
SINERGIA ENTRE TECNOLOGÍA Y PRESENCIALIDAD: UNA SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS DE LA PANDEMIA

EL PROBLEMA: AUMENTO DE LA SOLEDAD Y LAS ENFERMEDADES MENTALES

ESTAMOS MÁS SOLOS

El sentimiento de soledad ha aumentado a causa del coronavirus. Aunque algunos expertos dijeron que este incremento se revertiría pronto, no ha sido así. La soledad hace que disminuya nuestro bienestar. Una causa del problema es la disminución de las microinteracciones.

TENEMOS MENOS SALUD MENTAL

En los últimos dos años han aumentado las enfermedades mentales, como la ansiedad, la depresión o la hiperactividad. Algunas de las causas de ello son la soledad y el uso desordenado de las nuevas tecnologías.

LA SOLUCIÓN: SINERGIA ENTRE LAS NN.TT. Y EL CONTACTO HUMANO

USO SANO E INNOVADOR DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y CONTACTO HUMANO

Hacemos dos propuestas: implementar calendarios de presencialidad alternante y utilizar las nuevas tecnologías de forma sana e innovadora para fomentar las relaciones humanas en el mundo virtual.

Se ha demostrado que el teletrabajo es beneficioso para conciliar la vida profesional y familiar, reducir la ansiedad y aumentar la productividad. Además, mencionamos las ventajas de la atención psicológica telemática. Al mismo tiempo, el contacto real evita el aislamiento.

GABRIEL VIRADOR
FRANCISCO MAS LÓPEZ
JAVIER GONZÁLEZ FERIA
JOSÉ ANTONIO LATORRE LAUDO
PELAYO FERNÁNDEZ DE MESA TORRENTE
