



## Empresa ofrece 2000 euros por dejar de mirar pantallas durante 24 horas

El sitio Reviews.org, una compañía que prueba productos y servicios para el hogar, ha lanzado un Desafío de desintoxicación digital de 24 horas. Pagarán a los candidatos seleccionados nada menos que 2000 €, siempre y cuando estén 24 horas sin mirar ninguna pantalla. "Si tienes el deseo de deshacerte de tus dispositivos por un día pero necesitas que te paguen, esta es la oportunidad perfecta para ti", ha escrito la compañía en su sitio web.

Cuando se habla que el usuario no puede mirar ninguna pantalla durante 24 horas, no sólo se refiere a la del teléfono móvil, sino también la televisión, consola, ordenador, tableta, reloj digital, dispositivo doméstico inteligente del hogar y, en definitiva, cualquier aparato electrónico con pantalla.

Los candidatos seleccionados tendrán que guardar todos estos dispositivos electrónicos en una enorme caja fuerte durante 24 horas, y se les dará un cupón de Amazon de 200 dólares para que armen un "kit de supervivencia de 24 ho-

ras", y así pasar todo ese tiempo entretenidos. La comunidad recomienda, para este kit de supervivencia, hacerse con un paquete de folios y muchos lápices de colores para dibujar, comprarse una máquina de escribir de las de antes, o incluso adentrarse en el arte de la pintura con acuarelas.



La pandemia ha obligado a muchas personas a trabajar de forma remota y a los estudiantes a dar clases online, con lo que se han incrementado la cantidad de horas que una persona permanece mirando una pantalla, no solo perjudicando a la vista, sino también a la salud en general. Ya de por sí un informe de 2019 de la organización Common Sense Media comentaba que los adolescentes de Estados Unidos pasaban más de siete horas al día pegados

a una pantalla, algo que se habrá incrementado seguramente con la pandemia.

(Fuente: Computerhoy)

**Psico-Dato:** Aprender a no estar conectados siempre, es un hábito que debemos incorporar para tener una buena higiene mental.

## Paciencia, creatividad y empatía... Todo lo que los niños están aprendiendo de esta pandemia

En el último año se han hablado mucho de cómo la pandemia provocada por el coronavirus estaba afectando a la salud mental de las personas, especialmente en algunos sectores de la sociedad, como las personas que viven solas, los adolescentes, las mujeres con niños pequeños o los propios niños, quienes muchos temían que la falta de colegio o del juego al aire libre pasará factura a largo plazo.

Sin embargo, según algunos psicólogos, como Amalia Gordóvil, psicóloga familiar y profesora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC (Universidad Oberta de Catalunya), esta pandemia no sólo tiene efectos negativos en la salud de los niños, sino que también han podido extraer de ellas aprendizajes positivos, como el ser "más pacientes, empáticos y creativos".

Debido al confinamiento, las familias pasaron mucho más tiempo del habitual juntos, lo que ayudó, en opinión de Gordóvil, a que los miembros de la familia se conocieran me-

yor entre sí. Los niños, por ejemplo, "descubrieron que sus progenitores no son seres invencibles y que pueden venirse abajo durante tiempos difíciles, lo que les permitió desar-



rollar una empatía más madura, les enseñó a ser más independientes y a colaborar más en casa. Los pequeños entendieron que hay tareas que hacer en casa, que la cocina existe y que cada persona debe responsabilizarse, por ejemplo, de su habitación", asegura.

Durante el confinamiento, muchos niños volvieron a experimentar el aburrimiento, algo que, aunque tenga connotaciones negativas, es fundamental para el desarrollo de la creatividad. "En una sociedad marcada por estímulos constantes, los pequeños apenas tienen tiempo para

desarrollar su paciencia. Los confinamientos les han enseñado no sólo a saber aburrirse y a ser más pacientes, sino también a valorar la recompensa de esa espera", concluye.

(Fuente: 2minutos.es)

**Psico-Dato:** Detrás de todo sufrimiento o estrés puede haber aprendizaje, todo depende de cómo lo miremos.

