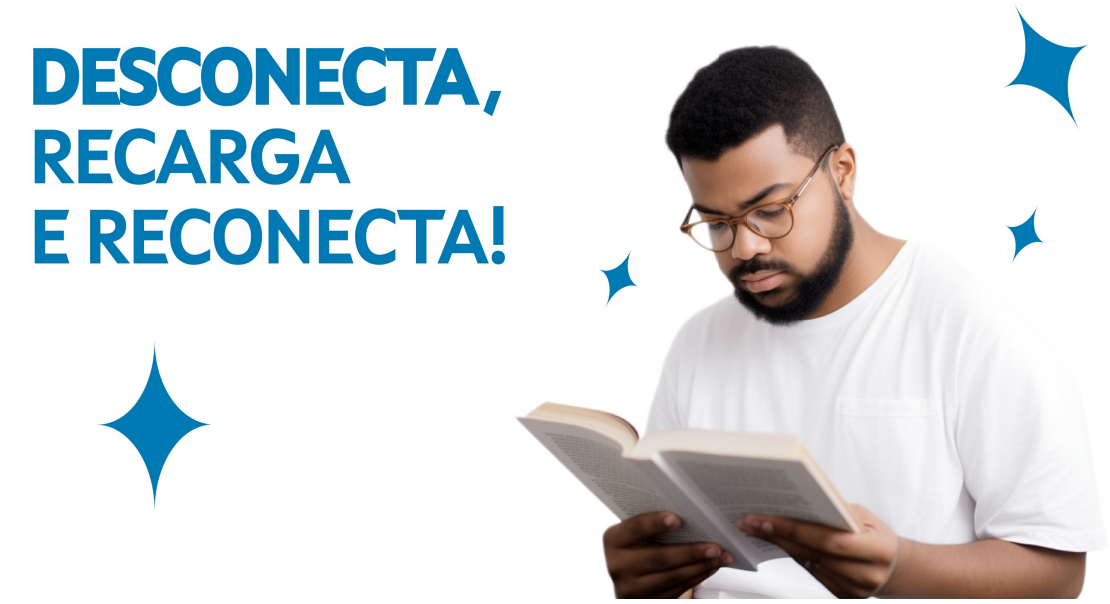
Desconecta, recarga e reconecta!

Desconecta, recarga e reconecta! Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



As tecnoloxías ofrecen múltiples vantaxes, oportunidades e comodidades. **Sen embargo, estas poden ser contraproducentes**, provocadas pola **falta de educación dixital.**

A **adicción ás tecnoloxías**, o uso abusivo de dispositivos e redes sociais, así como os danos físicos e psicolóxicos poden causar a perda da **creatividade, o pensamento crítico e a concentración, así coma producir insomnio, ansiedade e baixar a autoestima.**

Para combater a dependencia dun ocio ligado a unha pantalla, propoñemos un reto de 7 días para experimentar **como é ser ti mesmo**, **coñecendo á persoa que máis te quere** e, en definitiva, **reconectando contigo mesmo.**

- **Día 1: 20 minutos de lectura**

  Ler é unha actividade atemporal que ofrece grandes beneficios. A través da lectura podemos acceder ás mellores historias e á maior fonte de información. Se no es un gran lector ou unha gran lectora, empeza con pequenas doses. **Recorda que o primeiro paso é empezar.** Comeza con 20 minutos e aumenta este tempo pouco a pouco.

  Se non coñeces o proxecto galego da Guía de **Biblioterapia**, este é o momento perfecto para facelo. Ofrece unha selección de libros de maneira gratuíta á que podes acceder de forma sinxela.

  Máis información: Guía de *Biblioterapía*.

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

Acompaña á lectura con 15 minutos de escritura. Elixe un caderno e escribe sobre o que te inspirou a lectura, sobre os teus pensamentos ou simplemente deixa que a túa mente flúa libremente. A escritura é unha ferramenta poderosa para a **autoexpresión** e o **autocoñecemento.**

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

  Incorpora 10 minutos de meditación a túa rutina. Busca un lugar tranquilo onde poidas sentarte comodamente e pecha os ollos. Concéntrate na túa respiración e observa os pensamentos sen xulgalos. A meditación axudará a calmar a mente, reducir o estrés e aumentar a **autoconciencia.**

- **Día 4: Goza ao aire libre**

  Dedica este día a gozar do aire libre a soas. Pasea por un parque, corre pola praia ou simplemente senta nun banco e observa a paisaxe. O contacto coa natureza ten un efecto relaxante e revitalizante no noso corpo e mente. Se ademais poñes en práctica todo o anterior, crearase un **sentimento de paz incalculable.**

- **Día 5: Esperta a túa creatividade**

  Hai moitas maneiras de espertar a creatividade: a través da música, xogos, pintura, escritura, baile... A recomendación deste día é que **elixas a actividade que máis te chame a atención e dediques polo menos 30 minutos.**

  Nesta ocasión, propoñemos a pintura. Colle unha libreta ou unhas follas de papel, prepara as pinturas como uns rotuladores, uns lapis de cores ou uns bolígrafos e ¡déixate levar! Non importa se non tes experiencia previa. O importante é divertirte e experimentar con diferentes cores, técnicas e estilos.

- **Día 6: Desconexión total**

  Este día é un desafío: desconexión total do teu teléfono móbil. Non o mires, non o uses, nin o teñas cerca. Goza dun día libre das distraccións dixitais e aproveita para conectar contigo mesmo, quedar cos teus amigos, empezar ese *hobbie* que levas aprazando meses... Non se trata de estar incomunicado se non de só usar o móbil para o imprescindible.

- **Día 7: A gran final**

  Para o último día do reto, elixe unha actividade que te guste e que te faga sentir ben. Pode ser ler, escribir, meditar, facer deporte, pasar tempo na natureza ou calquera outra cousa que te motive. Goza deste día. Lembra que a felicidade non se atopa nas pantallas, senón nas pequenas cousas da vida.

  O obxectivo deste reto non é eliminar por completo a tecnoloxía das nosas vidas, senón aprender a usala de maneira consciente e equilibrada e reestablecer a túa relación coa tecnoloxía dun xeito máis saudable.

