



# ALLONE EMPLOYEE

AGOSTO • 2021



## CÓMO DESARROLLAR EL MINDFULNESS EN LA ERA DIGITAL

Según un reciente artículo de la revista Forbes, hay más de dos mil millones de usuarios de Facebook en todo el mundo, se envían alrededor de 500 millones de tweets diariamente, se suben 95 millones de imágenes a Instagram cada día y 400 horas de video a YouTube por minuto.

Dado que cada una de estas plataformas está diseñada para competir por la atención de la gente y lanza un flujo constante de contenido para mantener a los usuarios implicados las 24 horas del día los 7 días de la semana, depende de cada individuo fijar parámetros en torno al uso personal y desarrollar estrategias saludables para mantener el bienestar mental frente a los nuevos desafíos digitales.

### **Priorizar la conexión humana.**

Desarrollar relaciones en línea y comunicarse en redes es genial, pero no a expensas de sus relaciones en persona. Ahora, más que nunca, es el momento de fortalecer la conexión humana entre las familias, las comunidades y el mundo en general.

### **Crear tiempo de absorción.**

El cerebro está diseñado para pensar, analizar críticamente, deducir y crear. Pero la comunicación incesante y la conectividad constante ponen a muchos en modo de reacción crónica, con capacidades de atención reducidas y pensamiento disperso. En lugar de revisar el teléfono a primera hora de la mañana y revisarlo de nuevo justo antes de acostarse, dedique tiempo para que su mente realmente se relaje, reflexione, procese y absorba.

### **Apague.**

Todo el mundo necesita tiempo para relajarse y recargarse. Intente apagar todos los dispositivos y estar tecnológicamente no disponible durante un tiempo. Juegue algo de golf, dese un baño, lea un buen libro o disfrute de cualquier actividad que ponga la mente en paz y al cuerpo en reposo.

### **Conecte con la naturaleza.**

Es común ver a muchas personas caminando al aire libre con los ojos pegados a una pantalla, perdiéndose todas las vistas, sonidos y experiencias hermosos que la naturaleza puede ofrecer. Unos momentos en un balcón por la mañana, un paseo por la tarde a la hora del almuerzo o la observación de estrellas por la noche son todas formas sencillas de conectarse con la maravilla del mundo natural.

### **Elija sabiamente.**

En una época en la cual la atención es la nueva moneda, sea consciente e intencional sobre cuándo y a dónde va la mayor parte de su atención. Lleve a cabo una mini autoevaluación para ver si su atención se dirige a las cosas que más importan en su vida.

A fin de obtener ayuda para desarrollar una atención plena en la era digital, hable con un médico profesional a través de su Programa de Asistencia gratuito.