Alejar la vista de la pantalla nos hace centrarnos en las personas, fomentar las conversaciones.

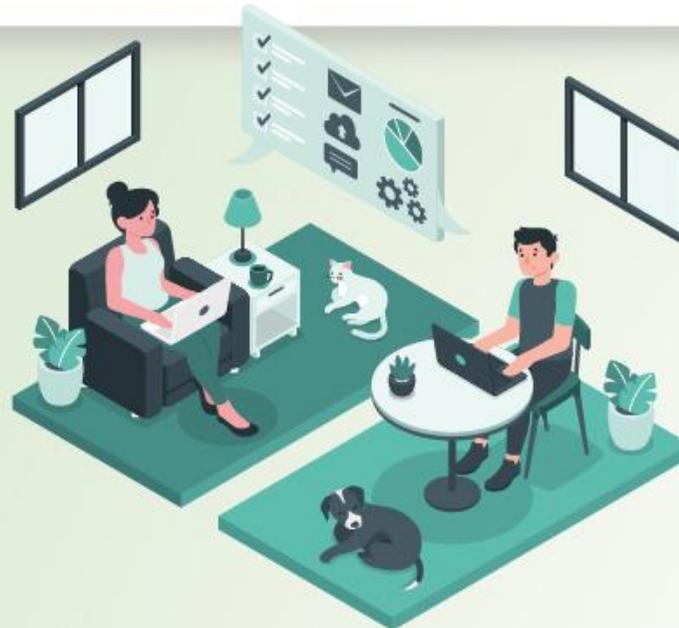
- Reduce la tensión y el estrés. La desconexión digital relaja y nos hace fijarnos en el mundo analógico.

- Desconectarse conscientemente también es evitar la vigilancia y el control permanentes y por tanto hacer uso de la privacidad, la intimidad y la libertad como ciudadanxs.

# Pensando la “NUEVA NORMALIDAD”: ¿Y después, qué?

▶ A partir de la pandemia por la Covid-19 podemos anotar, entre muchas otras, las siguientes modificaciones en nuestro alrededor y nuestro cotidiano:

“BOOM” DEL  
TELETRABAJO Y  
LAS REUNIONES  
POR ZOOM



MODALIDAD DE CLASES  
A DISTANCIA (DESDE LA  
ESCOLARIDAD HASTA  
ESTAS CAPACITACIONES)



CRECIMIENTO EXPONENCIAL E  
INCREMENTO EN LAS GANANCIAS  
DE GIGANTES CORPORATIVOS  
(FACEBOOK, ZOOM, GOOGLE,  
EMPRESAS PROVEEDORAS DE  
INTERNET, ETC.)



*¿Realmente resulta  
estresante estar  
conectados todo el rato?*

***LA RESPUESTA ES SÍ.***

# ***Pensando la “NUEVA NORMALIDAD”: ¿Y después, qué?***

Frente al escenario de “nueva normalidad”, y para evitar los riesgos de la hiperconectividad en estos tiempos inciertos que vienen, resulta vital entrenar algunas áreas:

- ***Intimidad***
- ***Conversación***
- ***Reflexión***
- ***Evitar las comparaciones***
- ***Limitar la exposición a las pantallas***
- ***Aprender a estar solos/as, aún en presencia de otros/as***
- ***Concentración***
- ***Autocuidados (físicos, emocionales, sociales, laborales)***

ENCONTRÁ EL MATERIAL  
DE LA CAPACITACIÓN INGRESANDO EN:



[WWW.FORUMVITAE.ORG.AR](http://WWW.FORUMVITAE.ORG.AR)

*en el menú:*

**BIBLIOTECA**

**¡Muchas gracias por su atención!**



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos

