



*Guía Detox Digital
para el descanso*

A woman with her hair in a bun, wearing a grey t-shirt, is sitting cross-legged on a bed in a bedroom, meditating with her eyes closed. The background shows a bed with white linens and a lamp. The image is partially obscured by a large, irregular teal shape that contains the text.

“Desconecta para reconectar”

Vivimos más conectados que nunca, pero la vida en la era digital está lejos de ser ideal. El occidental medio pasa más de la mitad de su vida en estado de vigilia mirando una pantalla y el 95% de las personas usa algún tipo de dispositivo electrónico hasta 1 hora antes de ir a la cama.

El impacto psicológico, social y cultural negativo que deriva de estas nuevas costumbres es un problema real sobre el que hay que tomar acción. ¡Estos datos deberían hacer saltar todas nuestras alarmas!

“Mantener el equilibrio en este momento de crecimiento tecnológico y crear relaciones sanas con los dispositivos digitales se ha convertido en una prioridad.”

A través de esta guía, queremos fomentar que tengas una relación más sana con la tecnología, favorecer la armonía en tu tiempo de descanso, ayudarte a desarrollar nuevos hábitos más saludables en relación a tus dispositivos y establecer normas sencillas y positivas que te ayudarán a dormir mejor, más tiempo y más profundo, tanto a ti como a tu familia.

“Cuando desconectas de tus dispositivos conectas...
Contigo misma
Con otras personas de tú a tú
Con tu comunidad
Con el mundo que te rodea”



¿Por qué deberías hacer un Detox digital? El 61% de las personas admite...

Se pierden hasta 2 horas al día remontando mentalmente las distracciones digitales.

El alto consumo de las redes sociales puede desencadenar un aumento de la soledad, los celos y el miedo, sentimientos que se agudizan en las mujeres.

Ser adicto a internet y a sus dispositivos.

La mayoría de las personas revisa 40 sitios web al día, cambia de actividad 37 veces por hora y cambia de tarea cada 2 minutos. Sin embargo, solo el 2% son capaces de realizar múltiples tareas sin disminuir su rendimiento.

dedicar el
30%
del tiempo libre
a leer en webs,
especialmente
después del trabajo.

el **50%**
de la gente prefiere
comunicarse
digitalmente,
en lugar de hacerlo en
persona.

el **67%**
de los usuarios de
teléfonos móviles revisan
su dispositivo de forma
compulsiva, incluso
cuando no están sonando
o vibrando.

el **33%**
de las personas
admite esconderse
de familiares y amigos
para consultar
las redes sociales.

¿Te han dado escalofríos estas cifras? ¡Te damos consejos para combatirlas!

Tu plan en 5 pasos

Dormir bien es crucial para mantener la vitalidad, rendir, tener buen aspecto cada día y estar de buen humor. Descansar mal una sola noche afecta a la concentración, genera estrés y el ánimo decae.

La falta prolongada de sueño se relaciona con problemas de salud graves como la diabetes y las enfermedades cardíacas, por lo tanto, no es coincidencia que la calidad de vida esté directamente relacionada con la calidad de nuestro descanso.



Step 1

✓ **Apaga el teléfono 2 horas antes de ir a dormir y no lo enciendas hasta el día siguiente**

¿Quieres saber por qué? Numerosos estudios han demostrado que cuanto más usamos un smart-phone, más probabilidades hay de sufrir ansiedad. Otras investigaciones sugieren que el uso intensivo de las redes sociales puede aumentar la probabilidad de sufrir depresión.

Desconectar al final del día es la clave para reducir focos de ansiedad y calmar el bombardeo de información que tanta agitación inconsciente nos produce.

Asegúrate de desenchufar de tus dispositivos digitales, al menos 2 horas de distancia en relación al sueño. ¡La disciplina es fundamental para que funcione!



Step 2

✓ **Ordenador, televisión y tablet tampoco valen**

Hábitos como leer en el ipad o ver series en la cama antes de dormir, deben ser desterrados de nuestras vidas.

La exposición a la luz de las pantallas durante la noche favorece el insomnio y genera más despertares nocturnos interrumpiendo la fase Rem, el momento en que soñamos y se regenera la memoria. Esto afecta también a nuestra energía al día siguiente y es habitual sentir que hay menos vitalidad y claridad mental.

No usar dispositivos antes de acostarte ayudará a que el ritmo natural del cuerpo funcione mejor, lo que significa que tendrás sueño cuando se supone que debes tenerlo.

Tu plan en 5 pasos



Step 3

✓ **Vuelve al relo despertador**



Step 4

✓ **Ir a la cama es un ritual**



Step 5

✓ **Fomenta el sueño**

Esta es una de las formas más básicas en que un detox digital puede ayudarte a dormir durante toda la noche.

Es fundamental que dejes fuera del dormitorio cualquier dispositivo que pueda recibir notificaciones o mensajes, si tienes televisión destínala de forma indefinida a otra habitación ¡lo único que debe sacarte de tu hermoso sueño es un despertador tradicional!

Para nota: Refuerza apagando la conexión wifi cuando te vayas a la cama y apaga también el móvil. Psicológicamente, ese apagón tiene un gran impacto positivo ya que genera una agradable sensación de desconexión total.

Toda limpieza digital requiere una rutina de relajación antes de acostarse. Responder a los correos, ver la tele, engancharse a las redes sociales o jugar juegos a altas horas de la noche mantiene al cerebro demasiado ocupado y es difícil desconectar después.

- > Suaviza la iluminación con velas o luces indirectas.
- > Una ducha caliente antes de dormir te ayudará a relajarte. Utiliza algún gel aromático y prueba a ducharte a oscuras, es un placer para los sentidos y un bálsamo para la mente.
- > Cena temprano y ligero, al menos 3 horas antes de acostarte; evitarás digestiones pesadas e inquietud nocturna.

Saber relajarse no es algo evidente y requiere un poco de ayuda. Una relajación guiada a través de un audio será tu mayor aliada a la hora de dejar atrás lo que ha ocurrido durante el día y preparar la mente para ese necesario apagón.

Las opciones son variadas, desde aprender a respirar mejor, hacer un escáner corporal relajar profundamente cada zona de tu cuerpo, a escuchar un cuento inspirador o una meditación sencilla, es tan simple como ponerte los auriculares y darle al play. "Nuestra mayor recomendación es que esa relajación sea lo último que hagas con tu teléfono hasta el día siguiente."

¡Buenas noches y Dulces Sueños!