Desconecta, recarga y reconecta

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Las tecnologías ofrecen múltiples ventajas, oportunidades y comodidades. **Sin embargo, estas pueden ser contraproducentes**, provocadas por la **falta de educación digital**.

La **adicción a las tecnologías**, el uso abusivo de dispositivos y redes sociales, así como los daños físicos y psicológicos pueden causar la **pérdida de creatividad, el pensamiento crítico y la concentración**, así como producir **insomnio, ansiedad y autoestima.**

Para combatir la dependencia de un ocio ligado a una pantalla, proponemos un reto de 7 días para experimentar **cómo es ser tú mismo**, **conociendo a la persona que más te quiere** y, en definitiva, **reconectando contigo mismo.**

- **Día 1: 20 minutos de lectura**

  Leer es una actividad atemporal que ofrece grandes beneficios. A través de la lectura podemos acceder a las mejores historias y a la mayor fuente de información. Si no eres un gran lector o una gran lectora, empieza con pequeñas dosis. **Recuerda que el primer paso es empezar.** Comienza con 20 minutos y aumenta este tiempo poco a poco.

  Si no conoces el proyecto gallego **Biblioterapia**, este es el momento perfecto para hacerlo. Ofrece una selección de libros de manera gratuita a la que puedes acceder de forma sencilla.

  Más información: Guía de *Biblioterapia*.

- **Día 2: 20 minutos de lectura + 15 minutos de escritura**

  Acompaña la lectura con 15 minutos de escritura. Elige un cuaderno y escribe sobre lo que te ha inspirado la lectura, sobre tus pensamientos o simplemente deja que tu mente fluya libremente. La escritura es una herramienta poderosa para la **autoexpresión** y el **autoconocimiento.**

- **Día 3: 20 minutos de lectura + 15 minutos de escritura + 10 minutos de meditación**

  Incorpora 10 minutos de meditación a tu rutina. Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente y cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración y observa los pensamientos sin juzgarlos. La meditación te ayudará a calmar la mente, reducir el estrés y aumentar la **autoconciencia.**

- **Día 4: Disfruta al aire libre**

  Dedica este día a disfrutar del aire libre a solas. Pasea por un parque, corre por la playa o simplemente siéntate en un banco y observa el paisaje. El contacto con la naturaleza tiene un efecto relajante y revitalizante en nuestro cuerpo y mente. Si además pones en práctica todo lo anterior, se creará un **sentimiento de paz invaluable.**

- **Día 5: Despierta tu creatividad**

  Hay muchas maneras de despertar la creatividad: a través de la música, juegos, pintura, escritura, baile... La recomendación de este día es que **elijas la actividad que más te llame la atención y le dediques al menos 30 minutos.**

  En esta ocasión, proponemos la pintura. Coge una libreta o unas hojas de papel, prepara las pinturas como rotuladores, lápices de colores o un bolígrafo y ¡déjate llevar! No importa si no tienes experiencia previa, lo importante es divertirte y experimentar con diferentes colores, técnicas y estilos.

- **Día 6: Desconexión total**

  Este día es un desafío: desconexión total de tu teléfono móvil. No lo mires, no lo uses, ni lo tengas cerca. Disfruta de un día libre de las distracciones digitales y aprovecha para conectar contigo mismo, quedar con tus amigos, empezar ese *hobbie* que llevas aplazando meses... No se trata de estar incomunicado si no de solo usar el móvil para lo imprescindible.

- **Día 7: La gran final**

Para el último día del reto, elije una actividad que te guste y que te haga sentir bien. Puede ser leer, escribir, meditar, hacer deporte, pasar tiempo en la naturaleza o cualquier otra cosa que te motive. Disfruta de este día. Recuerda que la felicidad no se encuentra en las pantallas, sino en las pequeñas cosas de la vida.

El objetivo de este reto no es eliminar por completo la tecnología de nuestras vidas, sino **aprender a usarla de manera más consciente y equilibrada y reestablecer tu relación con la tecnología de una manera más saludable.**