Tecno-estrés

Publicado por: emiddcc
Publicado el : 14-9-2020 8:21:59

Son muchas las personas que pasan buena parte del día, enganchadas a videojuegos o chats hasta el punto que en Taiwán muchos cibercafés, disponen de servicio de lavandería, y duchas para sus clientes.
El gobierno chino, es consciente del problema y se han habilitado algunos hospitales psiquiátricos para paliar estas adiciones en los adolescentes con un tratamiento durísimo. Antes de llegar a estos extremos, hay una serie de medidas de autocontrol que podemos aplicar.

.-Establecer periodos de desconexión del móvil cuando se está en casa o los fines de semana.
.- A partir de una hora razonable, dejar un mensaje en el contestador del móvil indicando que no se devuelven llamadas hasta el día siguiente.
.-Fijar un horario limitado para responder correos electrónicos.
.- Como terapia de choque elegir un día del fin de semana para estar veinticuatro horas sin tecnología.