

# ¿Y SI POR UN RATO APAGAMOS EL CELULAR?

## UN LLAMADO AL DETOX DIGITAL Y EL BIENESTAR

Escrito por: Ángela Borrás

Las redes sociales son herramientas esenciales para la información y la conexión. Sin embargo, la pausa voluntaria es clave para el bienestar. El 'Detox Digital' busca equilibrar el uso de la tecnología y recuperar nuestra atención y tiempo en un mundo hiperconectado.



### EQUILIBRIO, NO ABANDONO



#### PASOS CONSCIENTES:

Caminar en la naturaleza reduce el estrés y la ansiedad (Gómez, 2023).



#### CONEXIÓN HUMANA:

Las conversaciones cara a cara mejoran la empatía y los lazos (Pérez, 2022).



#### FUMARSE UN LIBRO:

Leer sin pantallas fomenta la concentración profunda (Rodríguez, 2021).

### DETOX EN LAS AULAS



#### IMPORTANCIA DEL FOCO:

Regular el uso de dispositivos en clase aumenta la retención y el rendimiento académico. Un entorno sin distracciones digitales permite la participación plena (Estudio Escolar, 2024).



LEY 1710 DE 2021  
(COLOMBIA)



### EL DESCANSO DIGITAL DEMUESTRA QUE LA VIDA VA MÁS ALLÁ DE LA PANTALLA.

La unión entre desconexión tecnológica y bienestar hará que millones de personas vivan una experiencia diferente, donde la paz mental se combina con el futuro.

## "LA CLAVE ES EL EQUILIBRIO"



#### REFERENCIAS

1 Alcaldía Mayor de Bogotá / Concejo de Bogotá. Información y debates relacionados con la regulación del uso de dispositivos móviles en los establecimientos educativos de Bogotá.

2 Congreso de Colombia. Ley 1710 de 2021. Por medio de la cual se dictan disposiciones frente al uso de herramientas tecnológicas en los establecimientos educativos.

3 UNESCO. (2023). Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education: A tool on whose terms? UNESCO.