

Connect Care

Desconectarse para la salud mental

BY DR. ROGER HABER

Dondequiera que vayamos, vemos gente conectada todo el tiempo. Vivimos en una cultura de conexiones constantes con las redes sociales. Nuestros teléfonos inteligentes se utilizan constantemente, incluso en restaurantes, alrededor de la mesa, en el tren y en el estadio o en la iglesia.

A la mayoría de nosotros nos encantan los avances que hemos tenido en la tecnología moderna, pero el uso excesivo tiene algunas desventajas. Nuestra salud mental puede beneficiarse al desconectarnos de vez en cuando.

En un artículo del sitio web Arkansas BlueCross BlueShield, recientemente leí algunas sugerencias sobre cómo podríamos desconectarnos para nuestra salud mental.

La interacción social es muy importante para todos nosotros. Somos seres sociales y pasar tiempo con amigos y seres queridos (sin estar pegados a la pantalla) puede darnos un impulso emocional, mejorar nuestro estado de ánimo y darnos un sentido de pertenencia y seguridad.

Salir al aire libre, hacer ejercicio y tomar aire fresco es muy beneficioso para nuestro bienestar general: físico, mental, emocional y espiritual. Ir a caminar. Trabajar en el jardín. Montar en bicicleta. Toma nota de cómo te sientes después.

Algunos de los beneficios incluyen **reducción de la ansiedad**, **mayor concentración** y **mejora el sueño**.



**“CASI TODO
VOLVERÁ A
FUNCIONAR SI
LO
DESCONECTAS
POR UNOS
MINUTOS...
INCLUYENDOTE
A TI.”**

ANNE LAMOTT



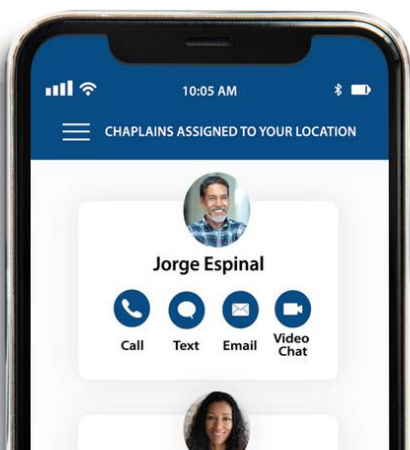
Necesitamos conexiones significativas en la vida real. En un artículo de Nasha Addarich Martinez (*5 Reasons to Unplug from Social Media for Better Mental Health*, CNET, 23 de mayo de 2024), cita un pequeño estudio de 2019 que encontró que los teléfonos inteligentes alteran la estructura de las interacciones sociales. En el experimento, colocaron a un grupo de extraños en una sala de espera con o sin sus teléfonos. El estudio encontró que aquellos que tenían sus teléfonos con ellos tenían menos probabilidades de sonreírle a alguien en comparación con aquellos que no tenían un teléfono.

¿Cómo podemos empezar a dar pasos para desconectarnos? Estas son sólo algunas sugerencias. Quizás puedas conversar con tu capellán sobre esto y proponer algunos más:

- Toma la **decisión consciente** para hacer un cambio.
- Establece **límites de tiempo** y respétalos.
- Desactiva** las redes sociales y las notificaciones por correo electrónico. Sin recordatorios constantes, no te sentirás tan tentado a seguir revisando tus mensajes.
- Sé creativo**. Pinta, escribe, lee o inicia algunos proyectos de mejoras en tu hogar.
- Cambia tu entorno**. Embárcate en un viaje de aventuras o encuentra un lugar agradable para caminar cerca.
- Sólo hazlo**. Cierra tu computadora portátil. Guarda tu teléfono. Apaga tu televisor. La tecnología fue hecha para ti; No fuiste hecho para la tecnología.

Por lo tanto, deja tu teléfono a un lado por un momento hoy, o al menos úsalo para conectarte con tu capellán y programa un tiempo para una conversación significativa sobre cómo tu o un ser querido podría desconectarse para su bienestar.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:

121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Unplugging for Mental Wellness

BY DR. ROGER HABER

Everywhere we go, we see people plugged in all the time. We are living in a culture of constant connections to social media. Our smart phones are in constant use—even in restaurants, around the dinner table, on the train, and at the ballpark or church.

Most of us love the advances we've had in modern technology, but there are some downsides that come with overuse. Our mental health can benefit from unplugging now and again.

In an article on the Arkansas BlueCross BlueShield website, I recently read some suggestions on how we might unplug for our mental wellness.

Social interaction is very important for all of us. We are relational beings and spending time with friends and loved ones (without being glued to the screen) can give us an emotional boost, lighten our moods, and give us a sense of belonging and security.

Going outside—getting exercise and fresh air is so beneficial for our overall well-being—physical, mental, emotional, and spiritual. Go for a walk. Work in your garden. Ride a bike. Take note of how you feel after.

Some of the benefits include **reduced anxiety, increased focus,** and **better sleep.**



**“ALMOST
EVERYTHING
WILL WORK
AGAIN IF YOU
UNPLUG IT
FOR A FEW
MINUTES...
INCLUDING
YOU.”**

ANNE LAMOTT



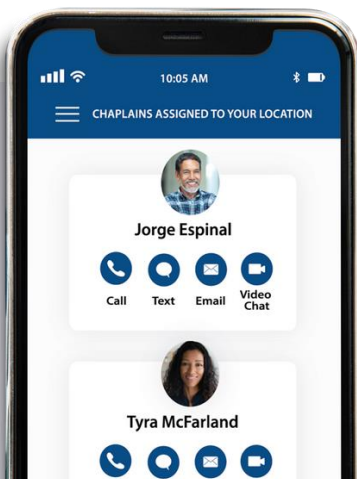
How can we begin to take the steps to unplug? Here are just a few suggestions. Perhaps you might have a chat with your chaplain about this and come up with a few more:

- ❑ Make a **conscious decision** to make a change.
- ❑ Set **time limits** and stick to them.
- ❑ **Turn off** social media and email notifications. Without constant reminders, you won't be as tempted to keep checking your messages.
- ❑ **Be creative.** Paint, write, read, or tackle some home improvement projects.
- ❑ **Change your environment.** Go on a travel adventure or find a nice place for a walk nearby.
- ❑ **Just do it.** Shut your laptop. Put away your phone. Turn off your TV. Technology was made for you; you weren't made for technology.

We need meaningful connections in real life. In an article by Nasha Addarich Martinez (*5 Reasons to Unplug from Social Media for Better Mental Health*, CNET, May 23, 2024) she cites a small 2019 study that found smartphones alter the fabric of social interactions. In the experiment, a group of strangers were put in a waiting room with or without their phones. The study found that those who had their phones present were less likely to smile at someone compared to those without a phone.

So, set your phone aside for a bit today, or at least use it to connect with your chaplain to set up a time for some meaningful conversation about how you or someone you care for might unplug for their well-being.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



**24/7 access to your
Chaplain Team
via MyChap App**

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:

121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources