

Calendario para un Detox Digital Personalizado

Descripción breve:

Este calendario te permitirá estructurar momentos específicos de desconexión digital, reduciendo el impacto negativo de la tecnología en tu bienestar emocional y fomentando una relación más equilibrada con ella.

Instrucciones para usar el calendario:

- 1. Define tus metas de desconexión:**
 - ¿Quieres reducir tiempo en redes sociales?
 - ¿Necesitas más tiempo para actividades fuera de pantalla?
 - 2. Elige momentos específicos para desconectarte:**
 - Define bloques de tiempo diarios sin tecnología (ejemplo: durante el desayuno o antes de dormir).
 - 3. Incorpora actividades alternativas:**
 - Llena los espacios de desconexión con actividades significativas como leer, caminar o meditar.
 - 4. Evalúa y ajusta semanalmente:**
 - Reflexiona sobre cómo te sentiste al desconectarte.
 - Ajusta la duración o las actividades según tus necesidades.
-

Plantilla:

Encabezado semanal:

- Semana de: _____
- Mi objetivo de desconexión es: _____

Bloques diarios:

Día	Horas sin tecnología	Actividades alternativas	Reflexión diaria
Lunes	_____	_____	_____
s	_____	_____	_____
Martes	_____	_____	_____
es	_____	_____	_____
...			

Sección de evaluación:

- ¿Qué me funcionó mejor esta semana? _____
 - ¿Qué puedo mejorar la próxima semana? _____
-

Consejos adicionales:

- Usa alarmas o recordatorios para tus bloques de desconexión.
 - Dedicar al menos 1 hora diaria sin pantallas en un espacio tranquilo.
-

Beneficios:

- Reducir el estrés relacionado con la sobreexposición digital.
- Fomentar hábitos más conscientes y saludables.
- Tener más tiempo para conectar contigo mismo y con los demás.