



# MÓDULO 6

# DESINTOXICACIÓN DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR DIGITAL



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)

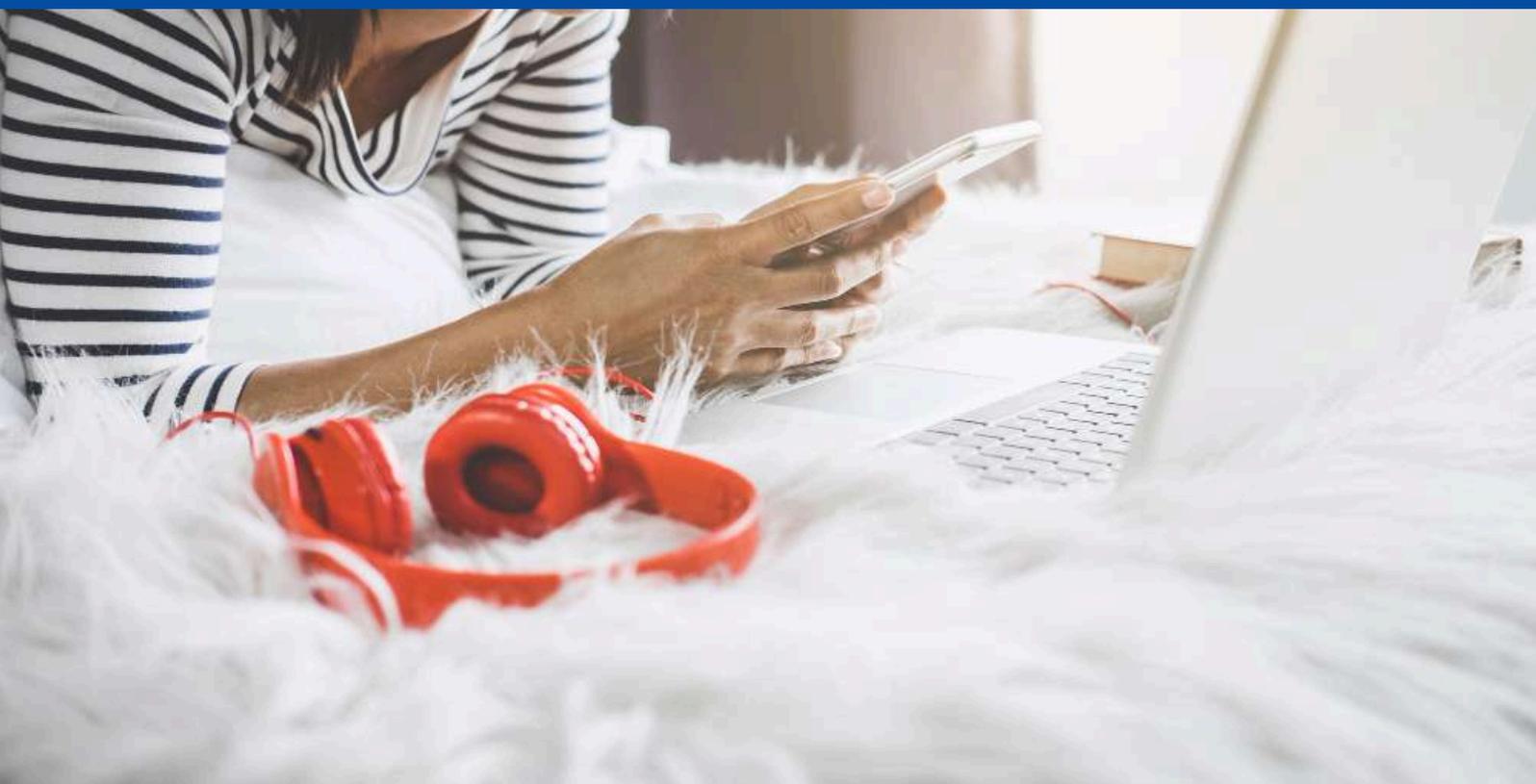


**Co-funded by  
the European Union**



## Lección 6.2

# Desarrollando hábitos saludables en línea



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

## Lección 6.2

# Estrategias de desintoxicación de las redes sociales

### Objetivos:

- Ayudar a los participantes a comprender los beneficios de mantener hábitos saludables en línea.
- Introducir estrategias para equilibrar las actividades digitales y offline.
- Promover la autoconciencia sobre el tiempo personal frente a la pantalla y su impacto.

### Mensaje(s) clave:

- Los hábitos saludables en línea contribuyen al bienestar mental y la productividad.
- Equilibrar el uso digital con actividades fuera de línea mejora la calidad de vida.
- Pequeños cambios intencionales pueden conducir a mejoras sostenibles en los hábitos digitales.



TIPO DE LECCIÓN:





## Descripción general de la lección

Esta lección se centra en ayudar a los participantes a desarrollar hábitos saludables en línea para mejorar su bienestar mental y físico. Mediante la autorreflexión, debates en grupo y actividades guiadas, identificarán sus comportamientos actuales en línea y crearán estrategias personalizadas para un estilo de vida digital equilibrado.

### **El taller está organizado en 4 pasos:**

1. Introducción a los hábitos saludables en línea (10 min)
2. Identificación de desencadenantes y soluciones (15 min)
3. Desarrollo de estrategia (15 min)
4. Discusión de cierre y compromisos (5 min)



## Paso 1

# Introducción a los hábitos saludables en línea

Participe en una discusión grupal para explorar la importancia de los hábitos digitales saludables y compartir experiencias personales y estrategias para mejorar la gestión del tiempo frente a la pantalla.

### Vídeo sugerido:

[Manteniendo hábitos saludables con las redes sociales](#)

### Cinco pasos para crear hábitos digitales saludables:

1. Descansa: Aléjate de las pantallas con regularidad para concentrarte y recargar energías. Evita alternar una actividad frente a la pantalla (p. ej., el trabajo) con otra (p. ej., ver Netflix). En su lugar, equilibra el tiempo frente a la pantalla con actividades sin conexión.
2. Minimiza las distracciones: desactiva las notificaciones y cierra sesión en redes sociales para concentrarte mejor. Menos distracciones significan un trabajo más satisfactorio y productivo.
3. Sin pantallas antes de dormir: Evita las pantallas una hora antes de dormir para mejorar el descanso. Informa a tus amigos sobre tu política de no responder tarde para evitar interrupciones.
4. Sé consciente del uso: controla el tiempo que pasas frente a la pantalla y sé consciente de cómo lo haces. Usa aplicaciones para monitorear y gestionar tus hábitos.
5. Controla tu estado de ánimo: Observa cómo las actividades en línea afectan tu bienestar. Limita el tiempo que dedicas a actividades que te bajan el ánimo y sustitúyelas por actividades que te animen.



## Paso 1

# Introducción a los hábitos saludables en línea

### Puntos de discusión:

¿Por qué crees que gestionar el tiempo frente a la pantalla es importante para nuestro bienestar?

¿Cuáles son las señales de que podrías necesitar una desintoxicación de las redes sociales?

¿Cuáles de los cinco hábitos ya practicas? Comparte cómo han impactado tu vida diaria.

¿Hay algún hábito de la lista que te resulte difícil? ¿Por qué?

¿Puedes pensar en estrategias adicionales para desarrollar hábitos digitales más saludables?



## Paso 2

# Identificación de desencadenantes y soluciones

En parejas, piensen en situaciones o emociones comunes que podrían llevarlos a pasar demasiado tiempo en línea, como el aburrimiento, el estrés o la soledad. Una vez identificados algunos desencadenantes, piensen en maneras prácticas de abordarlos.

Considere las siguientes preguntas para guiar su discusión:

- ¿Qué emociones o situaciones te llevan a pasar excesivo tiempo en línea?
- ¿Cómo podemos sustituir estos hábitos por alternativas más saludables y offline?

A continuación se muestran algunos ejemplos para comenzar:

- Desencadenante: estrés o ansiedad.
  - Solución: Practique técnicas de atención plena o realice actividades físicas como caminar o estirarse.
- Desencadenante: Aburrimiento.
  - Solución: Programe pasatiempos, lectura u otras actividades fuera de línea durante el tiempo libre.

Después de analizar estos factores desencadenantes y soluciones, comparta sus ideas con el grupo más grande y vea cómo otras personas podrían tener patrones similares o estrategias diferentes para abordarlos.



## Paso 2

# Identificación de desencadenantes y soluciones

### Factores desencadenantes comunes del uso excesivo de Internet:

- Afecciones de salud mental: La ansiedad, la depresión o el TDAH pueden llevar a las personas a buscar consuelo en actividades en línea.
- Factores ambientales: conflicto familiar, falta de interacción social fuera de línea o exposición constante a dispositivos digitales.
- Factores psicológicos: baja autoestima, impulsividad o necesidad de aprobación social.
- Accesibilidad y disponibilidad: La facilidad de acceso a dispositivos con acceso a Internet fomenta el uso prolongado.

### Estrategias para abordar los factores desencadenantes:

- Atención plena: utiliza aplicaciones de meditación o ejercicios de respiración para mantenerte presente.
- Descansos programados: Establezca horarios regulares para alejarse de las pantallas.
- Actividades alternativas: Participe en pasatiempos, ejercicio o socialice en persona para reducir la dependencia de las interacciones digitales.

## Ejemplo de plantilla

### Límites de tiempo para las aplicaciones

<b>Aplicaciones para limitar</b>	Transmisión	Redes sociales	Juego de azar
<b>Límites de tiempo diarios</b>	2 horas	2 horas	1 hora

### Programación de actividades sin conexión

<b>Actividades diarias fuera de línea</b>	Lectura	Haciendo ejercicio	Pasatiempo
<b>Bloques de tiempo para actividades fuera de línea</b>	20:30 - 21:00	19:00 - 19:45	18:00 - 18:45

### Gestión de notificaciones

<b>Aplicaciones con notificaciones desactivadas</b>	Facebook	Instagram	Gmail
<b>Horas de silencio</b>	8:00 - 17:00	8:00 - 17:00	16:00 - 8:00

### Metas alcanzables

<b>Pequeñas metas para la semana</b>	Limite las redes sociales a 2 horas al día	Dedica 1 hora a un nuevo pasatiempo
<b>Rastreador de progreso</b>	Hecho	



