



Apuntes e_mocionales

ISABEL GIL PASCUAL

PROFESORA DE EDUCACIÓN ESPECIAL (@ISABELGILPROFE)

(Des)conectar

Freepik

Actualmente sentimos esa obligación y necesidad inmediata de estar siempre disponibles y conectados a los dispositivos como si pudiera suceder algo y no enterarme en ese mismo momento, ya sea de mi vida personal, del entorno o del mundo. Una necesidad impuesta irreal que hace que de alguna manera estemos en alerta y esclavizados constantemente.

El no tener cobertura, wifi, olvidarme del móvil o quedarme sin batería se ha convertido en una aventura de alto riesgo. Existe ese miedo irracional a salir de casa sin el teléfono, el cual genera ansiedad o angustia. El móvil no es una prolongación de mi mano, es algo que tengo que controlar y realizar un uso para mi bienestar emocional.

Esa inmediatez y disponibilidad a tener que contestar cuando me escriben genera una necesidad constante de angustia, una insatisfacción de sentir que no controlo el tiempo. Pero realmente si sucede algo grave o importante en nuestro entorno, recibiremos una llamada. El acceso y exceso de información no nos deja reflexionar ni interiorizar lo que sucede.

Pese a las ventajas que suponen los dispositivos, muchas veces es necesario aprender a (des)conectarnos. A continuación, cinco claves que te pueden ayudar:

1. Respeta un tiempo para ti sin estar pendiente del teléfono y mientras lo haces, deja el móvil en silencio y en otro lado de la casa. Por ejemplo: ir al gimnasio (el móvil en la taquilla) ver una película, leer. Salir de casa para hacer un recado que sepamos que nos lleve poco tiempo. Escuchar música y muy recomendable conectar con

la naturaleza que nos rodea. Darte un paseo por el campo, un bosque, la montaña, la playa o un parque. Intenta aparcar tus pensamientos. La conexión innata que tenemos los seres humanos con la naturaleza supone un impacto positivo en nuestras emociones y en nuestra forma de pensar.

2. No es necesario ni obligatorio estar haciendo fotos de todo lo que nos rodea, puede quedar solo para ti. Cuida tu privacidad. No tenemos que estar exponiendo todo lo que hacemos. A veces los mejores recuerdos están en nuestra retina.

3. En las comidas y las cenas no es necesario que lo tengas en la mesa. Es un tiempo de comunicación y relación con los demás. Las conversaciones son para conectar con la persona sin estar mirando el mó-

vil. Ni llevarlo encima mientras te desplazas en casa.

4. Fija un tiempo para el uso del móvil, a partir de una hora, por ejemplo, apagarlo. No es necesario usarlo como despertador.

5. Dispón de tus aplicaciones más útiles. Tales como la de agenda, por ejemplo. Para seleccionar qué aplicación dejar o eliminar, piensa el uso que le das a cada una de ellas. Relativiza su importancia. De hecho, en WhatsApp puedes elegir silenciar las notificaciones de cada grupo. Decide qué es lo que más te conviene.

Recuerda hay que (des) conectar para conectar con uno mismo, sin tanto ruido, sin tanta prisa.



e_escritos



TALLER DE ESCRITURA SILOS-
ARAGÓN NEGRO

Mi gata

El detective entró en la oficina que, como siempre, estaba desordenada. (...) Se volvió para mirar su ordenador. Tenía la pantalla apagada y los folios esparcidos por la mesa. Resopló y volvió de nuevo su mirada hacia el exterior. «¡Qué extraño que nieve en Zaragoza!», pensó. Entonces vio su reflejo: un hombre alto de rostro serio, rubio, de ojos castaños y unas grandes ojeras. El timbre sorprendió al detective. Esperó un momento con la esperanza de que no volvieran a llamar. Ya era de noche. Sonó el de nuevo. Abrió la puerta y se encontró con un hombre joven con unos ojos enormes y una cara de profunda preocupación ¡Algo gordo había sucedido!

-Buenas, dijo el detective.
-Siento molestarle a estas horas -se excusó.
El detective le ofreció un asiento e, inmediatamente, le dio un vaso de agua.
-¿Y qué te trae por aquí tan tarde?
-Quiero que busque a alguien que ha desaparecido.
-Dime, ¿a quién quieres que busque? (...)
-Señor, es mi gata, que ha desaparecido y no tengo ni idea de dónde puede estar.
-Así que una gata... (...) veré lo que puedo hacer.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía