

# Desconexión digital *en vacaciones*

*La Universidad a Distancia de Madrid ha publicado una serie de consejos con el objetivo de que los españoles desconecten de las nuevas tecnologías durante las vacaciones y las retomen con más ilusión a su vuelta. Para ello es necesario ejercitar una “desconexión digital”.*

En palabras del Doctor en Psicología y Vicerrector de la UDI-MA, José Ignacio Baile: “La tecnología nos facilita la existencia, pero también puede llegar a crear una cierta dependencia que hay que procurar racionalizar. Las tablets, los smartphones y otros dispositivos móviles están pensados para que los disfrutemos, no para depender de ellos. Desde la UDIMA proponemos aprovechar las vacaciones de verano para poner en práctica un ejercicio de sana “desconexión digital”, que nos ayudará a sacar el máximo partido al tiempo libre”.

## Consejos para “desconectar” en vacaciones:

- 1 Deja todo atado antes de irte de vacaciones:** Aprende a delegar y procura marcharte con las cosas resueltas. Así facilitarás la desconexión.
- 2 Apaga el móvil durante las comidas:** En vacaciones podrás disfrutar de las comidas en familia y darte el lujo de pasar largas sobremesas charlando. Un placer que arruinaría el persistente pitido de los sms y los Whatsapp.
- 3 Evita leer los correos cada 5 minutos:** Los smartphones nos permiten revisar si tenemos nuevos correos desde cualquier lugar: la playa, la piscina... Pero comprobar compulsivamente nuestra bandeja de entrada es el primer síntoma de que seguimos conectados al día a día.
- 4 Disfruta de los libros y los periódicos:** Aprovecha las vacaciones para aparcar las versiones digitales de diarios y libros. Recupera el placer de leer sentado en la terraza o en la playa con tu libro o tu periódico en la mano.
- 5 Escribe postales en lugar de e-mails:** ¿Te acuerdas de la alegría (o sana envidia) que nos producía recibir una postal de algún amigo o familiar desde su lugar de vacaciones? ¿Por qué no recuperar esa costumbre?
- 6 Desconéctate de Facebook:** Las Redes Sociales son una revolución, pero las vacaciones son un buen momento para potenciar las relaciones con nuestros amigos y familiares.
- 7 Olvida el móvil, la tablet y el ordenador en el apartamento u hotel:** Créenos: ¡puedes hacerlo! Cuando bajes a la playa, a la piscina o te vayas a pasear por la montaña intenta dejar estos dispositivos en casa.
- 8 Deja de tuitear por unos días:** Twitter es una herramienta fantástica para informarse, opinar y conocer gente, pero si tuiteas cada una de las cosas que haces en vacaciones, ¿qué vas a contar a tu vuelta?
- 9 Nada de llevar la videoconsola a tu lugar de vacaciones:** Cambia tu videojuego favorito por una partida con familiares y amigos de esos juegos de mesa de toda la vida que duermen en el cajón.
- 10. Vuelve a los comercios tradicionales:** ¿Hace cuánto que no compras un libro en una librería de las de toda la vida? Aprovecha para cambiar las compras “online” por visitar los mercadillos y las tiendas locales. Date el gustazo de mirar, ojear y trastear sin prisas.



*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Salud Laboral  
FEUSO