### Paso 3

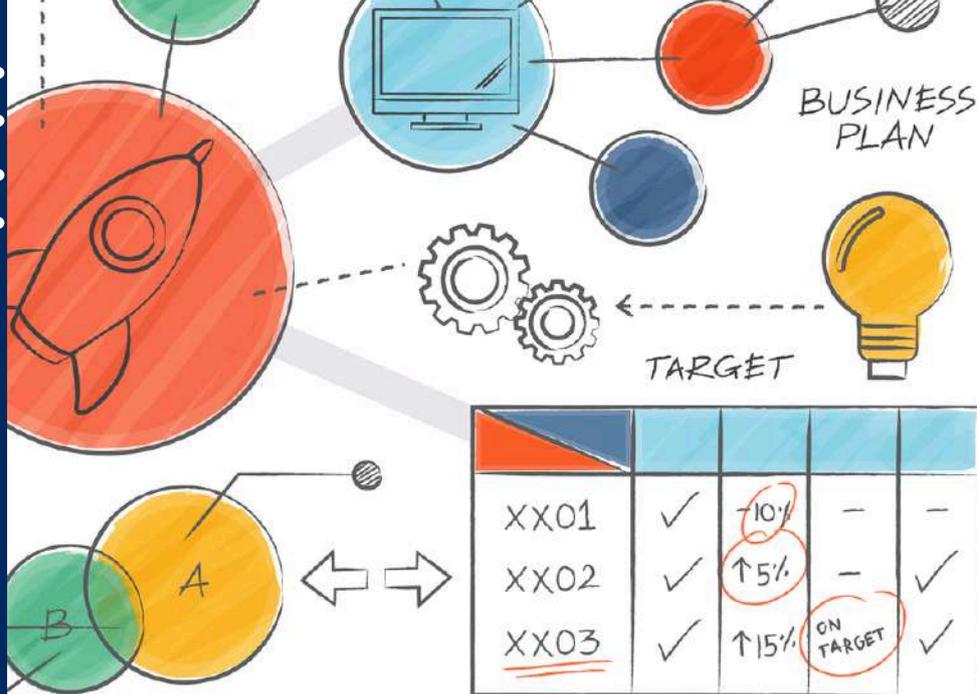
## Desarrollo de estrategia

Utilizando la plantilla proporcionada, diseñe un plan personalizado para mejorar sus hábitos en línea e incorporar más actividades fuera de línea a su día.

Complete la plantilla:

1. Identifica las aplicaciones: Haz una lista de las que usas con más frecuencia y establece límites de tiempo para cada una. Ten en cuenta qué aplicaciones suelen consumir más tiempo.
2. Programa actividades sin conexión: Planifica al menos una actividad sin conexión cada día para interrumpir tu tiempo frente a la pantalla. Esto puede incluir actividades como caminar, leer o practicar un pasatiempo.
3. Ajustar notificaciones: decide qué notificaciones de aplicaciones quieres desactivar y establece horarios de silencio para tus dispositivos para evitar distracciones durante momentos críticos.
4. Establece metas alcanzables: Establece dos o tres metas pequeñas y alcanzables para la semana. Estas podrían incluir reducir el tiempo en ciertas aplicaciones, aumentar las actividades fuera de línea o practicar mindfulness.

Reflexión: Escribe un párrafo breve sobre cómo esperas que este plan mejore tu concentración, productividad o bienestar general. Piensa en cómo reducir el tiempo frente a la pantalla y aumentar las actividades fuera de línea podría ayudarte a sentirte con más energía y equilibrio.



### Paso 3

## Desarrollo de estrategia

### Componentes clave de un plan digital saludable:

- Límites de tiempo para aplicaciones específicas:** identifique las aplicaciones que consumen la mayor parte de su tiempo y establezca límites diarios manejables.
- Programación de actividades fuera de línea:** planifique actividades fuera de línea, como ejercicio, pasatiempos o tiempo en familia, para crear un equilibrio.
- Gestión de notificaciones:** desactive las notificaciones innecesarias y establezca horas de silencio para reducir las distracciones.
- Metas pequeñas y alcanzables:**
  - Reducir el uso de las redes sociales en 30 minutos al día.
  - Dedicar 1 hora diaria a un pasatiempo no digital.

## Discusión de cierre y compromisos

Los pequeños cambios constantes en tus hábitos digitales son más sostenibles que los cambios drásticos. Empieza por centrarte en una acción viable que puedas implementar hoy mismo. Este será el primer paso para mejorar tu bienestar digital.

Reflexión:

