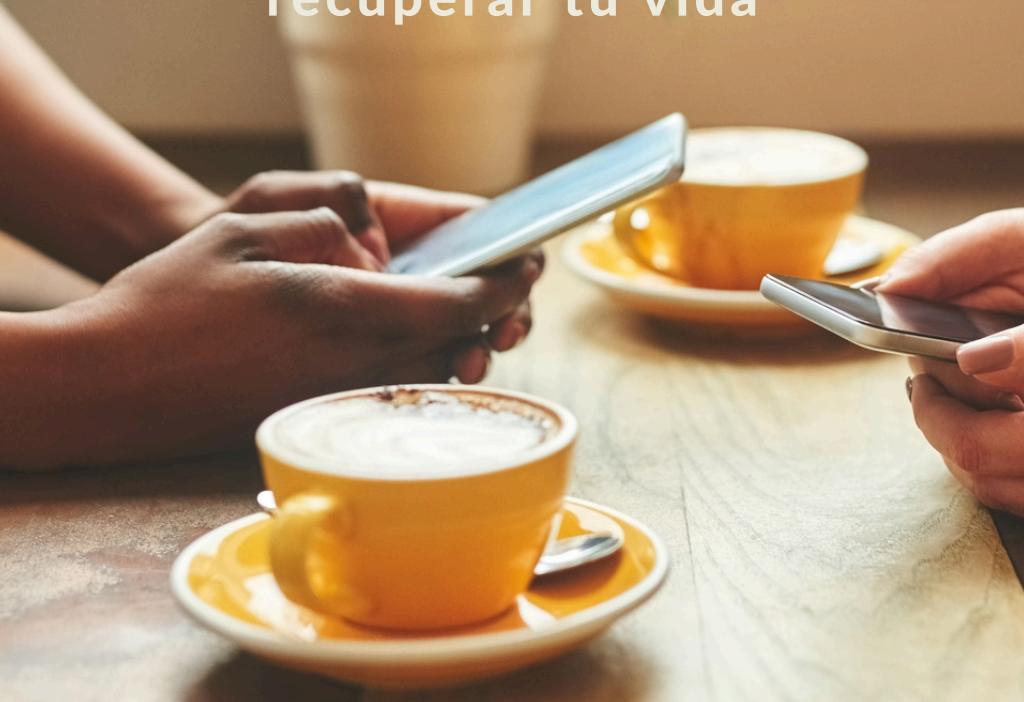


# *Desconectar para Conectar*

Claves para soltar el móvil y  
recuperar tu vida



VERÓNICA SABATTINI PISELLI

Este pequeño e-book es una invitación a reconectar contigo.

Para eso, deseo darte información de cómo funciona nuestro cerebro y cómo las aplicaciones lo aprovechan para generar la necesidad de permanecer pendientes de éstas todo el tiempo. Voy a darte algunas recomendaciones para que puedas usar el móvil y las Apps cuando TÚ lo necesites y no por otros motivos.

Mi nombre es Verónica Sabattini Piselli, soy Psicóloga, Psicoterapeuta en Biodescodificación e Instructora de Hatha y Nidra Yoga. Estoy convencida de que la mejor (diría única) forma de encontrar equilibrio, bienestar y felicidad en tu vida es en el camino hacia ti mism@, conectar contigo, ya que será la relación más larga y duradera que tendrás en tu vida.

Ésta es una pequeña guía que te ofrezco para que redirijas la atención hacia ti, hacia lo más valioso e imperecedero de tí, tu maravilloso ser interior.

Espero que te guste, te sea útil y que sigamos en contacto.

Con amor,

Verónica



EL MÓVIL

El móvil es un invento increíble, en un pequeño aparatito tenemos de todo, y las redes sociales también tienen su utilidad: conocer gente, estar en contacto con familiares y amigos, ayudan a que otros conozcan nuestra actividad y/o servicios, nos brinda información sobre temas de interés (de hecho tu estas leyendo esto hoy porque me viste por Instagram ¡así que no es tan malo!)

Pero...

Al igual que con cualquier otra herramienta, no es la herramienta en sí la que puede ser buena o mala, si no el uso que le des.

La tecnología hoy día ha girado la dirección, antes nosotros teníamos que recurrir a ella si queríamos ver algo ahora es la tecnología, a través de las Apps la que nos llama la atención todo el tiempo con notificaciones, mensajes y actualizaciones, y esto se ha tornado un problema para muchos.

Los móviles se han convertido hasta tal punto en una prolongación nuestra, que ha generado dependencia, y en muchos casos esto produce ansiedad frente a la ausencia del móvil, por lo que se que se ha definido como una nueva patología: **la nomofobia**.

Mi deseo es que recuperes el contacto real contigo, ese tipo de contacto que te da paz, confianza y significado.

Espero que las recomendaciones que te ofrezco, te ayuden a liberarte.



**¿Y POR CASA CÓMO ANDAMOS?**

Te invito a que respondas algunas preguntas para que evalúes el uso que le das a tu móvil y redes sociales, es decir, si haces un uso razonable o si lo utilizas para aliviar un malestar emocional. Trata de responder cada una antes de leer la siguiente.

1 - ¿Tienes el móvil siempre cerca?

2 - ¿Revisas las notificaciones del teléfono constantemente?

3 - ¿La batería te dura?

4 - ¿El móvil es lo primero que miras al despertarme y lo último que miras antes de dormir?

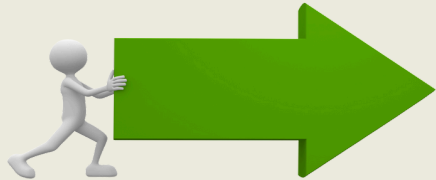
5 - ¿Te comunicas con personas que están en tu misma casa a través del móvil?

6 - ¿Miras el móvil también cuando estás con amigos?

7 - ¿Se te pasa la hora sin darte cuenta por estar con el móvil?

8 - ¿Utilizas el móvil solamente cuando es necesario para comunicarte?

9 - ¿Te entretienes con el móvil en lugar de hacer las cosas que deberías?



10 - ¿Cómo te sientes si el dispositivo se queda sin batería?

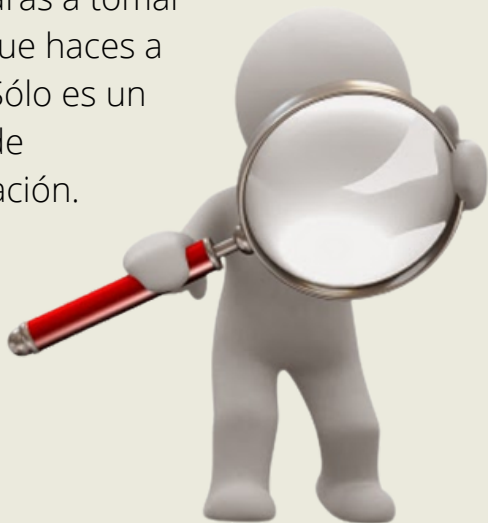
11 - Si subes una foto o un post a Facebook, Instagram u otra App ¿Cuántas veces revisas los Likes que te han dado? ¿Cómo te sientes si tienes pocos Likes? ¿Y con muchos?

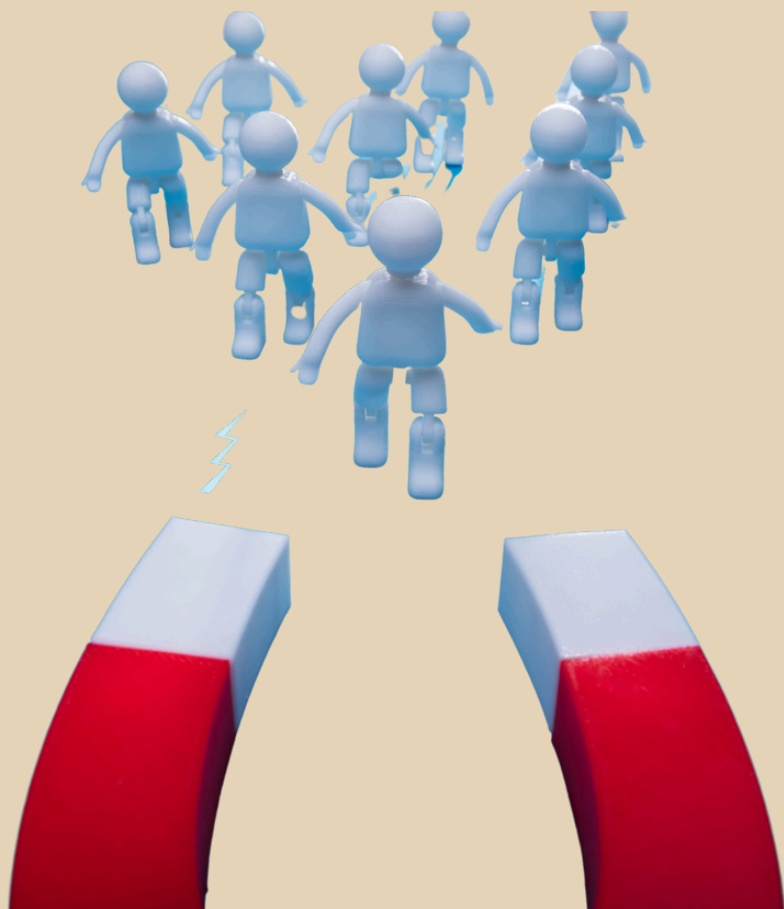
12 - ¿Cómo te sientes cuando olvidas el móvil, se acaba la batería o no tienes cobertura?

13 - Si deseas obtener alguna información y no puedes acceder a ella porque no tienes cobertura ¿Cómo te sientes?

14 - ¿Cuánto tiempo puedes estar concentrado en una tarea sin mirar el móvil?

Creo que solo con plantearte las preguntas y reflexionar sobre el uso que haces del móvil y las redes ya te habrás dado cuenta de cómo está tu situación, o empezarás a tomar conciencia de lo que haces a partir de ahora. Sólo es un ejercicio de auto-observación.





**¿POR QUÉ NOS ATRAE EL MÓVIL  
COMO UN IMÁN?**

Lo cierto es que las redes sociales tienen un gran atractivo, desde el diseño, las imágenes, la frecuencia con que cambian los estímulos visuales permite que muchas personas tapen conflictos sobre aspectos no resueltos en su vida y que no logran resolver.

Se ha estudiado y detectado que hay disparadores internos que provocan que utilicemos más las redes sociales. Y de hecho, quienes hacen estas apps (al igual que los juegos en red) las conocen muy bien y las utilizan.

Estos disparadores son emociones negativas que deseamos evitar y por ellas recurrimos a las redes sociales así nos distraemos y no hacemos frente a lo que nos ocurre internamente. De esto te hablaré más adelante.

Por otra parte, la neurociencia ha demostrado que el uso de redes sociales genera cambios en los neurotransmisores del cerebro.

La **adrenalina** es la que se vincula con mayor agresividad, de allí que muchas veces las reacciones que se hacen en las redes son emocionalmente desproporcionadas.

La **dopamina** domina el centro del placer, ya que regula la motivación y el deseo y hace que repitamos conductas; aquí se explica el tema de la adicción que producen las redes. Cuando recibes un like te da placer inmediato.

La **serotonina**, es fundamental en la regulación del estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito y la digestión, el sueño, la memoria, y el deseo y desempeño sexual. Por eso cuando se ve afectada dentro de un cuadro de dependencia de las redes sociales, las personas tienden a alterar su ritmo del sueño, comidas, suelen tener aislamiento social y hasta falta de deseo.

La **oxitocina** es llamada también "molécula del amor" y se relaciona con patrones de conducta amorosa, sexual y maternal; influye en que las personas sientan que son más abiertas y sociales; ayuda a mejorar la confianza en uno mismo y a reaccionar ante los miedos y bloqueos.

Por eso cuando ves una foto tierna, se despiertan emociones que, quizás, no reconoces en la vida real, y tiendes a adherir con tu "me gusta".

El **cortisol** es asociado con el impacto del estrés que deteriora la salud, y en el caso de las redes sociales, tendría impacto en la fidelidad a las amistades. Por eso es que los vínculos virtuales son apenas un pálido reflejo de las experiencias reales de la vida de relación: es sólo una puesta en escena; una pintura; y en muy pocos casos, la realidad.



## LAS EMOCIONES OCULTAS

**Aburrimiento:** es un estado incómodo en el que sentimos frustración e insatisfacción con la actividad que estamos realizando, no hay motivación para hacer otra cosa. Aunque es sabido que del aburrimiento surgen buenas ideas y la creatividad, si no transitamos ese momento de frustración y lo tapamos con una distracción, difícilmente activaremos la imaginación. En los momentos de aburrimiento el cerebro, lejos de estar inactivo, enciende la llamada “red neuronal por defecto”, un sistema que activa partes de la corteza para “soñar despierto” y planificar escenarios posibles o pensar en otras soluciones. Cuando evitamos aburrirnos sistemáticamente estamos aniquilando la capacidad de crear.

**Depresión** Estudios recientes en Estados Unidos demuestran que los adolescentes y jóvenes adultos (de 13 a 32 años) que pasan mucho tiempo en Facebook, Instagram, Twitter y otras redes sociales tienen de un 13 a un 66% más de depresión que jóvenes que no usan estas redes. A su vez se ha constatado que las personas con depresión chequean las redes con más frecuencia. O sea que es un círculo vicioso difícil de cortar.

**Evasión:** Necesidad de distraernos de lo que realmente nos pasa. Nos evadimos de lo que nos duele, de lo que no nos gusta. En ocasiones puede ayudarnos... sólo al principio... luego habrá que tomar al toro por las astas.

Por ejemplo, luego de una ruptura de pareja, las personas suelen distraerse con distintas aplicaciones para no notar la ausencia de su ex, para no pensar, para evadir la angustia, para no sentirse solos, etc. Pero en algún momento habrá que asumir que la relación se terminó y transitar el duelo para poder realmente seguir adelante. Se torna un problema cuando mi deseo de distraerse es continuo, cuando la evasión es generalizada y casi permanente.

**Baja autoestima,** aquí el uso de las aplicaciones es un arma de doble filo. Todo lo que vea será comparado con la propia autoimagen y puede bajar aún más la autoestima. Si has publicado alguna foto y esperas los likes para que te validen o comenten cosas bonitas, cada like libera una cantidad de dopamina que es estimulante y genera dependencia.

**Necesidad de aprobación:** Todos tenemos el deseo de ser aceptados en nuestra comunidad, y esto es algo arcaico. Se torna un problema cuando el deseo se convierte en Necesidad y está presente en personas que se preocupan permanentemente por la opinión que otros tienen de ella, esconde inseguridad y miedo a no ser querido. Se valora más el criterio de los otros que el propio y condiciona la forma de actuar y mostrarse.

**Necesidad de mostrarse:** En los últimos años ha habido un cambio importante muchas actividades que antes se consideraban privadas han pasado a ser públicas y muchas personas sienten la necesidad de mostrar cada cosa que hacen, comen o piensan con una comunidad de desconocidos esperando... Esas ganas de exhibirse y hablar de sí mismo para que todo el mundo vea y “compre” esa imagen parcializada de nosotros mismos.

Las personas, tanto adolescentes como mayores, tienen cada vez más la necesidad de mostrarse, ya que se ha vuelto una moda y para algunos una forma de autoafirmar la existencia. Esta falsa o parcial identidad que creamos y mostramos (la máscara en términos jungianos) se convierte en un problema cuando contrasta con la realidad que vivimos o cuando nos creemos que realmente somos eso que mostramos.

**Inseguridad personal,** cuando nos sentimos vulnerables, aislados o solitarios, la sensación de estar conectados con otros genera una falsa sensación de acompañamiento y seguridad.



**CONSEJOS PARA QUE TE LIBERES**

El móvil es un “como sí”, el gran simulador. Estoy aburrid@ y me distraigo pero no me divierto realmente. Parezco ocupad@ pero no lo estoy. Parezco conectad@ con las personas, parece que tengo un millón de amigos pero no es real.

Las redes son una puesta en escena, quizás lo que necesitas es dejar de ver la película de otros y realmente vivir tu vida con tu familia y amigos, redirigir tu energía a actividades que te aporten bienestar y recursos internos duraderos en lugar de un placer efímero y adictivo.

Como dije en la introducción, la herramienta en sí no es mala, solo debemos regular su uso si queremos recuperar la libertad mental y afrontar nuestras emociones de manera saludable.

1 - Elimina el ruido. Desactiva las notificaciones, si alguien necesita comunicarte algo urgente te llamará. Y así evitarás la distracción y la tentación de mirar.

2 - Deja el móvil fuera tu dormitorio

3 - No lo lles a cuestras dentro de tu casa o en cada ocasión que puedas dejarlo ¡dejaló!

4 - Cuando salgas con amigos déjalo guardado, el solo hecho de ponerlo sobre la mesa ya distrae tu atención.

5 - Si tu trabajo depende del móvil, lo ideal es tener dos móviles, uno personal y otro laboral. Y apagar el del trabajo apenas entras a tu casa.

- 6 - Si has notado que revisas constantemente el móvil para ver si tienes notificaciones o mensajes, hay varias opciones que puedes implementar:  
trata de poner un horario en el que te dedicarás a ver las Apps durante una hora completa y luego no las vuelves a tocar.
- 7 - Contabiliza el tiempo que usas las redes sociales y ponte un límite.
- 8 - Usa aplicaciones que te ayuden a hacer la medición del tiempo que utilizas en redes sociales. Por ejemplo: Quality time, App Usage, Moment, Webtime Tracker
- 9 - Si en tu círculo hay personas demandantes que pretenden que les contestes apenas te envían un mensaje, trata de desactivar la notificación de lectura (el doble tilde azul de Whatsapp). Tu tiempo es tuyo y es saludable poner un límite.
- 10 - Puedes eliminar aplicaciones que te hacen perder tiempo, de manera que sólo puedas verlas si entras por un buscador o puedes mantener la aplicación pero dejar de seguir aquellas páginas que te resultan más adictivas o que te hacen perder tiempo.

11 - Entiende que las redes sociales muestran una versión parcial, editada y a veces poco realista de las personas. No te compares con lo que ves. Tu autoestima puede estar siendo afectada por cuentas que sigues en las que muestran un estilo de vida casi irreal y tu cotidianeidad podría parecerte poco o pobre en comparación. Es aconsejable que dejes de seguir estas cuentas y te enfoques en lo bueno que tienes o te traces objetivos nuevos.

12 - Selecciona a quienes sigues. Todo lo que no esté alineado directamente con tus intereses es mejor que lo quites. Cuando sigues a muchas personas te aparecerá demasiado contenido que probablemente no te interese y te hará perder tiempo.

13 - Independízate de los Likes que recibas. La cantidad de seguidores o de Likes que tenga tu publicación no demuestra en lo más mínimo lo que eres o lo que vales como persona. Tienes que trabajar en tu autovaloración diariamente.

14 - Presta especial atención a aquellos momento en que sientes la necesidad de consultar tu móvil para ver redes sociales. Porque allí está oculto el disparador, es decir, allí está la emoción negativa que no queremos enfrentar y nos impulsa a evadirnos viendo las redes. Busca alternativas, por ejemplo si la emoción oculta es que estás aburrido, quizás puedas pensar en algún hobby que quisieras desarrollar.

15 - Dedícate al menos media hora al día para ti, en tiempo de calidad y lejos del móvil por supuesto. Tiempo en el que disfrutes de algo rico, de una buena compañía, de un paseo o una siesta, medita, dibuja, crea ¡lo que quieras! pero dedícate un tiempo.

16 - Cada tanto realiza ayunos de dopamina, es decir, abstente de usar las redes durante varias horas o un día. Y paralelamente aumenta la serotonina, es decir realiza actividades que te produzcan bienestar, que permitan relajarte, como por ejemplo: salidas con amigos, meditación, pasear por la naturaleza, hacer ejercicio, etc.

**Este e-book es una guía general y de ninguna manera reemplaza un apoyo médico y/o psicológico.**

**Si tienes baja autoestima, estás deprimid@, frecuentemente aburrid@ o cualquier estado de ánimo que estás evitando afrontar, consulta con un profesional que pueda ayudarte a superarlo.**

***“Cuando pierdes  
contacto con la quietud  
interior, pierdes  
contacto contigo  
mismo.***

***Cuando pierdes  
contacto contigo  
mismo, te pierdes en el  
mundo”***

***Eckhart Tolle***



# Verónica Sabbattini Piselli

Psicóloga  
Psicoterapeuta en Biodecodificación  
Profesora de Yoga



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



@verosabbattini



Verónica Sabbattini - Hampi Life



Verónica Sabbattini



Hampi Life



Verónica Sabbattini Piselli