



# PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N° 73 | 19 DE AGOSTO DE 2022



## Las apps también ayudan a conciliar el sueño

Gracias a la aplicación "Sleepzy" podrás crear hábitos de sueño saludables, ya que integra despertador y monitor de sueño inteligente en una interfaz sencilla. Luego de monitorizar tu sueño, podrás visualizar cuáles son tus patrones para que puedas tomar las medidas necesarias para cambiarlos.

También "Monitor de sueño", como su mismo nombre lo dice, es una app que monitoriza, registra y analiza todos los detalles de tu ciclo de sueño para conocer cómo puedes mejorarlo y crear mejores hábitos. Adicionalmente a ello, también integra un despertador inteligente que te avisa todas las noches la hora que debes dormir y que te ayuda a despertar de una forma más relajada. (Fuente: La República)

**Psico-Dato:** La tecnología puede ser beneficiosa si la utilizamos a nuestro favor

## Apagar el móvil antes de ir a dormir mejorará tu salud

Apagar el móvil dos horas antes de acostarnos puede ser la clave para lograr un sueño profundo y reparador. La tecnología fue diseñada para mejorar nuestra calidad de vida. Es (o debería ser) una herramienta para estar cerca de los seres queridos, para aprender, desarrollarnos en nuestro trabajo, disfrutar del tiempo de ocio, etc. Ahora bien, con el fin de que esto siga siendo así, debemos hacer un buen uso de la misma.

Apagar el móvil antes de ir a dormir es una estrategia sencilla que puede mejorar la salud física y psicológica. Establecer una limitación en el uso de los dispositivos electrónicos puede mitigar el impacto perjudicial que tienen los móviles en nuestro cerebro. No sólo descansaremos mejor, si no que además se reducirá el estrés y nos demostraremos a nosotros mismos que no somos dependientes del teléfono. Que hay vida más allá del territorio digital. (Fuente: Mundo.es)



**Psico-Dato:** Es un hábito difícil de hacer, pero mejora en todos los aspectos nuestro bienestar psicológico. Practica el apagar tu celular, sirve a nuestra salud mental.



Psicólogos  
en casa

[www.psicologosencasa.com](http://www.psicologosencasa.com)