



Auditoría de hábitos digitales - Plantilla de reflexión

Vamos a analizar más de cerca tus hábitos digitales actuales. Esta auditoría te ayudará a reflexionar sobre cuánto tiempo pasas en el teléfono y qué aplicaciones usas con mayor frecuencia.

Responde cada pregunta con honestidad utilizando los datos de tiempo de pantalla de tu dispositivo. Luego, ordena las aplicaciones que más utilizas y reflexiona sobre tus patrones de uso.

Paso 1: responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto tiempo usas el teléfono en promedio cada día?

- ¿Qué porcentaje de tu día representa ese tiempo? (Divide el número anterior entre 24 y multiplícalo por 100 para obtener el porcentaje).

- ¿Qué porcentaje de tu tiempo despierto representa ese uso? (Resta tus horas de sueño a 24 –por ejemplo, 16 horas despierto–, luego divide el número de uso diario entre esas horas y multiplícalo por 100).

- ¿Cuántas horas a la semana pasas en el teléfono? (Multiplica tu promedio diario por 7).

- ¿Cuántas veces al día desbloqueas o revisas tu teléfono? (Consulta la sección de “pickups” o “levantamientos” en la función de tiempo de pantalla de tu dispositivo).

- ¿Hay días de la semana en los que tu uso del teléfono sea significativamente mayor?

- ¿Hay momentos del día en los que el uso del teléfono aumente considerablemente?

- ¿Cuánto tiempo antes de tu hora habitual de dormir apagas las pantallas? (Los expertos recomiendan hacerlo al menos entre 30 minutos y 1 hora antes de acostarse).

Paso 2: ordena las aplicaciones que más usas a continuación.

Clasifícalas por orden de uso:

Posición: 1

App:

Horas/Día:

Horas/Semana:

Posición: 2

App:

Horas/Día:

Horas/Semana:

Posición: 3

App:

Horas/Día:

Horas/Semana:

Posición: 4

App:

Horas/Día:

Horas/Semana:

Posición: 5

App:

Horas/Día:

Horas/Semana:

Paso 3: reflexiona sobre tus hábitos digitales a continuación.

- ¿Cómo te sientes respecto a tus hábitos digitales actuales? ¿Te sorprendieron los resultados?