5 Razones para **Desconectarse y Estar Presente**

Aunque los teléfonos inteligentes, las computadoras, las tabletas, las televisiones e incluso los relojes son magníficos recursos, pueden distraernos e impedir que realmente disfrutemos de nuestras vidas.

Estas son 5 razones para desconectarse y estar presente:

1. **Mejore las comunicaciones interpersonales.** La comunicación de cara a cara incluye el lenguaje corporal, el tono y el tacto—todo esto nos ayuda a crear vínculos reales.
2. **Sea más conciente de su entorno.** Si guardamos los dispositivos electrónicos, podremos disfrutar lo que sucede a nuestro alrededor. Cuando menos, esto evitará que choquemos con un poste mientras caminamos.
3. **Sea más productivo.** Si apagamos los dispositivos electrónicos y nos relajamos en horas de descanso, seremos más productivos en el trabajo y podremos emprender proyectos y resolver problemas.
4. **Duerma mejor.** Apague sus dispositivos cuando menos media hora antes de irse a dormir. Si aún necesita ayuda para conciliar el sueño, intente leer un libro en vez de su agregador de noticias.
5. **Disfrute el momento.** Guarde sus dispositivos electrónicos para evitar las distracciones, además de aprovechar y disfrutar el momento.

¿Desea saber más?

Si usted desea conocer otras razones para desconectarse y estar presente, visite **PacificSource.com/unplug.**

PacificSource HEALTHY LIFE™