



## Comprender tu entorno e identificar tus desencadenantes digitales - Plantilla de reflexión

Ahora es momento de hacer un inventario completo de tu entorno digital. Esta actividad te ayudará a identificar posibles distracciones y áreas de mejora en cuatro áreas clave: tu teléfono, tu ordenador, tu espacio de trabajo y tus hábitos en redes sociales.

Sigue cada sección con atención y toma nota de lo que descubras. Aprovecha esta oportunidad para reflexionar sobre cómo tus espacios digitales están apoyando –o interfiriendo– en tu bienestar y en tus objetivos.

### Teléfono



1. Haz una lista de todas las aplicaciones que puedas recordar que tienes en tu teléfono, sin mirar ni tomar referencias.

Lista de todas las apps que puedes recordar que tienes en tu teléfono (sin mirar):

--

Abre tu teléfono y actualiza la lista con todas las aplicaciones que realmente tienes.

--

¿Cuántas aplicaciones olvidaste? ¿Alguna sorpresa?

--

2. Piensa en todas las aplicaciones que tienes. ¿Realmente necesitas todas? Te animamos a eliminar aquellas que no necesitas (recuerda que siempre puedes volver a descargarlas).

--

3. Ahora, observa cómo están organizadas las aplicaciones en la pantalla de tu teléfono. ¿Cuáles son las más visibles? ¿Notas alguna posible distracción? Rediseña tu pantalla para optimizar el uso de tu teléfono (basándote en la frecuencia de uso y en la utilidad que cada aplicación tiene en tu rutina).

## Ordenador (escritorio)



1. Revisa el fondo de pantalla de tu ordenador. ¿Está muy saturado de archivos y aplicaciones? ¿Hay algo que ya no uses y que puedas eliminar?

2. Revisa los marcadores de tus navegadores. ¿Hay sitios web que puedan distraerte o que ya no visitas?

3. ¿Tienes aplicaciones de mensajería instantánea fácilmente visibles (WhatsApp, Teams, Slack...)? ¿Puedes limitar sus notificaciones?

4. ¿Qué programas se abren automáticamente al encender el ordenador? ¿Te distraen? Te recomendamos minimizar la cantidad de pestañas abiertas al mismo tiempo.

## Estación de trabajo/estudio



Al igual que tus dispositivos digitales, tu entorno físico desempeña un papel clave para garantizar que la tecnología apoye tus objetivos digitales. Observa tu espacio de trabajo o estudio y responde estas preguntas:

1. ¿Qué elementos hay en el espacio? ¿Hay algún elemento que te distraiga?

2. ¿Dónde está tu teléfono cuando estás allí? ¿Te distrae?

3. ¿Qué dispositivos digitales hay? ¿Cuáles utilizas? ¿Para qué propósito?

4. ¿Qué ves desde donde te sientas? ¿Hay algún desencadenante de distracción que puedas limitar o eliminar?

## Redes sociales



1. Revisa tus aplicaciones de redes sociales: identifica cuáles usas con mayor frecuencia. ¿Hay alguna que te genere sensación de saturación? Consideras eliminarla o limitar su uso.

2. Optimiza las notificaciones: desactiva las notificaciones de las apps de redes sociales que no sean esenciales. Esto puede ayudarte a reducir interrupciones y enfocarte en tareas más importantes. ¿Cuáles puedes desactivar?

3. Cuida tu *feed*: deja de seguir o silencia cuentas que no aportan valor a tu vida. Enfócate en seguir cuentas que te inspiren y te motiven. ¿Cuáles puedes silenciar?

4. Establece límites de tiempo: usa las funciones integradas en tu teléfono para fijar límites diarios de uso en redes sociales. Esto puede ayudarte a evitar un uso excesivo de la pantalla. ¿Qué límites vas a establecer?

5. Programa pausas para redes sociales: define momentos específicos del día para revisar redes sociales, en lugar de hacerlo constantemente. Esto te ayudará a mantener el enfoque y reducir el estrés. ¿A qué hora revisarás tus redes sociales?

