



Define tus objetivos digitales - Plantilla de reflexión

Ahora que has reflexionado sobre tus valores y tus hábitos digitales actuales, es momento de **establecer tus propios objetivos digitales**. Estos objetivos deben tener un significado personal para ti y estar alineados con tus motivaciones y valores fundamentales.

Te recomendamos usar el [modelo de objetivos SMART](#) (recomendamos abrir en ventana nueva con el botón derecho del ratón) para que tus metas sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo definido. Aquí tienes un ejemplo de un objetivo digital SMART: **“Reducir mi tiempo de pantalla entre semana en al menos una hora”**.

Utiliza las siguientes indicaciones para ayudarte a definir objetivos claros y personalizados:

1. ¿Qué aspectos de tu vida digital te resultan más gratificantes?
2. ¿Hay algún hábito digital que sientas que está afectando negativamente tu bienestar?
3. ¿Encuentras factores de estrés relacionados con el uso de lo digital?
4. ¿Qué cambios esperas ver en tus hábitos digitales?
5. ¿Qué momentos de tu vida te han hecho sentir más realizado y por qué?

Escribe tus objetivos a continuación: