



CETOX

Este verano... desintoxica tu cerebro

Ya existen muchas evidencias de que el uso excesivo de pantallas interfiere en el cerebro y las emociones de diversas formas. ¿A qué esperas para cambiar tus hábitos?

Semana 1



Utiliza la aplicación de tu móvil para saber cuánto tiempo lo usas y qué aplicaciones son las que te "roban" más tiempo.

Haz una estimación realista de cuánto tiempo quieres reducir y limita el acceso a dichas aplicaciones.

Para ello, en Android, puedes utilizar las funciones integradas de "Bienestar digital" o "Controles parentales"

En iPhone puedes usar la función "Tiempo en pantalla" para establecer límites de tiempo o restringir el acceso a ciertas apps.

Semana 2



¿Cuándo sí y cuándo no el móvil puede interferir en tu vida? Silenciar las notificaciones eliminará esa insistencia con la que el móvil reclama tu atención.

Cómo hacerlo en iPhone:

1. "Ajustes" > "Notificaciones"
2. Selecciona la aplicación para la que desees silenciar las notificaciones.
3. Desactiva la opción "Permitir notificaciones"

Cómo hacerlo en un Android:

1. "Ajustes" > "Aplicaciones y notificaciones"
3. Seleccionar la aplicación
4. Ajustar las notificaciones
5. Desactivar alertas sonoras o notificaciones

Semana 3



Comprueba cuándo una aplicación no es buena para tu cerebro.

El uso de _____
(nombre de la app)

- ¿Me quita horas de sueño?
- ¿Me hace dormir y descansar peor?
- ¿Me genera ansiedad?
- ¿Me ha hecho comprar algo que no necesito?
- ¿Me separa de las personas que tengo a mi alrededor?

Relación de sustitutos:

- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿En qué puedo invertir el tiempo que paso en el transporte público?
- ¿Cómo puedo relacionarme de otra manera?
- ¿Y si llamo en lugar de enviar mensajes?

Semana 4



Desinstala las aplicaciones que has puesto en la cola de tu listado (tantas como seas capaz) y descubre que el tiempo se puede invertir en otras cosas más productivas para tu cerebro, para tus emociones y para las personas que te rodean.

Por último, borra tus perfiles en las aplicaciones que te quitan serenidad, capacidad de concentración, ilusión, comunicación real, tiempo, memoria, autoestima, en definitiva, salud mental y emocional.

Para descubrir las ventajas de este CETOX, te animamos a leer el libro del Dr. Francisco Villar, "Sin pantallas pienso y siento mejor".



Con el apoyo de



¡Feliz verano
#LiveYourRealLife!

