**Plan de Desconexión Digital**

**Establecer objetivos claros** Define por qué deseas desconectarte digitalmente. Pueden ser razones como mejorar tu concentración, pasar más tiempo en actividades al aire libre, fortalecer relaciones interpersonales o simplemente reducir el estrés digital.

**Evaluar tu uso** actual Lleva un registro de cuánto tiempo pasas en dispositivos digitales durante una semana. Esto te ayudará a comprender tus patrones y hábitos digitales.

**Establecer límites diarios** Define cuánto tiempo deseas pasar en línea cada día y establece límites claros. Puede ser útil usar aplicaciones o configuraciones en tus dispositivos para recibir recordatorios cuando hayas alcanzado tu límite diario.

**Crear horarios sin pantalla** Asigna momentos específicos del día en los que te desconectarás por completo. Puede ser durante las comidas, antes de acostarte o durante tus momentos de ejercicio. Usa este tiempo para realizar actividades offline que te gusten.

**Apagar notificaciones innecesarias** Configura tus dispositivos para que solo recibas notificaciones importantes. Esto te ayudará a evitar distracciones constantes y te permitirá concentrarte en lo que estás haciendo en lugar de responder a cada ping.

**Designar zonas sin tecnología** Crea áreas en tu hogar donde no esté permitido el uso de dispositivos digitales, como el dormitorio. Esto ayudará a mejorar la calidad de tu sueño y a mantener un espacio libre de pantallas.

**Explorar actividades offline** Haz una lista de actividades que disfrutes y que no involucren el uso de dispositivos digitales, como leer libros, hacer ejercicio, dibujar, cocinar, socializar en persona, etc.

**Practicar la atención plena** Aprovecha el tiempo que antes pasabas en línea para practicar la atención plena o mindfulness. Puedes meditar, practicar respiración consciente o simplemente observar tu entorno con atención.

**Comunicar tu plan** Informa a tus amigos, familiares y colegas sobre tu plan de desconexión digital para que comprendan tus objetivos y puedan apoyarte en tu esfuerzo.

**Evaluar y ajustar** Después de un período de desconexión, evalúa cómo te sientes y cómo ha afectado tu bienestar. Si es necesario, ajusta tu plan para mejorarlo y seguir encontrando un equilibrio saludable.