

Objetivo

Reducir los estímulos que generan gratificación inmediata y reconectar con actividades que nutren el presente, la calma y el verdadero placer.

1

OBSERVA TUS GATILLOS

🌟 **DESAFÍO:** Registra las veces revisas el celular, comes por impulso, ves redes, etc.

📝 **TAREA:** Lista de los hábitos automáticos que te generan placer rápido.

2

1 HORA SIN ESTÍMULOS

🌟 **DESAFÍO:** Elige una hora del día sin celular, redes, música, TV y otros distractores.

📝 **TAREA:** Camina en silencio, respira profundo o escribe.

3

PLACER LENTO

🌟 **DESAFÍO:** Haz algo que disfrutes sin prisa (leer, cocinar, tomar té, dibujar).

📝 **TAREA:** Registra cómo se siente el placer sin estimulación intensa.

4

DESINTOXICA TU MENTE

🌟 **DESAFÍO:** No redes sociales por 12 horas.

📝 **TAREA:** Medita, escribe tus pensamientos sin filtro o haz respiración consciente..

5

CONTACTO CON EL PRESENTE

🌟 **DESAFÍO:** Haz una actividad sin multitarea (ej. comer sin celular, caminar sin música).

📝 **TAREA:** Practica el mindfulness: percibe nota colores, sonidos, texturas.

6

CREA EN LUGAR DE CONSUMIR

🌟 **DESAFÍO:** Crea algo: escribe, pinta, cocina, decora o haz manualidades.

📝 **TAREA:** Anota cómo se siente producir vs. consumir contenido.

7

REFLEXIÓN Y NUEVOS HÁBITOS

🌟 **DESAFÍO:** Escribe: ¿Qué descubriste?, ¿Qué quieres seguir haciendo?.

📝 **TAREA:** Elige 1 hábito digital o de placer rápido que quieras reducir o cambiar.

DOPAMINE DETOX

7 Días para reiniciar tu mente

Consejos

- No se trata de castigo, sino de recuperar el control.
- La incomodidad es parte del proceso. Obsérvala, no huyas.
- Este reto es una invitación, no una obligación. Hazlo con compasión.