



# MÓDULO 6

# DESINTOXICACIÓN DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR DIGITAL



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



Co-funded by  
the European Union



## Lección 6.6

# Mantener el equilibrio: mantener el bienestar digital



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

## Lección 6.6

# Mantener el equilibrio: mantener el bienestar digital

## Objetivos:

- Ayudar a los participantes a comprender el concepto de bienestar digital y su impacto en la salud física y mental.
- Proporcionar estrategias para equilibrar el uso de la tecnología con hábitos saludables para mantener el bienestar digital.
- Guiar a los participantes en la creación de un plan personal para mantener el bienestar digital en su vida cotidiana.

## Mensaje(s) clave:

- El bienestar digital es crucial tanto para la salud mental como para la física, ya que el exceso de tiempo frente a la pantalla puede provocar estrés, fatiga y disminuir las conexiones sociales.
- El uso equilibrado de la tecnología implica gestionar el tiempo frente a la pantalla, establecer límites e incorporar estrategias de desintoxicación digital para proteger el bienestar.
- Las prácticas de autocuidado, como el uso consciente de la tecnología, los descansos regulares y la actividad física, son vitales para mantener una relación saludable con la tecnología.



TIPO DE LECCIÓN:





# Descripción general de la lección

Esta lección explora la importancia de mantener un enfoque equilibrado hacia la tecnología digital para promover el bienestar general. Los participantes aprenderán sobre el bienestar digital, identificarán sus beneficios y explorarán estrategias prácticas para lograr el equilibrio en un mundo hiperconectado. La sesión se divide en cuatro tareas principales, cada una centrada en un aspecto diferente del bienestar digital.

## El taller está organizado en 4 pasos:

1. Introducción al bienestar digital (10 min)
2. Identificación de hábitos tecnológicos personales (15 min)
3. Establecer límites y prácticas para el bienestar digital (15 min)
4. Creación de un plan personal de bienestar digital (10 min)



## Paso 1

# Introducción al bienestar digital

¿Sabías que el uso constante de la tecnología puede tener efectos tanto positivos como negativos en nuestro bienestar? El bienestar digital consiste en encontrar un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y la salud personal. Si bien la tecnología puede mejorar nuestras vidas y facilitar las tareas, el exceso de tiempo frente a la pantalla y la conectividad constante pueden provocar estrés, alteraciones del sueño e incluso fatiga visual.

En esta tarea, exploraremos qué significa el bienestar digital y cómo afecta nuestro bienestar general.

### **Tómese un momento para reflexionar sobre su uso actual de la tecnología:**

1. ¿Cuánto tiempo pasas frente a las pantallas cada día?
2. ¿Cómo afecta el tiempo que pasa frente a una pantalla su estado de ánimo, sus niveles de energía o su sueño?



## Paso 2

# Identificación de hábitos tecnológicos personales

¿Te has parado a pensar alguna vez con qué frecuencia usas tus dispositivos y para qué los usas? A veces, nos enfrascamos tanto en revisar notificaciones, navegar por redes sociales o ver vídeos que perdemos la noción del tiempo. Estos hábitos pueden afectar nuestra salud mental, generando ansiedad, estrés o fatiga.

En esta tarea, reflexionaremos sobre tus hábitos tecnológicos personales.

- Escriba los tipos de actividades digitales que realiza con más frecuencia (por ejemplo, redes sociales, correos electrónicos, juegos).
- Piensa en cómo te hacen sentir estas actividades: ¿te dejan con energía o te agotan?



### Paso 3

## Establecer límites y prácticas para el bienestar digital

Es fácil caer en el ciclo de notificaciones constantes y distracciones digitales, pero establecer límites puede ayudarte a mantener el bienestar digital. Establecer límites claros sobre cuándo y cómo usar la tecnología puede ayudarte a reducir el estrés, mejorar la productividad y liberar tiempo para el autocuidado o las interacciones presenciales.

En esta tarea, exploraremos estrategias para crear límites en torno al uso de la tecnología.

- Identifique un área de su vida digital en la que se siente abrumado (por ejemplo, pasar demasiado tiempo frente a la pantalla antes de acostarse, revisar las redes sociales con demasiada frecuencia).
- Escribe un límite específico que puedas establecer para reducir este estrés (por ejemplo, no pasar tiempo frente a una pantalla 30 minutos antes de acostarte, limitar el uso de las redes sociales a 30 minutos al día).



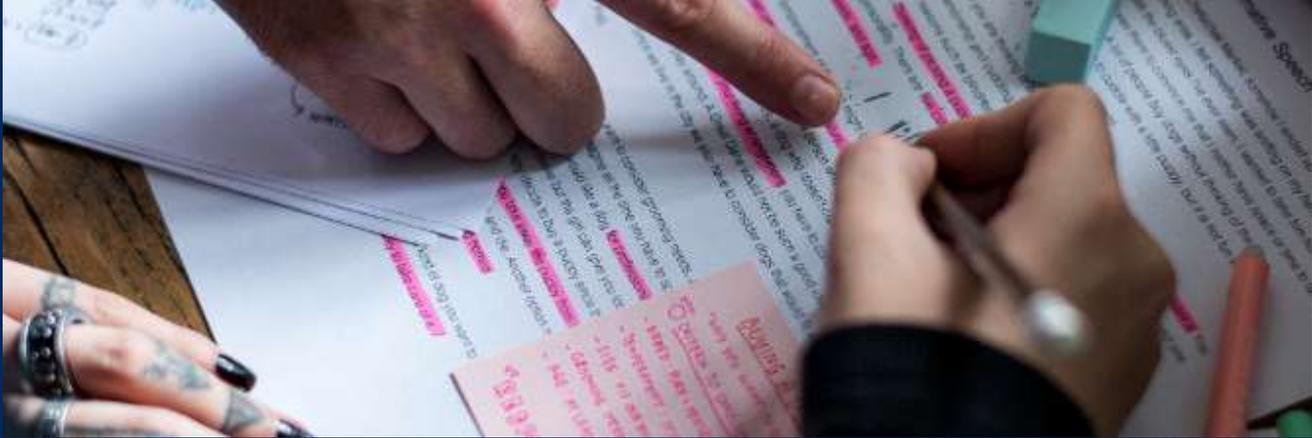
#### Paso 4

## Creación de un plan personal de bienestar digital

Ahora que comprendes la importancia del bienestar digital y has reflexionado sobre tus hábitos, es hora de crear un plan para lograr un equilibrio más saludable. Al establecer objetivos específicos y estructurar tu uso de la tecnología, podrás mantener una mejor relación con tus dispositivos.

En esta tarea, crearás un plan de bienestar digital personalizado.

- Escribe dos objetivos relacionados con tu bienestar digital (por ejemplo, reducir el tiempo frente a la pantalla, crear zonas libres de tecnología).
- Divida cada objetivo en pasos manejables y establezca un cronograma para lograrlos.
- Considere los desafíos potenciales (por ejemplo, compromisos laborales, tentación de las redes sociales) y escriba soluciones para superar estos obstáculos.



## Resumen de las conclusiones clave

- El bienestar digital consiste en establecer límites y utilizar la tecnología de forma consciente para mejorar la salud mental y física.
- Los descansos regulares de las pantallas, el movimiento físico y las interacciones cara a cara ayudan a reducir los efectos negativos de la tecnología.
- Crear un enfoque equilibrado implica reflexión, establecimiento de objetivos e integración de hábitos saludables en las rutinas diarias.



# Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

## **Objetivo:**

El objetivo de esta lección es ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades de comunicación para fortalecer sus vínculos con los demás. Al centrarse en la escucha activa, el lenguaje corporal y la claridad en los mensajes, aprenderán a expresarse eficazmente y a comprender mejor a los demás. Los profesores guiarán a los estudiantes mediante ejercicios prácticos y debates que resalten la importancia de la comunicación verbal y no verbal, animándolos a practicar estas habilidades en situaciones reales para mejorar sus relaciones e interacciones personales.

## **Materiales necesarios:**

- Pizarra blanca o rotafolio
- Marcadores
- Folletos con consejos de comunicación
- Un temporizador para la gestión del tiempo
- Papel y bolígrafos para la reflexión en grupo





## **Paso 1: Introducción al bienestar digital (10 min)**

Comience por definir el bienestar digital. Explique que se refiere a gestionar el uso de la tecnología de forma que se preserve el bienestar mental y físico. Enfatice la importancia de lograr un equilibrio entre estar conectado y estar presente en el mundo real.

Comparta los posibles impactos negativos del uso excesivo, como la fatiga visual, la ansiedad y la reducción de las interacciones sociales. Además, destaque los aspectos positivos de la tecnología digital cuando se usa con atención.

Introduzca conceptos como la desintoxicación digital y el uso consciente de la tecnología.

Utilice un ejemplo o un estudio de caso de alguien que experimente una sobrecarga digital para iniciar la conversación.

Anime a los participantes a pensar en cómo la tecnología impacta sus propias vidas, tanto positiva como negativamente.

Introducción al bienestar digital (10 min) Identificación de hábitos tecnológicos personales (15 min) Establecer límites y prácticas para el bienestar digital (15 min) Creación de un plan personal de bienestar digital (15 min)





## **Paso 2: Identificar hábitos tecnológicos personales (15 min)**

Invite a los participantes a reflexionar sobre su uso diario de la tecnología completando una Hoja de Reflexión sobre Bienestar Digital. Incluya preguntas como:

- ¿Cuántas horas al día pasas frente a las pantallas?
- ¿Notas algún efecto físico o emocional por pasar mucho tiempo frente a una pantalla?
- ¿Qué actividades o hábitos podrían ayudarle a reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla o mejorar su bienestar digital?

Después de completar la hoja de trabajo, pida a los participantes que formen parejas y compartan sus hallazgos. Deben comentar cualquier patrón que observen en sus propios hábitos.

Continúe con una breve discusión grupal. Pida a los participantes que compartan las sorpresas o descubrimientos que tuvieron durante la reflexión.

Fomente la apertura durante el proceso de compartir y asegúrese de que los participantes se sientan cómodos hablando de sus experiencias sin ser juzgados.





### **Paso 3: Establecer límites y prácticas para el bienestar digital (15 min)**

Presentar estrategias prácticas para lograr el bienestar digital:

- Establezca límites de tiempo de pantalla utilizando aplicaciones o dispositivos que rastreen el uso y establecen recordatorios.
- Cree zonas libres de tecnología en casa o en el trabajo, como por ejemplo, no usar teléfonos en la mesa ni en el dormitorio.
- Programe descansos cada hora para alejarse de las pantallas y realizar una actividad física o práctica de atención plena.
- Participe en la desintoxicación digital designando momentos específicos, como los fines de semana o las noches, para no utilizar tecnología.
- Practique un uso consciente de la tecnología, como establecer intenciones para el uso de la tecnología y ser consciente de las respuestas emocionales durante las actividades en línea.

Pídeles a los participantes que elijan al menos dos estrategias que les gustaría implementar en sus propias vidas y que analicen estas opciones en grupos pequeños.

Anime a los participantes a empezar con cambios pequeños y alcanzables. Por ejemplo, podrían empezar reduciendo el tiempo frente a la pantalla en 30 minutos al día y aumentar gradualmente este límite.





## **Paso 4: Creación de un plan de bienestar digital personal (10 minutos)**

Guía a los participantes en la creación de un Plan Personal de Bienestar Digital. Este plan debe incluir:

- Objetivos específicos para mejorar el bienestar digital (por ejemplo, "Reduciré mi uso de las redes sociales en 30 minutos cada día").
- Pasos de acción para lograr estos objetivos (por ejemplo, "Configuraré un temporizador de uso de aplicaciones en mi teléfono").
- Cronograma de implementación (por ejemplo, "Comenzaré esta semana y confirmaré el progreso dentro de un mes").

