



## Diseña tu propio plan de acción para el bienestar digital - Plantilla de reflexión

### **1. Nuestro “por qué”: ¿qué te motiva en tu camino hacia el bienestar digital?**

Tener un “por qué” es un motor muy poderoso. Tómate un momento para pensar en cómo sería tu vida ideal y en los valores fundamentales que quieres seguir. Esto te ayudará a diferenciar entre los hábitos digitales que te aportan y los que no.

Aquí tienes algunas preguntas para guiar tu reflexión:

¿Qué valores estás siguiendo actualmente?

¿A quién admiras? ¿Qué valores representa esa persona?

¿Qué tipo de persona te gustaría ser? ¿Cómo te estás acercando a ello?

## 2. Nuevos objetivos digitales

Este es tu espacio para definir nuevos objetivos digitales SMART de cara al futuro. Ten en cuenta todo lo que has aprendido en esta experiencia.

Establece entre 1 y 2 objetivos SMART que guíen tu próxima etapa. Asegúrate de que sean específicos, realistas y estén alineados con tus valores.

Objetivo 1

Objetivo 2

## 3. Mi plan: prácticas que quiero mantener en el tiempo

Aquí te dejamos algunas recomendaciones de ejercicios que consideramos importantes para repetir de vez en cuando. Estas prácticas te ayudarán a mantener el equilibrio.

Elige con las que más te identifiques y define cómo y cuándo vas a llevarlas a cabo. Usa esto como un modelo guía.

Práctica: auditoría de hábitos digitales

¿Cómo la vas a hacer?

Frecuencia

Práctica: limpieza digital

¿Cómo la vas a hacer?

Frecuencia

Práctica: revisión con tu persona de apoyo

¿Cómo la vas a hacer?

Frecuencia

Práctica: reflexiona sobre tus valores fundamentales

¿Cómo la vas a hacer?

Frecuencia

#### 4. Herramientas que quiero usar o retomar

Elige herramientas que te ayuden a regular tus hábitos digitales. Pueden ser herramientas que viste en la segunda lección del curso o nuevas que te gustaría probar.

##### Herramienta 1

Nombre de la herramienta 1

¿Cómo la vas a implementar?

##### Herramienta 2

Nombre de la herramienta 2

¿Cómo la vas a implementar?

**Consejo práctico:** añade estas herramientas en tu calendario y revisa este plan de forma regular.