

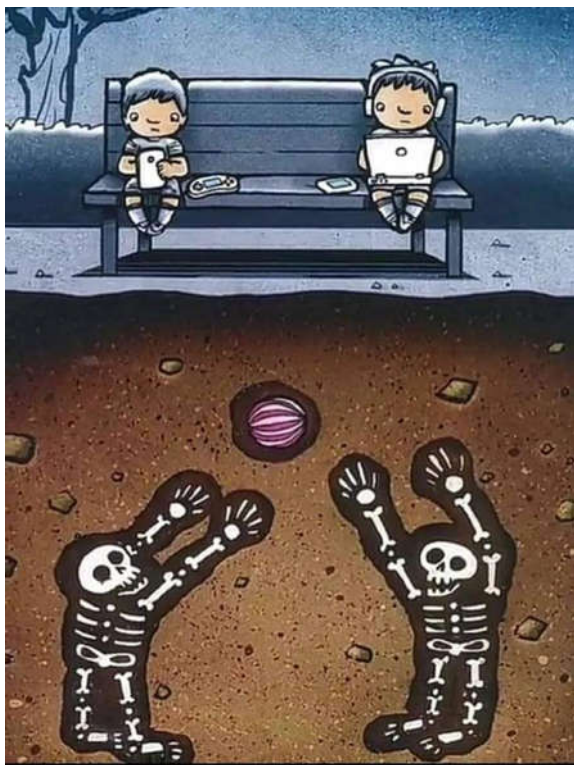
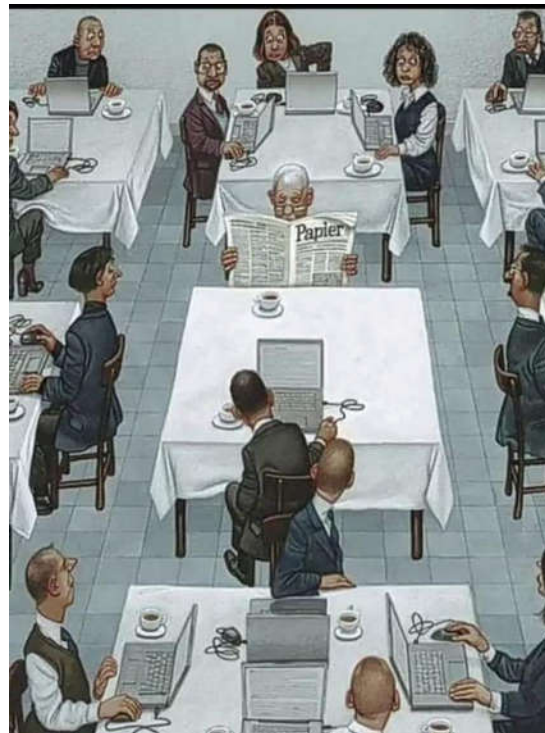
#### 4 cosas negativas de estar tanto tiempo delante de las pantallas y consejos para mejorar.

1- Perdemos capacidad de socializarnos. En este confinamiento, nos hemos dado cuenta que necesitamos pasar tiempo con nuestra gente. Cuando estemos juntos, **intentar hablar, reír, mirarnos y disfrutar de tener tiempo con los demás sin llevar encima el móvil.**

2- Aumenta nuestra dificultad de concentración, nos acostumbramos a que todo tiene un efecto inmediato y la vida no funciona así. Nuestro cerebro necesita ser creativo, si no le damos esa oportunidad no desarrollamos nuestra imaginación. **Las mejores cosas en la vida necesitan tiempo como por ejemplo aprender a cocinar, hacer música, escribir bien, leer, hablar bien. Debemos acostumbrarnos a disfrutar del proceso y gestionar bien la paciencia e ilusión en conseguirlo.**

3- Nos provoca problemas de sueño debido a tantos estímulos luminosos que, sin darnos cuenta, reduce la producción de melatonina (hormona reguladora del sueño), nos cambia nuestro ritmo dando insomnio. Eso repercute en nuestro estado de alerta a la mañana siguiente y perdemos rendimiento. **Lo más sencillo es apagar nuestras pantallas una hora antes de acostarnos y durante el día tener momentos donde no la tengamos a mano (cuando hacemos deporte, hablamos con nuestra familia, cuando leemos, cuando estamos trabajando, cuando descansamos).**

4- Dolores en cervicales al bajar la mirada hacia la pantalla, nuestro cuerpo adopta malas posturas, los ojos sufren muchísimo: vista cansada y sequedad. **Debemos descansar la mirada en un punto lejano cuando notemos cansancio. También hay que hacer ejercicio para mantener el cuerpo en forma y equilibrar el tiempo que estamos sentados, evitando problemas de peso o dolores de espalda.**



#### ¿Pensas que influencer o youtuber son fiables? ¿Qué perfil sería más interesante seguir en las redes sociales?

Hacer un buen uso de las redes sociales puede satisfacernos para contactar con otras personas o actividades relacionadas con nuestros gustos de deporte, música o salud. La figura del *influencer* sirve para estar al día sobre un tema concreto. **Es positivo si esta persona es experta en esa materia y aporta credibilidad.** Por otro lado, tenemos el problema de seguir a alguien por el efecto llamada, es decir, porque cuenta con miles de seguidores y crea curiosidad por sus publicaciones. Por lo tanto **no hay que seguir esa "moda" que vende un ideal de vida totalmente falso:** fotografías que siempre aportan felicidad, lugares bonitos del mundo, lujos por todos los lados, etc. Si analizamos un poco nuestra experiencia sabemos que la vida consiste en luchar y aprender de los errores, de tomar decisiones, de saborear los buenos momentos y no rendirse en los malos, que todo esfuerzo nos dará recompensa y que las emociones tristes también son buenas en algunos momentos.

Ten mucho cuidado con lo que puedas publicar en una red, dado que cuando lo hagas nunca más podrás controlarlo.