

---

# PSICOLOGÍA

## PRÁCTICA

---



Desconecta tu mente  
(y no sólo en verano)

# Aprende a desconectar

## LA IMPORTANCIA DE VACIAR LA MENTE UNOS MINUTOS

El verano es un buen momento para desconectar del trabajo y las obligaciones diarias y simplemente disfrutar del momento. Sin embargo, no sólo es importante hacerlo en verano: es algo que deberíamos poner en práctica durante todo el año. Desconectar de nuestros teléfonos, ordenadores portátiles y otros dispositivos puede ayudarnos a estar más presentes en el momento y mejorar nuestra productividad.

Está comprobado que despejar la mente de vez en cuando es muy importante para nuestro bienestar. Y aunque parezca difícil, con algunas prácticas y un poco de esfuerzo, podemos conseguirlo. Aquí te dejamos algunos consejos para que puedas aprender a desconectar tu mente y relajarte:

1. Busca un lugar tranquilo y confortable. Puede ser una habitación silenciosa o un lugar al aire libre. Si estás en un lugar ruidoso, puedes usar unos auriculares para bloquear el ruido.

2. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Respira profundamente y lentamente. Nota cómo el aire entra y sale de tus pulmones.

3. Acepta tus pensamientos. No trates de bloquear o evitar tus pensamientos, simplemente obsérvalos y déjalos pasar.

4. Enfócate en un objeto. Puede ser una flor, una foto o una vela. Concéntrate en su forma, color y textura.

5. Haz ejercicio. El ejercicio físico te ayudará a relajarte y a desconectar tu mente.

6. Escucha música relajante. La música puede ser muy beneficiosa para nuestra mente y cuerpo. Escucha música tranquila y deja que te lleve a otro lugar.

7. Practica el mindfulness. El mindfulness es una técnica de meditación que nos ayuda a estar situados en el momento presente.



## **Tómate un descanso de las redes sociales y apaga el móvil.**

Las redes sociales pueden ser una forma estupenda de estar conectado con los amigos y la familia, pero también pueden suponer una gran pérdida de tiempo.

Si sueles visitar con frecuencia tus redes para pasar el rato, tómate un descanso y desconecta durante uno o dos días. Te sorprenderá el tiempo que tienes para disfrutar del momento cuando no estás pegado a la pantalla.

Aparta el teléfono cuando estés con la familia y los amigos. Cuando pases tiempo con tus seres queridos, esfuérzate por apartar el teléfono y prestarles toda tu atención. Esto te ayudará a conectar con ellos a un nivel más profundo y a crear una relación significativa contigo mismo.

Haz una pausa en la naturaleza. Una de las mejores formas de desconectar de los dispositivos es salir al exterior y disfrutar de la naturaleza. Pasea por el parque, haz una excursión o simplemente siéntate en tu jardín y aprecia el sonido de los pájaros. Te sorprenderá lo calmante y refrescante que puede ser desconectar de la tecnología y conectar con la naturaleza.

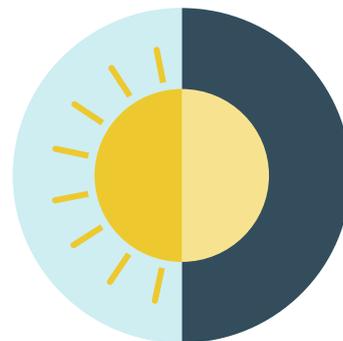
## **Dedícate tiempo para ti. Reconecta con tu yo más íntimo.**

Dedícate tiempo a ti mismo. En nuestra ajetreada vida es fácil olvidarnos de dedicarnos tiempo a nosotros mismos. Pero es importante tomarse un tiempo cada día para hacer algo que nos guste, sin distracciones. Ya sea leer un libro, darse un baño de burbujas o salir a pasear, asegúrate de dedicar un tiempo a ti mismo.

## **Si desconectas durante el día, también en la noche.**

Desconecta antes de acostarte. Una de las peores cosas que puedes hacer para tu sueño es desplazarte por tu teléfono en la cama.

La luz azul de la pantalla puede alterar tu ciclo de sueño y dificultar que te duermas. Así que asegúrate de desconectar de tus dispositivos al menos una hora antes de acostarte y date tiempo para relajarte y desconectar antes de golpear la almohada.



Si deseas proponer un tema para esta sección,  
envíanos un mail a [revista@doblevida.es](mailto:revista@doblevida.es)

ENVIAR MAIL