

AT&T TIPS

Plan Personal de Bienestar Digital

1

EVALUAR MI PUNTO DE PARTIDA

- 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).

2

ESTABLECER HÁBITOS DE AUTOCUIDADO DIGITAL

- 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).

3

FORTALECER MI INTELIGENCIA EMOCIONAL DIGITAL

- No respondas impulsivamente a mensajes conflictivos.
- Recuerda: detrás de cada pantalla hay una persona.

4

PROTEGER MI SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

- Activa autenticación en dos pasos.
- Usa contraseñas seguras y únicas.
- No compartas información sensible.

5

DISEÑAR RUTINAS DIGITALES BALANCEADAS

- Prioriza el mundo presencial: ejercicio, hobbies, familia.
- Practica momentos sin pantallas (comidas, paseos, fines de semana)

6

REVISAR AVANCES Y HACER AJUSTES

- Registra cambios en energía, ánimo y concentración.
- Ajusta el plan según tus necesidades y ritmos.