

PLAN PERSONAL DE BIENESTAR DIGITAL

¿Cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria?

EVALUAR MI PUNTO DE PARTIDA

Acciones clave:

- Mide tus horas frente a pantallas y las apps más usadas.
- Detecta señales de alerta: fatiga, insomnio, dispersión, dependencia.
- Reconoce las emociones detrás del uso (ansiedad, evasión, aburrimiento).

ESTABLECER HÁBITOS DE AUTOCUIDADO DIGITAL

Acciones clave:

- Desconéctate 60 min antes de dormir.
- Aplica el “Pomodoro digital”: trabaja sin notificaciones.
- Cada hora, haz pausas y sigue la regla 20-20-20 (vista).

FORTALECER MI INTELIGENCIA EMOCIONAL DIGITAL

Acciones clave:

- Detecta contenidos que te alteran y reduce su exposición.
- No respondas impulsivamente a mensajes conflictivos.
- Recuerda: detrás de cada pantalla hay una persona.

PROTEGER MI SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

Acciones clave:

- Activa autenticación en dos pasos.
- Usa contraseñas seguras y únicas.
- No compartas información sensible.
- Conoce cómo reportar ciberacoso o suplantación.

DISEÑAR RUTINAS DIGITALES BALANCEADAS

Acciones clave:

- Fija horarios de conexión (p. ej., redes 2 veces al día).
- Prioriza el mundo presencial: ejercicio, hobbies, familia.
- Practica momentos sin pantallas (comidas, paseos, fines de semana).

REVISAR AVANCES Y HACER AJUSTES

Acciones clave:

- Define metas mensuales (menos pantalla, mejor descanso).
- Registra cambios en energía, ánimo y concentración.
- Ajusta el plan según tus necesidades y ritmos.

“El equilibrio digital se construye paso a paso, con conciencia, descanso y presencia.”