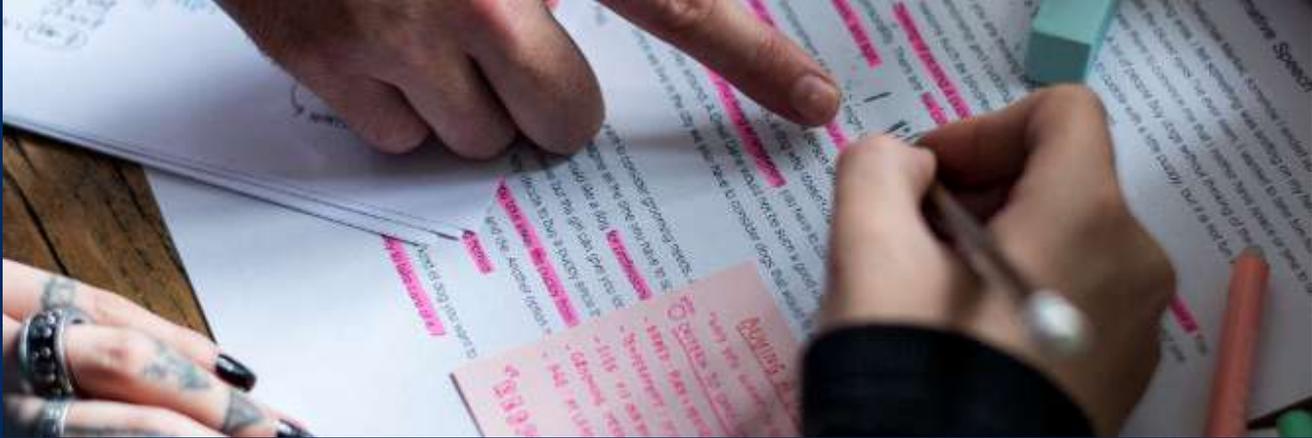
- Mira el plan que has desarrollado y reflexiona sobre los cambios que puedes hacer hoy.
- Elige un cambio pequeño y manejable con el que puedas comenzar, algo que sientas que es alcanzable.
- Esto podría ser reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla de una aplicación en particular, programar una actividad diaria sin conexión o desactivar las notificaciones durante ciertas horas.

Comparte tu compromiso:

- Comparte con el grupo la acción a la que te has comprometido.
- Reflexione sobre cómo este cambio afectará su bienestar general, como mejorar su salud mental, su concentración o sus relaciones.
- Al compartir tu compromiso, refuerzas tu decisión y das el primer paso hacia hábitos digitales más saludables.

Recuerde que los cambios pequeños y constantes pueden generar mejoras a largo plazo en su bienestar digital.





## Resumen de las conclusiones clave

- Ser consciente de los hábitos en línea puede mejorar la salud mental y emocional.
- Pasos simples, como establecer límites de tiempo y priorizar las actividades fuera de línea, hacen una gran diferencia.
- Desarrollar hábitos saludables en línea es un proceso continuo.
- Los cambios pequeños y manejables son más efectivos que los drásticos.
- Crear responsabilidad a través de sistemas de apoyo (familia, amigos) puede ayudar a mantener hábitos positivos.
- Hacer un seguimiento del tiempo que pasamos frente a una pantalla y reflexionar sobre su impacto puede llevarnos a tener una mayor conciencia y a tomar decisiones informadas.



# Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

## **Objetivo:**

Esta lección tiene como objetivo ayudar a los participantes a reconocer hábitos en línea poco saludables y brindarles herramientas prácticas para construir un estilo de vida digital equilibrado.

## **Materiales necesarios:**

- Materiales necesarios:
- Proyector y pantalla
- Computadora portátil o dispositivo para reproducción de video
- Plantillas de estrategia
- Bolígrafos o lápices





## **Paso 1: Introducción a los hábitos saludables en línea (10 min)**

Dé una cálida bienvenida a los participantes, presentando el objetivo de la sesión: la importancia de los hábitos digitales saludables y cómo lograrlos en 5 sencillos pasos. Presente una breve descripción general de la estructura del taller; también puede presentar un video, dependiendo del tiempo disponible para esta tarea.

Vídeo sugerido:

[Manteniendo hábitos saludables con las redes sociales](#)

Presentar y discutir los 5 pasos para construir hábitos digitales saludables con los participantes.