Pida a los participantes que escriban su plan y se formen en parejas para compartir sus compromisos. Esto ayudará a generar responsabilidad y fomentará el cumplimiento.

Asegúrese de que los objetivos sean realistas y manejables. Si los participantes tienen dificultades, ayúdelos a dividir los objetivos más amplios en pasos más pequeños y viables.





## Seguimiento y actividades en casa

- Anime a los participantes a revisar periódicamente sus Planes Personales de Bienestar Digital. Pueden usar un diario para registrar su progreso y reflexionar sobre cómo se sienten cada semana con respecto a sus hábitos digitales.
- Se recomienda utilizar aplicaciones de bienestar digital que ayuden a rastrear el tiempo frente a la pantalla y brinden comentarios sobre patrones de uso saludables.
- Como actividad en casa, pida a los participantes que prueben una desintoxicación digital de un día (o un periodo más corto) para evaluar cómo se sienten sin conexión constante. Deben registrar sus emociones, desafíos y beneficios durante este tiempo.

## Consejos para profesores:

- Fomentar un ambiente abierto y sin prejuicios donde los participantes se sientan cómodos hablando de sus hábitos tecnológicos.
- Aconseje a los participantes que realicen pequeños ajustes en sus rutinas y desarrollen gradualmente hábitos saludables en lugar de intentar cambios drásticos de una sola vez.
- Comparta ejemplos prácticos o estudios de casos de personas que han integrado con éxito el bienestar digital en sus vidas.
- Incentive a los participantes a revisar periódicamente sus planes de bienestar digital y realizar un seguimiento de su progreso.
- Modele buenos hábitos tecnológicos tomando descansos de las actividades que implican pantallas y fomentando las interacciones fuera de línea.



# Herramientas

## Bosque



Forest es una aplicación que te ayuda a concentrarte en las cosas importantes de la vida.

[ENLACE](#)

---

## Bienestar digital



Con esta aplicación de Google, los participantes pueden consultar sus hábitos y estadísticas digitales.

[ENLACE](#)



## Referencias

- Equipo editorial de Lark (2023). Bienestar digital: Una guía para mantener el equilibrio en la era digital. Lark [https://www.larksuite.com/en\\_us/topics/productivity-glossary/digital-wellbeing](https://www.larksuite.com/en_us/topics/productivity-glossary/digital-wellbeing)
- Patil, D. (2024). Bienestar digital y autocuidado: Encontrar el equilibrio en un mundo hiperconectado. Medium
- Bienestar digital y autocuidado: encontrar el equilibrio en un mundo hiperconectado





## PRUEBA

1. ¿Qué es el bienestar digital?

- A. Usar la tecnología tanto como sea posible
- B. Usar la tecnología solo para fines laborales
- C. Evitar la tecnología por completo
- D. Gestionar el uso de la tecnología para promover el bienestar mental y físico

2. ¿Cuál de las siguientes es una estrategia para mejorar el bienestar digital?

- A. Usar las redes sociales constantemente durante el día.
- B. Revisar el teléfono cada 5 minutos.
- C. Establecer límites de tiempo de pantalla en los dispositivos.
- D. Usar la tecnología solo para entretenimiento.

3. ¿Cuál es una posible consecuencia del exceso de tiempo frente a la pantalla?

- A. Mejora de la memoria
- B. Fatiga y cansancio visual
- C. Mayor productividad
- D. Mejor calidad del sueño





## PRUEBA

4. ¿Qué práctica ayuda a reducir los efectos negativos del uso de la tecnología?

- A. Tomar descansos regulares de las pantallas
- B. Realizar múltiples tareas al mismo tiempo que se usan los dispositivos
- C. Aumentar el tiempo de pantalla cada día
- D. Concentrarse en una sola aplicación a la vez

5. ¿Cuál es el propósito de un plan de bienestar digital?

- A. Aumentar el uso de la tecnología
- B. Gestionar y mejorar el uso de la tecnología para un mayor bienestar
- C. Limitar por completo el tiempo frente a la pantalla
- D. Realizar un seguimiento únicamente de la actividad en las redes sociales





# Soluciones

Pregunta 1: D

Pregunta 2: C

Pregunta 3: B

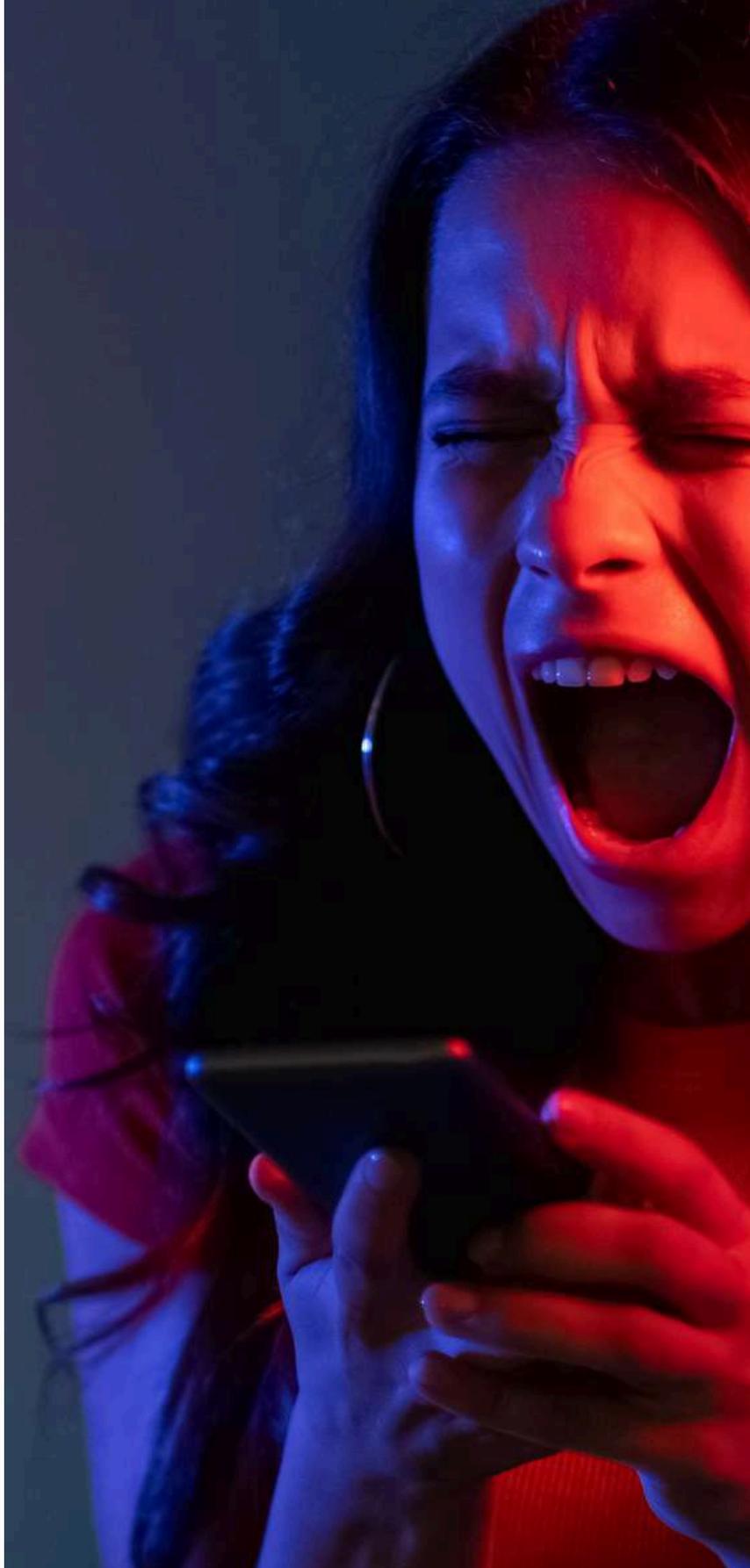
Pregunta 4: A

Pregunta 5: B





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.