



31. 03. 2020

Ciencia y Salud 

## LA INFLUENCIA DE LA HIPERCONECTIVIDAD TECNOLÓGICA EN NUESTRA SALUD

Las **nuevas tecnologías** están posibilitando nuestra vida social, laboral y educativa estos días de **confinamiento**. Aunque, esta hiperconexión ¿Cómo **influye** en nuestra **salud mental**?

El profesor de la **Escuela Andaluza de Salud Pública**, José Luis Bimbela, afirma que ayudan mucho porque pueden utilizarse en las **cuatro dimensiones** que incorpora la salud mental: **física, emocional, social y espiritual**. Pero añade que serán **beneficiosas** siempre que se usen para **buscar el bienestar propio** y el **del otro**. Y para ello aconseja que primero “**trabajemos a fondo**” el “**yo conmigo**”, para después relacionarnos con *el otro* y encontrar en un **tercer nivel** el *nosotros*, que surge cuando juntos negociamos y pactamos **acuerdos mutuamente interesantes**.

Ahora el *nosotros* cobra más sentido que nunca porque solo unidos podremos superar esta situación. Así que **#quédateencasa** por ti, por mi, por nosotros.