## **Paso 2: Identificación de factores desencadenantes y soluciones (15 min)**

Entregue a cada participante una hoja de trabajo para que enumere las situaciones en las que usan las pantallas excesivamente. Anímelos a reflexionar sobre los momentos en que recurren a dispositivos digitales por aburrimiento, estrés, soledad u otros desencadenantes.

En parejas, los participantes deben discutir sus respuestas y compartir experiencias personales sobre qué les motiva a pasar demasiado tiempo en línea. Pregunte:

- ¿Qué situaciones o emociones te llevan a pasar excesivo tiempo conectado?
- ¿Puedes identificar patrones o desencadenantes específicos que causan esto?

Después de analizar los factores desencadenantes, cada pareja debe pensar en soluciones prácticas para reemplazar patrones no saludables por alternativas más saludables.

### **Ejemplo:**

Desencadenante: Estrés o ansiedad → Solución: Practique técnicas de atención plena o realice actividad física.

Reúna a la clase y pida a cada pareja que comparta un detonante y una solución que hayan discutido. Anote las ideas clave en una pizarra para que todos las vean.





## Paso 3: Desarrollo de la estrategia (15 min)

### Plantilla limpia

#### Límites de tiempo para las aplicaciones

Aplicaciones para limitar			
Límites de tiempo diarios			

#### Programación de actividades sin conexión

Actividades diarias fuera de línea			
Bloques de tiempo para actividades fuera de línea			

#### Gestión de notificaciones

Aplicaciones con notificaciones desactivadas			
Horas de silencio			

#### Metas alcanzables

Pequeñas metas para la semana		
Rastreador de progreso		





### **Paso 3: Desarrollo de la estrategia (15 min)**

Imprima la plantilla limpia de la página anterior para cada participante (o proporciónela digitalmente si corresponde).

Familiarícese con la plantilla, que incluye secciones sobre límites de tiempo para aplicaciones, programación de actividades sin conexión, gestión de notificaciones y objetivos alcanzables.

El objetivo de esta tarea es que los participantes creen un plan personalizado para tener hábitos en línea más saludables describiendo sus comportamientos digitales y estableciendo límites prácticos.

Explique brevemente cada sección de la plantilla y pida a los participantes que la completen con sus planes específicos. Anímelos a ser realistas y prácticos al decidir los límites de tiempo, las actividades sin conexión y las notificaciones que deben desactivar.

Ofrezca sugerencias o ejemplos para cada sección si los participantes tienen dificultades para comenzar.

Anime a los participantes a priorizar las actividades fuera de línea que promuevan la relajación y la interacción social.

Después de completar la plantilla, pida a los participantes que escriban un párrafo breve (2 o 3 oraciones) sobre cómo esperan que este plan mejore su concentración, productividad o bienestar.

Si el tiempo lo permite, invite a los participantes a compartir con el grupo uno o dos objetivos que se hayan propuesto.





#### **Paso 4: Discusión de cierre y compromisos (5 min)**

Anime a los participantes a reflexionar sobre sus planes de bienestar digital personalizados y a comprometerse a implementar un pequeño cambio de inmediato.

Comience enfatizando la importancia de los cambios graduales en los hábitos digitales. Resalte que los ajustes pequeños y constantes son más sostenibles que los cambios drásticos y que incluso las pequeñas acciones pueden tener un gran impacto en el bienestar general.

Recuerde a los participantes que, al controlar su tiempo frente a la pantalla, pueden mejorar su salud mental, su productividad y sus relaciones. Con el tiempo, estos hábitos positivos conducen a una vida digital más equilibrada y plena.

Invite a los participantes a elegir una acción pequeña y manejable que puedan empezar a implementar de inmediato. Podría ser establecer un límite de tiempo para una aplicación, programar una actividad sin conexión o desactivar las notificaciones de ciertas aplicaciones.

Invita a cada participante a compartir la acción que ha decidido implementar. Pídeles que expliquen brevemente cómo este cambio mejorará su bienestar general.

Concluya recordando a los participantes que desarrollar hábitos digitales más saludables es un proceso continuo. Animarlos a revisar su plan periódicamente y a ajustarlo según sea necesario contribuirá a su éxito a largo plazo.





## Seguimiento y actividades en casa

- Revisión semanal: anime a los participantes a evaluar sus hábitos digitales semanalmente y ajustar los objetivos según sea necesario.
- Verificación de responsabilidad: forme parejas de participantes para que se apoyen mutuamente en sus esfuerzos.

### Consejos para profesores:

Incentive a los participantes a reflexionar sobre los desencadenantes emocionales o situacionales, como el estrés o el aburrimiento, y el impacto que estos tienen en el tiempo que pasan frente a la pantalla.

Crear un ambiente de apoyo donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus compromisos.

Si hay tiempo, facilite debates breves sobre los posibles desafíos y cómo superarlos, para que los participantes se sientan preparados para el éxito.





## Herramientas

### Hábito



Habitica es una app gratuita de hábitos y productividad que te permite vivir la vida como un juego. Habitica puede ayudarte a alcanzar tus metas para ser saludable y feliz.

[ENLACE](#)

---

### Libertad



Freedom te permite bloquear fácilmente sitios web y aplicaciones que te distraen en cualquier dispositivo para mantenerte más concentrado y productivo.

[ENLACE](#)



## Referencias

- KHOU 11 (2019). Manteniendo hábitos saludables en redes sociales [Video]. YouTube. <https://youtu.be/yn7Ndladj1A>
- Hughes G. (2022). Cinco pasos para hábitos digitales saludables. Student Space. <https://studentspace.org.uk/wellbeing/five-steps-to-healthy-digital-habits>
- La Tesis del Bienestar (s.f.). Bienestar digital: Cómo tener una dieta digital saludable. La Tesis del Bienestar. <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>
- Valley Spring Recovery. (2024). Adicción a Internet: Definición, Síntomas, Causas, Efectos y Tratamiento. Valley Spring Recovery. <https://valleyspringrecovery.com/addiction/behavioral/internet/>





## PRUEBA

1. ¿Cuál es el principal beneficio de establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos digitales?
  - A. Aumenta el tiempo frente a la pantalla.
  - B. Ayuda a equilibrar las actividades en línea y fuera de línea.
  - C. Te hace más dependiente de la tecnología.
  - D. Disminuye la calidad de las actividades en línea.
  
2. ¿Cuál de los siguientes es un desencadenante común del uso excesivo de Internet?
  - A. Ser productivo.
  - B. Estrés emocional o ansiedad.
  - C. Pasar tiempo al aire libre.
  - D. Participar en pasatiempos fuera de línea.
  
3. ¿Cuál es un ejemplo de una estrategia para abordar el tiempo excesivo frente a la pantalla?
  - A. Deje todas las notificaciones activadas para mantenerse conectado.
  - B. Programe actividades diarias fuera de línea, como hacer ejercicio.
  - C. Mantenga los dispositivos digitales cerca de su cama mientras duerme.
  - D. Pasar más tiempo en las redes sociales para relajarse.





## PRUEBA

4. Según la lección, ¿cómo puede la atención plena ayudar a gestionar el bienestar digital?
- A. Aumentando el tiempo pasado en las redes sociales.
  - B. Ayudándole a ser más consciente del tiempo que pasa frente a la pantalla.
  - C. Alentándolo a ignorar las actividades fuera de línea.
  - D. Promoviendo el uso de múltiples dispositivos a la vez.
5. ¿Qué debe incluir un plan de bienestar digital personalizado?
- A. Una lista de todas las plataformas de redes sociales que utilizarás con más frecuencia.
  - B. Un horario diario con sólo actividades en línea.
  - C. Un límite de tiempo para aplicaciones, actividades sin conexión y gestión de notificaciones.
  - D. Una cantidad ilimitada de tiempo frente a la pantalla para trabajar y para el ocio.





# Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: B

Pregunta 3: B

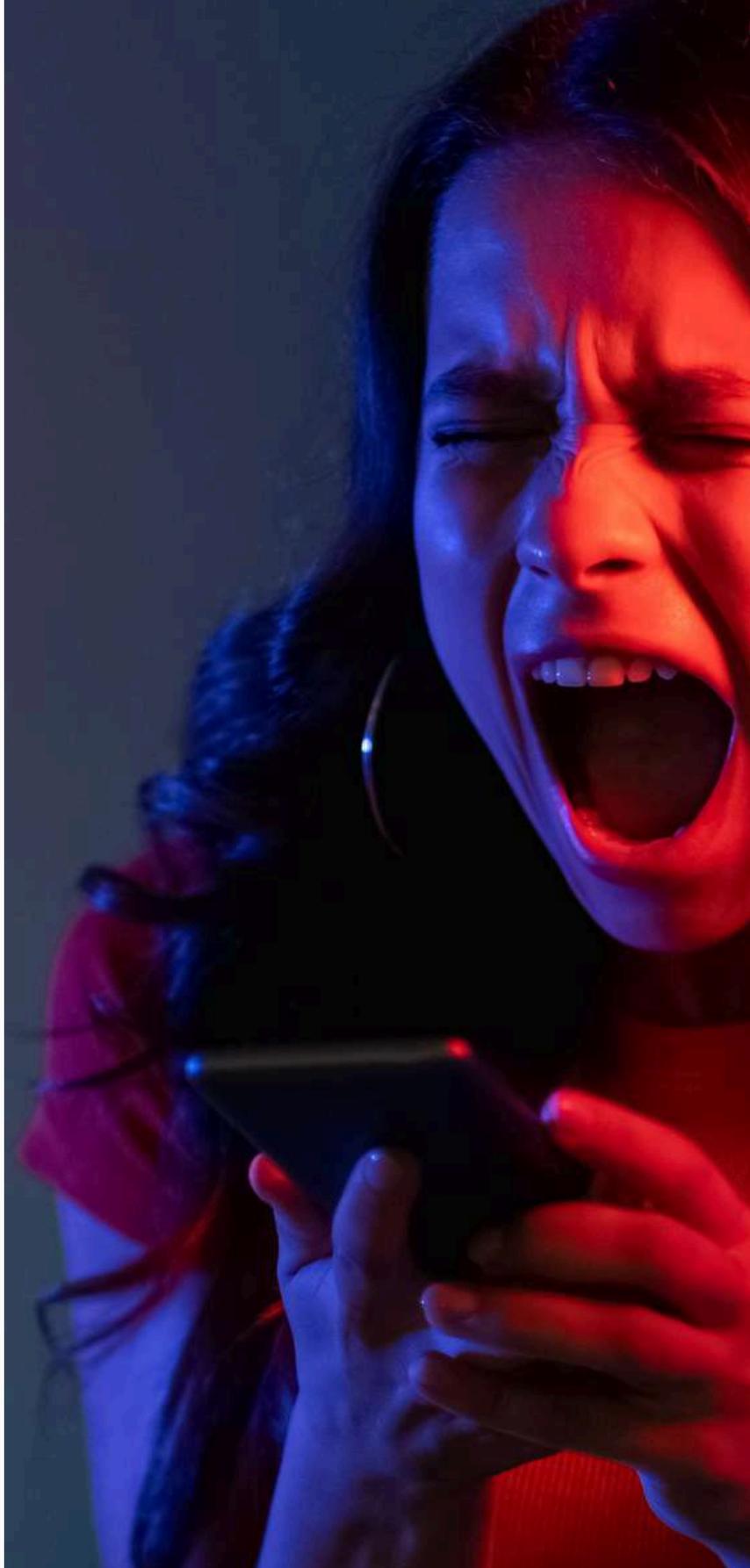
Pregunta 4: B

Pregunta 5: C





Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.