

Usa la tecnología  
a tu favor y crea



Amistades  
duraderas

En el Capítulo 6 de “Build the Life You Want” de Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey, los autores **destacan la influencia de la tecnología en nuestras relaciones.**

A partir de sus enseñanzas, Libera Tu Salud te resume los consejos prácticos para utilizar la tecnología de manera consciente y construir relaciones significativas en la era digital.



# 1

## Experiencia consciente en línea:

Aprende a utilizar la tecnología de manera consciente. Reconoce la importancia de equilibrar la vida en línea y fuera de ella, para mantener conexiones auténticas.



# 2

## Jerarquía de comunicación:

Establece una jerarquía de comunicación, donde las interacciones cara a cara ocupen el primer lugar.

Limita el tiempo frente a la pantalla y el uso de redes sociales, a una hora al día o menos. Prioriza la calidad sobre la cantidad en las interacciones digitales.

# 3 Prioriza el encuentro en persona:

Fomenta las reuniones en persona, especialmente con amigos cercanos. La comunicación cara a cara promueve una mejor comprensión y satisfacción en las relaciones.



# 4 Atención y esfuerzo:

La amistad requiere atención y trabajo consciente. Enfócate en construir relaciones intencionales y aprende las lecciones para una vida más feliz. El trabajo no solo debe proporcionar recursos, sino también beneficios emocionales y de apoyo.

# 5 Rompe con hábitos subóptimos:

Al igual que Brooks y Winfrey sugieren, elige la interacción sobre la pasividad en línea. Rompe con hábitos subóptimos, al limitar el tiempo frente a la pantalla y priorizar la conexión humana.



Al implementar estos consejos, podrás navegar el mundo digital de manera consciente y construir relaciones significativas.

En Libera Tu Salud, promovemos la importancia de equilibrar la tecnología con el contacto humano para un bienestar integral y abrazamos la idea de que la amistad requiere esfuerzo y construcción sólidos.