



Herramientas y prácticas para desarrollar hábitos digitales saludables - Plantilla de reflexión

¡Es momento de poner en práctica tus objetivos digitales!

Después de explorar las herramientas anteriores, elige al menos dos para probar esta semana. Estos pequeños cambios pueden tener un gran impacto. Se recomienda experimentar: encuentra lo que mejor funcione para ti.

Una vez que hayas seleccionado tus herramientas, reflexiona brevemente sobre por qué las elegiste.

Luego, utiliza el registro diario para marcar cada día en que hayas usado con éxito cada herramienta. Esta práctica sencilla puede ayudarte a generar constancia y mantenerte motivado.

Paso 1: selecciona las nuevas herramientas.

Tus nuevas herramientas para esta semana son (marca al menos dos opciones):

- ☐ Definir horarios específicos para revisar el correo electrónico y redes sociales.
- ☐ Controlar el uso del móvil utilizando un cajón o funda para el teléfono.
- ☐ Cambiar la pantalla de tus dispositivos a escala de grises.
- ☐ Desactivar las notificaciones del teléfono.
- ☐ Establecer zonas sin teléfono.

¿Por qué elegiste las herramientas anteriores?

Paso 2: actualiza tu registro diario.

Los rastreadores de hábitos (*habit trackers*) son una excelente forma de mantener la motivación. ¿Por qué? Porque te ofrecen una representación visual de tu progreso diario, lo que te da un pequeño impulso extra para continuar. ¡Pruébalo!

Nueva herramienta 1:

Lunes:

Martes:

Miércoles:

Jueves:

Viernes:

Sábado:

Domingo:

Nueva herramienta 2:

Lunes:

Martes:

Miércoles:

Jueves:

Viernes:

Sábado:

Domingo: