

**Desconéctate**

Para Conectar Con Lo Esencial

**DMEDIA**

# Higiene Digital

Guía Práctica

# Índice

## INTRODUCCIÓN

## CAPÍTULO 1: QUÉ ES LA HIGIENE DIGITAL

1. **Riesgos del mal uso de la tecnología:** Ciberseguridad, sobreexposición y el impacto en la salud emocional.
2. **Definición de higiene digital:** Prácticas que promueven un uso saludable y seguro de la tecnología.
3. **Privacidad, seguridad y salubridad en el mundo digital:** Cómo la higiene digital protege la privacidad, seguridad, y contribuye de forma considerable para nuestra salud mental.

## CAPÍTULO 2: LA HIGIENE DIGITAL Y LA SALUD MENTAL

1. **El impacto del uso excesivo de la tecnología en la salud mental:** Ansiedad, estrés y comparación social.
2. **Cómo evitar la sobreexposición digital:** Estrategias para gestionar el consumo de contenido y encontrar un equilibrio saludable.

## CAPÍTULO 3: HIGIENE DIGITAL EN EL TELETRABAJO

1. **El desafío de la hiperconectividad laboral:** Cómo establecer horarios claros y evitar la "trampa del horario extendido".
2. **La ergonomía digital:** Mantener un espacio de trabajo saludable en casa que minimice la fatiga digital.
3. **Consejos para separar la vida personal de la profesional:** Técnicas como la desconexión digital después de horas laborales.

# Índice

## CAPÍTULO 4: HIGIENE DIGITAL EN EL ENTORNO FAMILIAR

1. **Cómo establecer reglas familiares para el uso de la tecnología:**
  - a. Definir límites saludables para los niños y adolescentes
  - b. Crear un acuerdo familiar entre padres e hijos sobre el uso de tecnología
2. **Ejemplos prácticos:** Estrategias para lograr que los niños disfruten de tiempo de calidad sin tecnología (espacios libres de dispositivos [comidas sin pantallas], juegos en familia, paseos, lecturas conjuntas).

## CAPÍTULO 5: DESCONÉCTATE PARA PODERTE RECONECTAR

1. **Desintoxicación digital:** Beneficios de tomarse descansos regulares de la tecnología.
2. **Cómo reducir el tiempo en redes sociales:** Estrategias para limitar su uso y evitar la comparación constante.
3. **Ejercicio de mindfulness sin pantallas:** Cómo una mayor conciencia del presente mejora nuestra relación con el entorno.

## CAPÍTULO 6: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA MEJOR HIGIENE DIGITAL

## CAPÍTULO 7: CONCLUSIÓN

## CHECKLIST PARA UNA MEJOR HIGIENE DIGITAL

**b**MEDIA

# Introducción

---

Higiene Digital

# Introducción

## EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN NUESTRAS VIDAS

La tecnología ha transformado radicalmente nuestra forma de vivir, trabajar e interactuar. Hoy, un teléfono móvil, más que un dispositivo, pasó a ser una extensión de nuestro ser. Desde los correos electrónicos laborales, redes sociales, hasta las plataformas de *streaming*, estamos conectados las 24 horas del día.

Aunque estas innovaciones han facilitado el acceso a la información, mejorado la productividad y permitido que estemos en contacto con personas al otro lado del mundo, también han generado nuevos desafíos.

## LA REVOLUCIÓN DIGITAL: ¿UN PROGRESO O UNA DESCONEJIÓN?

Es imposible negar los beneficios de la tecnología: la posibilidad de trabajar desde cualquier lugar, la rapidez con la que accedemos a noticias globales o la facilidad para mantener relaciones a larga distancia.

Sin embargo, este avance constante también nos ha llevado a una hiperconectividad sin precedentes que, aunque enriquecedora, puede resultar abrumadora. Cada notificación, cada mensaje, nos llama a estar siempre presentes en el mundo digital, mientras perdemos de vista el mundo físico que nos rodea.

## Introducción



### — (CONT'D) LA REVOLUCIÓN DIGITAL: ¿UN PROGRESO O UNA DESCONEXIÓN?

Al estar tan inmersos en la tecnología, muchas veces olvidamos algo crucial: levantar la cabeza. Hemos llegado a un punto en el que preferimos ver la belleza de un paisaje a través de una pantalla en lugar de experimentar ese momento con nuestros propios sentidos.

Esta dependencia digital nos desconecta de la realidad, de las personas que están a nuestro alrededor, y a menudo, de nosotros mismos.

### — LA DEPENDENCIA DIGITAL, CUANDO EL MUNDO VIRTUAL SE VUELVE TODO

Con cada "me gusta", cada comentario y cada mensaje instantáneo, los dispositivos móviles nos ofrecen una gratificación inmediata. Las redes sociales nos han hecho más accesibles y, al mismo tiempo, más aislados. En lugar de disfrutar una conversación cara a cara, muchos prefieren la comodidad de una interacción a través de una pantalla.

Nos hemos acostumbrado a compartir cada aspecto de nuestras vidas en línea, en lugar de vivir plenamente esos momentos. Esta desconexión del presente nos afecta a nivel social, y tiene un impacto profundo en nuestra salud mental.

## Introducción

### — (CONT'D) LA DEPENDENCIA DIGITAL, CUANDO EL MUNDO VIRTUAL SE VUELVE TODO

Estudios recientes han demostrado que el uso excesivo de dispositivos móviles y redes sociales puede estar directamente relacionado con problemas como la ansiedad, el estrés, e incluso la depresión.

La constante comparación con los demás y la necesidad de validación a través de "likes" pueden generar una baja autoestima, especialmente en los jóvenes, quienes están más expuestos a las presiones de una vida digital perfectamente curada.

### — ¿CÓMO PODEMOS RECUPERAR EL CONTROL?

Es aquí donde entra en juego la **higiene digital**, un concepto que aboga por un uso más consciente y equilibrado de la tecnología. Al igual que cuidamos nuestra salud física a través de buenos hábitos alimenticios o el ejercicio regular, necesitamos desarrollar prácticas que nos permitan utilizar la tecnología de manera responsable y saludable. Esto no significa alejarnos por completo de ella, sino aprender a integrarla de forma que no afecte negativamente nuestras relaciones, nuestra productividad o nuestra salud mental.

Este eBook tiene como propósito proporcionarte herramientas prácticas para alcanzar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología. No se trata de demonizar los avances tecnológicos, sino de aprender a manejarlos para que trabajen a nuestro favor y no en nuestra contra.

# Introducción

## — FIELDS OF JOY Y “LOOK UP”

Este contenido es el resultado de una colaboración entre Fields of Joy y “Look Up,” dos iniciativas comprometidas con el bienestar emocional y mental de niños y jóvenes, dando también apoyo y educación a padres, educadores y cuidadores.

A través de esta alianza, buscamos ofrecer una guía para que puedas desarrollar una mejor higiene digital, entendiendo el impacto de la tecnología en nuestras vidas y brindándote estrategias para reducir su uso excesivo. Queremos ayudarte a reconectar con lo que realmente importa: las personas, las experiencias y el presente.

En los próximos capítulos, exploraremos prácticas y consejos que te permitirán utilizar la tecnología de manera más consciente, sin dejar que controle tu vida. Aprenderás a establecer límites digitales saludables, a desconectar para reconectar con lo que te rodea y, sobre todo, a fomentar una relación más positiva con el mundo digital.



**FIELDS OF JOY**  
FOUNDATION

# Capítulo 1

---

¿Qué Es La Higiene Digital?

## Capítulo 1



### HABLEMOS DE LA HIGIENE DIGITAL

La higiene digital se ha convertido en un tema fundamental en nuestra vida cotidiana, tal como lo es mantener nuestra salud física.

A medida que nuestra dependencia de la tecnología crece, también lo hace la necesidad de adoptar prácticas que nos protejan en el campo digital.

La higiene digital abarca desde cuidar nuestra privacidad y seguridad online, hasta la salud emocional. Si no gestionamos adecuadamente nuestra presencia digital, corremos el riesgo de exponernos a amenazas cibernéticas, como el phishing o malware, y a la sobreexposición que puede derivar en ansiedad o desconexión de nuestro entorno.

Es esencial que, al igual que limpiamos nuestra casa, mantengamos ordenado nuestro entorno digital, para proteger tanto nuestra información como nuestro bienestar mental.

Proteger nuestras contraseñas, limitar el tiempo de pantalla y ser conscientes de lo que compartimos online son pequeños pasos que generan un gran impacto.

## Capítulo 1

### DEFINICIÓN DE HIGIENE DIGITAL: PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN UN USO SALUDABLE Y SEGURO DE LA TECNOLOGÍA.

#### ¿Qué es la higiene digital?

La higiene digital se refiere al conjunto de prácticas y hábitos que los usuarios deben adoptar para garantizar una presencia online segura, ordenada y saludable.

Es similar al cuidado físico personal: así como cepillamos nuestros dientes o limpiamos nuestro espacio de trabajo, debemos asegurarnos de que nuestros dispositivos, datos y el tiempo que pasamos online estén bien gestionados.

La **higiene digital** es más que un conjunto de prácticas para mejorar la seguridad y privacidad en línea.

Es un enfoque holístico que abarca tu bienestar emocional y mental, asegurando que el uso de la tecnología no te consuma, que sea una herramienta que trabaje a tu favor.

#### Importancia en la vida diaria

No podemos negarlo, la vida digital y la física están profundamente conectadas, mantener una "higiene" adecuada en el entorno digital es una necesidad para proteger nuestra privacidad, seguridad y bienestar general.

## Capítulo 1

### RIESGOS DEL MAL USO DE LA TECNOLOGÍA

#### **Impacto en la ciberseguridad**

La falta de higiene digital puede exponerte a ciberataques, como phishing, malware o robo de información.

Ejemplos incluyen no usar contraseñas seguras, descuidar la actualización de software, o no prestar atención a las redes públicas.

#### **Sobreexposición y riesgos emocionales**

La sobreexposición a las redes sociales y la hiperconexión puede llevar a problemas emocionales como ansiedad, estrés y desconexión con el entorno real.

La necesidad constante de estar disponible puede impactar la salud mental.

#### **Impacto en la salud emocional y familiar**

La adicción a los dispositivos y el uso desmedido de la tecnología puede causar una desvinculación con el mundo físico, afectando tanto las relaciones personales como el bienestar emocional.

## Capítulo 1

### PRIVACIDAD, SEGURIDAD Y SALUBRIDAD EN EL MUNDO DIGITAL

#### **Privacidad: Protección de la identidad digital**

En el mundo digital, nuestra identidad está formada por la información que compartimos online.

Cuidar esta identidad significa proteger nuestros datos personales y ser conscientes de lo que publicamos, como contraseñas fotos o comentarios.

#### **Seguridad: Blindaje contra ciberamenazas**

Mantener contraseñas seguras, actualizar software, usar redes seguras y verificar fuentes online son parte de una buena higiene digital.

Estas prácticas nos protegen de ciberamenazas como el phishing, el malware o el robo de identidad.

#### **Salubridad: Impacto en la salud mental**

Limitar el tiempo frente a pantallas, establecer horarios digitales y buscar un equilibrio entre el mundo online y offline son estrategias clave para proteger la salud mental.

Mantener una salubridad digital es reducir la dependencia de la tecnología y gestionar las emociones generadas por la sobreexposición.

## Capítulo 1

### EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE DIGITAL

#### **Uso de contraseñas seguras y únicas**

Crear contraseñas complejas y diferentes para cada cuenta es esencial para mantener la seguridad.

#### **Controlar el tiempo de pantalla**

Establecer tiempos límite para redes sociales o tareas de trabajo es crucial para evitar la hiperconexión.

#### **Revisar configuraciones de privacidad**

Ajustar las configuraciones de privacidad en las redes sociales y otras plataformas para proteger los datos personales.

# Capítulo 2

---

La Higiene Digital Y La Salud  
Mental

# Capítulo 2



## INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo donde todo está diseñado para mantenernos enganchados a una pantalla. Los algoritmos de redes sociales están diseñados para captar nuestra atención continuamente.

¿El resultado? Ansiedad, estrés, e incluso, una mayor comparación social.

El uso excesivo de la tecnología y el tiempo frente a pantallas están cobrando un peaje significativo en la salud mental, especialmente en adolescentes y jóvenes.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud, OMS, 1 de cada 7 adolescentes sufre algún trastorno mental relacionado con ansiedad o depresión, y la tecnología digital está creando espacios para el aumento de estos problemas.

### **El impacto del uso excesivo de la tecnología en la salud mental**

El uso desmedido de la tecnología, especialmente en las redes sociales, ha sido vinculado con trastornos de salud mental, como la ansiedad o la depresión. La constante comparación con vidas “perfectas” en línea afecta nuestro bienestar emocional.

## Capítulo 2

Un estudio realizado por UNICEF en colaboración con la Universidad de Santiago de Compostela, muestra que [el 31.6% de los adolescentes pasa más de 5 horas al día conectados a internet](#), lo que agrava su sensación de soledad y depresión.

Además, más del 59% de ellos duerme con el móvil en su habitación, lo que interrumpe su sueño y contribuye a su ansiedad.

### **Cómo evitar la sobreexposición digital**

El exceso de contenido y la hiperconectividad pueden llevar a la saturación mental, problemas de autoestima y desconexión de la realidad.

Para gestionar un consumo saludable de tecnología, es crucial implementar estrategias que ayuden a equilibrar la vida digital y la real.

Algunos consejos útiles incluyen:

- Establecer límites claros de tiempo para el uso de dispositivos.
- Desactivar notificaciones para evitar interrupciones constantes.
- Fomentar actividades fuera de línea, como deportes o hobbies.
- Crear zonas libres de tecnología, como la mesa del comedor o el dormitorio.

La higiene digital protege la salud mental, también fomenta relaciones más saludables y auténticas, tanto con nosotros mismos como con quienes nos rodean.

# Capítulo 3

---

Higiene Digital En El Teletrabajo

## Capítulo 3



### INTRODUCCIÓN

El teletrabajo ha traído innumerables beneficios, pero también ha creado nuevos desafíos en cuanto a la separación entre la vida laboral y personal. La higiene digital es el camino para mantener un equilibrio saludable y evitar el agotamiento.

#### **El desafío de la hiperconectividad laboral**

La "trampa del horario extendido" es un fenómeno común en el teletrabajo. Muchos profesionales se encuentran trabajando más horas de las debidas, lo que afecta su salud mental y bienestar. Establecer horarios claros y cumplir con pausas regulares es crucial para evitar el agotamiento y mantener una productividad saludable.

**Consejo:** Utiliza técnicas de organización como la "técnica Pomodoro" o establece horas claras de inicio y final de jornada para evitar trabajar más de lo necesario.

#### **La ergonomía digital: Mantener un espacio de trabajo saludable**

El entorno de trabajo en casa también juega un papel importante en la salud digital. El uso prolongado de pantallas puede generar fatiga ocular, dolores de cabeza y problemas posturales.

## Capítulo 3

Es importante crear un espacio de trabajo ergonómico:

- Mantén una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla.
- Usa una silla cómoda que apoye la espalda.
- Haz pausas para estiramientos cada 30-40 minutos.

### **Consejos para separar la vida personal de la profesional**

El teletrabajo puede desdibujar las fronteras entre el trabajo y el tiempo personal, lo que aumenta el riesgo de agotamiento y estrés.

Para evitar esto, es vital implementar técnicas de desconexión digital al terminar el día laboral:

- Desactiva el correo electrónico o las notificaciones laborales fuera de tu horario.
- Establece un "ritual de cierre" que indique el final de la jornada (como apagar tu laptop y demás dispositivos de trabajo).
- Practica actividades de ocio sin pantallas para relajarte y desconectar por completo.

La implementación de una higiene digital adecuada en el teletrabajo promueve el rendimiento, y protege tu bienestar emocional y mental.

Crear una rutina de desconexión digital puede ayudarte a mantener un equilibrio saludable entre lo que implica tu vida personal y el trabajo que ocupas.

# Capítulo 3

Datos para tener en cuenta de estudios realizados por UNICEF y la OMS

- **71% de los jóvenes entre 15 y 24 años** están conectados a internet, lo que los convierte en el grupo más vulnerable a los riesgos asociados con la sobreexposición digital.
- El **59.4% de los adolescentes** duerme con su móvil en la habitación, afectando su calidad de sueño y su bienestar mental.
- **1 de cada 7 adolescentes** sufre trastornos relacionados con la ansiedad, depresión o comportamientos derivados del uso excesivo de la tecnología.

# Capítulo 4

---

Higiene Digital En El Entorno  
Familiar

# Capítulo 4



La tecnología es una parte integral de nuestras vidas, pero cuando no se gestiona de manera adecuada en el hogar, puede tener un impacto negativo en la comunicación familiar, las relaciones y el bienestar de todos los miembros. Establecer límites y un uso equilibrado de la tecnología permite fomentar un entorno familiar saludable y conectado.

## CÓMO ESTABLECER REGLAS FAMILIARES PARA EL USO DE LA TECNOLOGÍA

### **Definir límites saludables para los niños y adolescentes:**

Es importante identificar cuántas horas diarias se dedicarán al uso de dispositivos, diferenciando entre el tiempo destinado al estudio, entretenimiento o socialización. Los límites deben adaptarse a la edad y necesidades de cada miembro, siempre respetando momentos importantes para el descanso y el contacto social fuera de la pantalla.

### **Crear un acuerdo familiar entre padres e hijos sobre el uso de tecnología:**

Un acuerdo familiar es una herramienta valiosa para involucrar a todos en la creación de reglas justas. Juntos, pueden definir en qué momentos y lugares se permite el uso de dispositivos, estableciendo zonas o momentos libres de pantallas, como durante las comidas o antes de dormir. Este compromiso mutuo fomenta el respeto y la responsabilidad.

# Capítulo 4

## EJEMPLOS PRÁCTICOS

A continuación, presentamos algunas estrategias efectivas que ayudarán a los padres a garantizar que los niños disfruten de tiempo de calidad sin la interferencia constante de la tecnología:

### **Espacios libres de dispositivos:**

Las comidas en familia, por ejemplo, pueden convertirse en un espacio de conexión y conversación, libre de distracciones digitales. Fomentar un "apagón digital" en momentos clave del día ayuda a fortalecer los vínculos y facilita la comunicación cara a cara.

### **Juegos en familia:**

Organizar actividades familiares, como juegos de mesa, deportes al aire libre o noches de juegos interactivos, proporciona una alternativa divertida y enriquecedora al uso excesivo de pantallas. Estas experiencias fortalecen el trabajo en equipo, la creatividad y el sentido de pertenencia.

### **Paseos y actividades al aire libre:**

Salir a explorar la naturaleza juntos o realizar caminatas y paseos en bicicleta fomenta un estilo de vida más activo, alejando a los más pequeños del sedentarismo y brindándoles la oportunidad de experimentar el mundo sin depender de los dispositivos digitales.

### **Lecturas conjuntas:**

Crear un hábito de lectura en familia es una manera excelente de involucrar a los niños en actividades que promueven la concentración, el pensamiento crítico y la imaginación, además de ser una oportunidad perfecta para compartir momentos juntos.

# Capítulo 4

## ¿POR QUÉ CREAR UN ACUERDO DIGITAL FAMILIAR?

Implementar un acuerdo digital familiar tiene varios beneficios para fomentar una relación saludable con la tecnología:

### **Establece límites claros.**

Permite definir **reglas básicas sobre el uso de la tecnología**, evitando malentendidos o conflictos, hay algo escrito que no va a modificarse tras su firma.

### **Promueve el diálogo familiar.**

Ayuda a abrir espacios para que todos los integrantes de la familia expresen **sus preocupaciones y expectativas** sobre el uso de dispositivos.

### **Desarrolla la responsabilidad.**

Especialmente para los niños y adolescentes, este acuerdo les enseña a reflexionar sobre las consecuencias de su comportamiento digital y a ser responsables de sus acciones en línea.

### **Fomenta un entorno seguro.**

Al establecer reglas sobre la privacidad y la seguridad en línea, el acuerdo ayuda a proteger a los más jóvenes de los peligros que pueden encontrar en internet, entendiendo que tienen el respaldo de sus familias.

# Capítulo 4

## PASOS PARA CREAR UN ACUERDO DIGITAL EFECTIVO

Si estás pensando en establecer un acuerdo digital familiar, aquí tienes algunas recomendaciones para comenzar:

### **Involucra a toda la familia:**

Desde los más pequeños hasta los adolescentes, es importante que todos se sientan parte del proceso.

### **Establece reglas claras pero flexibles:**

Las reglas deben ser comprensibles y adaptables a medida que los niños crecen y sus necesidades cambian.

### **Hazlo dinámico y revisable:**

Un buen acuerdo no está escrito en piedra. Es ideal revisarlo periódicamente para ajustarlo a los cambios tecnológicos, como integración de IOT y nuevas apps, o incluso nuevas dinámicas familiares.

### **Crea un espacio para la discusión:**

No se trata de imponer reglas, la idea es generar un espacio donde los niños puedan expresar sus dudas o inquietudes sobre su vida digital.



# Capítulo 4

## ¿CÓMO PUEDE UN ACUERDO DIGITAL BENEFICIAR A TU FAMILIA?

Un acuerdo digital familiar puede tener un impacto positivo en la dinámica del hogar y en la vida digital de cada miembro. Aquí algunos de los beneficios más importantes:

### **Mejora el bienestar familiar:**

Ayuda a establecer un equilibrio entre la vida digital y la vida real, promoviendo más tiempo de calidad en familia.

### **Aumenta la conciencia digital:**

Estimula conversaciones sobre los riesgos y beneficios de la tecnología, permitiendo que hasta los más pequeños entiendan mejor el entorno digital.

### **Crea hábitos saludables:**

Fomenta buenas prácticas tecnológicas, como evitar el uso de dispositivos en la mesa o limitar el tiempo frente a la pantalla antes de dormir.

## TU GUÍA HACIA UN USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA

Crear un acuerdo digital no se trata de imponer reglas rígidas, es para **integrar el respeto y la responsabilidad digital**. Si bien es natural que tanto padres como hijos encuentren desafíos al adaptar este tipo de estructura, el objetivo es que el acuerdo se convierta en una herramienta útil para **navegar las redes y aplicaciones** con más confianza y seguridad.

# Capítulo 4

Desde Fields of Joy, invitamos a las familias a sentarse juntas y crear su propio acuerdo digital, tomando en cuenta las necesidades y características de cada miembro.

Al hacerlo, estarás construyendo una base sólida para una convivencia digital sana y fortaleciendo los lazos familiares.

# Capítulo 5

---

Desconéctate Para Poderte  
Reconectar

# Capítulo 5



La Higiene Digital es una práctica de autocuidado que afecta nuestra salud mental, nuestras relaciones personales y hasta nuestra productividad en el trabajo.

Estamos tan enfocados en lo que sucede en nuestros teléfonos y chats, que a menudo nos olvidamos de vivir plenamente el entorno que nos rodea.

¿Cuántas veces has estado en un lugar increíble, como una playa paradisíaca, pero te das cuenta de que lo ves más a través de la pantalla de tu celular que con tus propios ojos?

Este capítulo te guiará en cómo mejorar tu relación con la tecnología, desde pautas simples como moderar el uso de dispositivos en familia, hasta estrategias más profundas que te ayudarán a mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y la real.

Porque, al final del día, nuestra felicidad no depende de cuántos "me gusta" recibimos, está en el cómo disfrutamos y vivimos cada momento.

# Capítulo 5

## INTRODUCCIÓN AL DETOX DIGITAL

La desintoxicación digital es un proceso consciente y necesario en esta era de la hiperconectividad.

Consiste en desconectarse temporalmente de los dispositivos electrónicos y plataformas digitales para restablecer un equilibrio entre el mundo virtual y el mundo real.

A medida que la tecnología ha permeado cada aspecto de nuestra vida diaria—desde el trabajo hasta el ocio—, también ha traído consigo un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y una desconexión de las relaciones interpersonales cara a cara.

La desintoxicación digital permite a las personas reconectar con su entorno físico, mejorar su bienestar mental y físico, y redescubrir actividades fuera de la pantalla, como leer, pasar tiempo en la naturaleza o disfrutar de momentos significativos con seres queridos.

En un mundo donde las notificaciones constantes y las redes sociales nos envuelven, una pausa digital puede ser la clave para restaurar la claridad mental y promover un uso más saludable y consciente de la tecnología.

### **Expansión exponencial de la tecnología:**

El crecimiento de la tecnología ha mejorado nuestras vidas, pero también nos ha vuelto más dependientes de dispositivos.

# Capítulo 5

## **Problemas asociados con el uso excesivo:**

La dependencia tecnológica puede llevar a una intoxicación digital que afecta la salud mental y física.

## **El detox digital como solución:**

Regular o disminuir el uso de aparatos tecnológicos es un proceso necesario para mejorar nuestra relación con la tecnología.

## **¿QUÉ ES UNA DESINTOXICACIÓN DIGITAL?**

### **Definición:**

Proceso en el que se regula o se disminuye el uso de dispositivos tecnológicos, buscando un equilibrio saludable entre digital y presencial.

### **Objetivos:**

Cada persona puede establecer sus propios límites según sus necesidades y metas de bienestar.

## **BENEFICIOS DE LA DESINTOXICACIÓN DIGITAL**

### **Mejora de la salud mental y emocional:**

Reducción del estrés, la ansiedad y la presión social que puede surgir del uso constante de redes sociales y dispositivos.

### **Incremento de la productividad:**

Al desconectar, se mejora la concentración y la capacidad para realizar tareas sin interrupciones.

### **Fortalecimiento de las relaciones personales:**

Al dejar de depender tanto del móvil, se pueden fortalecer las conexiones cara a cara con amigos y familia

# Capítulo 5

## CONSEJOS PARA LLEVAR A CABO UNA CORRECTA DETOX DIGITAL

### **Establece tus tiempos de desconexión:**

Crea horarios para limitar el uso de dispositivos y definir momentos libres de tecnología.

Comienza con descansos cortos y gradualmente aumenta los periodos de desconexión.

### **Desactiva notificaciones y mantén tus dispositivos fuera de alcance:**

Apaga las notificaciones que distraen y evita tener el teléfono, Tablet o laptop cerca en momentos clave (como las comidas, o antes de irte a dormir).

### **Informa a tus personas cercanas:**

Comunica tu decisión de desintoxicación a amigos y familiares para que te apoyen en el proceso.

### **Encuentra ocio sin pantallas:**

Dedica tiempo a actividades que no involucren tecnología, como hacer ejercicio, leer, o pasar tiempo al aire libre.

### **Limpieza digital:**

Haz una limpieza de aplicaciones y elimina aquellas que no aportan valor o que generan distracción innecesaria.

### **Recompensa tu esfuerzo:**

Establece pequeñas recompensas por cumplir tus objetivos de desconexión, como disfrutar de un día al aire libre o una actividad relajante.

# Capítulo 5

## EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN LA RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA

### Mindful screen time

Aplicar el mindfulness al uso de dispositivos, siendo más consciente de cómo y por qué los usamos.

- **Uso intencional:** no recurrir a las pantallas por inercia, sino con un propósito claro.
- **Control del tiempo:** delimitar el tiempo y el contenido que consumimos de forma consciente.
- **Beneficios del mindful screen time:** disminución de la ansiedad, mejora en la percepción del tiempo, y mayor satisfacción personal.

## EJERCICIO DE MINDFULNESS SIN PANTALLAS

### Conexión con el presente

La atención plena ayuda a reconectarte con el entorno inmediato, alejándote de la sobrecarga de estímulos digitales.

### Técnica de atención plena:

Prácticas como la meditación o simplemente caminar al aire libre pueden ayudarte a reducir el estrés causado por la tecnología.

## IMPORTANCIA DE LA DESCONEXIÓN EN EL TELETRABAJO

### Riesgos del teletrabajo y la hiperconexión:

Trabajar desde casa puede aumentar el riesgo de estar conectado de manera constante, lo cual afecta el bienestar.

# Capítulo 5

## **Consejos para teletrabajar sin caer en la trampa de la sobreexposición:**

- Establecer horarios fijos de inicio y fin de la jornada.
- Hacer pausas frecuentes para evitar la fatiga digital.

¡La tecnología es una herramienta poderosa, pero también puede convertirse en una fuente de estrés y desconexión del mundo real!

A través de un detox digital consciente y el mindfulness, podemos encontrar el equilibrio perfecto entre el uso de dispositivos y el bienestar personal.



# Capítulo 6

---

Consejos Prácticos Para Una  
Mejor Higiene Digital

# Capítulo 6



Ya dependemos en muchos aspectos de la tecnología, por eso es fundamental aprender a convivir con ella de manera saludable.

El uso constante de dispositivos puede generar una serie de problemas si no se gestiona adecuadamente: desde trastornos del sueño y el estrés, hasta la sobreexposición y la pérdida de privacidad.

La **higiene digital** consiste en adoptar hábitos que nos permitan utilizar la tecnología de manera consciente y beneficiosa, manteniendo el equilibrio entre nuestra vida digital y el bienestar físico y mental.

A continuación, te presentamos 15 consejos prácticos que te ayudarán a lograr una mejor higiene digital y mantener una relación sana con tus dispositivos:

## NO LLEVAR DISPOSITIVOS A LA CAMA

Evita llevar tu teléfono a la cama.

La luz azul de las pantallas puede interferir con la calidad del sueño y la concentración.

Desconectar antes de dormir favorece un descanso reparador y te ayuda a iniciar el día con energía renovada.

Ideal que tampoco vieras pantallas de televisión estando en la cama.

# Capítulo 6

## ESTABLECER HORARIOS CLAROS PARA REVISAR REDES SOCIALES Y MENSAJES

Define momentos específicos para revisar tus redes sociales y mensajes, en lugar de hacerlo constantemente.

Esto reduce la hiperconexión y te permite disfrutar del presente, mejorando tu productividad y alejarte de horas de darle scroll a la pantalla.

## DESACTIVAR NOTIFICACIONES NO ESENCIALES

Las notificaciones constantes interrumpen la concentración y crean una falsa urgencia. Desactiva las notificaciones que no son importantes para evitar distracciones innecesarias y mantenerte enfocado en lo que realmente importa.

Activa la opción de contactos con excepción activada, es decir, que si alguien de tu familia o personas más cercanas, te buscan, tengas una notificación. Para esto pide apoyo de tu entorno, aclara que empieza tu horario de desconexión y que no te contacten a menos que sea de absoluta necesidad o urgencia.

## USAR APLICACIONES PARA LIMITAR EL TIEMPO EN PANTALLA

Existen muchas aplicaciones que permiten establecer límites de tiempo para el uso de ciertas apps. Utiliza estas herramientas para ser más consciente del tiempo que pasas frente a la pantalla y dedicar tiempo a otras actividades productivas o recreativas.

Cuando veas el reporte puedes sorprenderte con resultados como: **he gastado 20 horas pegado a una pantalla... ¿qué pude hacer en 20 horas que fuera de real utilidad?**

# Capítulo 6

## **PRACTICAR ACTIVIDADES SIN DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS**

El tiempo sin tecnología es esencial para nuestra salud mental. Fomenta hobbies y actividades fuera de línea como leer, practicar deportes o pasar tiempo con amigos y familiares para equilibrar el uso digital. Que cuando estén juntos se miren a los ojos, haya conexión y sigan fomentando el vínculo de lo humano.

## **CREAR "ZONAS LIBRES DE TECNOLOGÍA" EN LA CASA**

Designa áreas del hogar donde no se permita el uso de dispositivos, como el comedor o los dormitorios. Esto fomenta interacciones cara a cara, mejora las relaciones familiares y te ayuda a desconectar de lo digital.

## **HACER COPIAS DE SEGURIDAD DE ARCHIVOS IMPORTANTES**

Evita la pérdida de documentos, fotos y archivos importantes haciendo copias de seguridad regularmente. Esto no solo protege tu información, sino que te da tranquilidad en caso de problemas técnicos.

## **EDUCAR A LOS NIÑOS SOBRE CIBERSEGURIDAD**

Enseña a los más pequeños de la casa a navegar de manera segura en internet. Fomenta conversaciones abiertas sobre el uso responsable de la tecnología, la importancia de proteger su privacidad y cómo evitar peligros en línea.

# Capítulo 6

## ELIMINAR APLICACIONES INNECESARIAS Y ORGANIZAR TU ESCRITORIO DIGITAL

Mantén tu dispositivo limpio y ordenado eliminando apps y archivos que ya no necesitas. Un escritorio digital despejado facilita la concentración y reduce la sobrecarga de información.

## USAR CONTRASEÑAS SEGURAS Y DIFERENTES EN CADA CUENTA

Protege tu privacidad utilizando contraseñas fuertes y únicas para cada plataforma. Considera el uso de frases largas y aleatorias, así como combinaciones de letras, números y símbolos.

## UTILIZAR UN GESTOR DE CONTRASEÑAS Y AUTENTICACIÓN EN DOS PASOS

Aumenta la seguridad de tus cuentas con herramientas que gestionen tus contraseñas de manera segura. Activar la autenticación en dos pasos también añade una capa extra de protección a tu información personal.

## LIMITAR LA EXPOSICIÓN PERSONAL EN REDES SOCIALES

Evita compartir demasiada información sobre tu vida privada en redes sociales. Controla lo que publicas para mantener tu privacidad y reducir los riesgos de sobreexposición digital.

## CONTROLAR EL TIEMPO FRENTE A PANTALLAS DURANTE EL TELETRABAJO

Trabajar desde casa puede aumentar el tiempo que pasamos frente a las pantallas. Asegúrate de incluir pausas regulares y descansos visuales para cuidar tu bienestar y evitar la fatiga digital.

# Capítulo 6

## UTILIZAR LA TECNOLOGÍA DE MANERA CONSCIENTE

Desarrolla la habilidad de estar presente, incluso cuando utilizas tecnología. Prioriza interacciones y experiencias que realmente aporten valor, tanto en línea como fuera de ella.

## PRACTICAR LA "DESINTOXICACIÓN DIGITAL" PERIÓDICAMENTE

Desconectarse por completo de la tecnología durante ciertas horas o días puede ser altamente beneficioso para reequilibrar tu mente y cuerpo. Utiliza estos momentos para reconectar contigo mismo, tu entorno y las personas que te rodean.

## REFLEXIÓN FINAL

La tecnología es una herramienta poderosa cuando se utiliza de manera correcta.

Practicar una buena higiene digital mejora tu productividad y bienestar, fortalece tus relaciones y protege tu privacidad en un mundo cada vez más interconectado.

Al implementar estos hábitos, estarás más consciente del impacto que tiene la tecnología en tu vida y podrás disfrutar de sus beneficios sin dejar que se apodere de tu tiempo o tu tranquilidad.

**¡HAZ DE LA HIGIENE DIGITAL PARTE DE TU VIDA DIARIA!**

# Capítulo 7

---

Conclusión

## Capítulo 7

La salud mental juvenil es un pilar fundamental para garantizar el bienestar de las futuras generaciones.

A lo largo de este eBook, hemos explorado diversas estrategias y herramientas que te ayudarán a promover una higiene digital saludable, mantener el equilibrio emocional y fomentar un entorno seguro y positivo para los más jóvenes.

Pero este es solo el principio del camino.

Fields of Joy está comprometida a seguir brindando apoyo a quienes más lo necesitan: los niños jóvenes, padres, cuidadores y educadores. Por eso, te invitamos a consultar una amplia gama de documentos de valor disponibles en nuestras plataformas.

Queremos asegurarnos de que tengas acceso a la información más actualizada para seguir siendo un agente de cambio en la vida de los jóvenes.

Pero no te quedes solo con la teoría. Te animamos a participar activamente en nuestras jornadas y programas de salud mental juvenil. Estos eventos son espacios de colaboración donde educadores, profesionales de la salud, padres de familia se unen para aprender, compartir y crecer juntos. A través de talleres interactivos, charlas inspiradoras y actividades prácticas, trabajamos para crear un Puerto Rico más consciente, resiliente y saludable.

El futuro que soñamos está en nuestras manos, y tú eres una pieza clave en este proceso. Únete a nuestras iniciativas, sigue informándote y participa en los programas liderados por Fields of Joy. Juntos, podemos marcar la diferencia y construir un entorno en el que nuestros niños y adolescentes florezcan en todo su potencial.

# Capítulo 7

Para acceder a más contenido de valor y conocer nuestros próximos eventos, te invitamos a visitar [www.fieldsofjoy.org](http://www.fieldsofjoy.org), y a seguirnos en nuestras redes sociales.

**¡EL BIENESTAR JUVENIL COMIENZA CONTIGO!**



**FIELDS OF JOY**  
FOUNDATION

# Checklist

---

Para Una Mejor Higiene Digital

# Checklist

## — USAR CONTRASEÑAS FUERTES Y ÚNICAS

- ¿Tienes una contraseña diferente para cada cuenta importante?
- ¿Usas combinaciones de letras, números y símbolos?

## — ACTIVAR LA AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES (2FA)

- ¿Has habilitado 2FA en tus cuentas más sensibles, como correos y redes sociales?

## — MANTENER TUS DISPOSITIVOS ACTUALIZADOS

- ¿Revisas y aplicas actualizaciones regularmente en tu sistema operativo y apps?

## — LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA DIARIO

- ¿Has establecido límites de tiempo para redes sociales o entretenimiento?
- ¿Usas apps que controlen tu tiempo en pantalla?

## — REVISAR LAS CONFIGURACIONES DE PRIVACIDAD EN REDES SOCIALES

- ¿Has ajustado quién puede ver tu información personal y publicaciones?
- ¿Revisas las configuraciones de privacidad periódicamente?

## — REDUCIR LAS NOTIFICACIONES INNECESARIAS

- ¿Tienes control sobre las notificaciones de tus apps?
- ¿Has desactivado aquellas que no son urgentes?

# Checklist

## REALIZAR COPIAS DE SEGURIDAD DE TUS ARCHIVOS IMPORTANTES

- ¿Tienes activada la copia de seguridad automática en la nube o en un disco duro?

## EVITAR COMPARTIR INFORMACIÓN SENSIBLE EN LÍNEA

- ¿Piensas dos veces antes de compartir datos personales o fotos privadas?

## VERIFICAR LAS FUENTES ANTES DE COMPARTIR INFORMACIÓN

- ¿Compruebas que la información que compartes proviene de fuentes confiables?

## UTILIZAR UNA VPN EN REDES PÚBLICAS

- ¿Te conectas a redes Wi-Fi públicas solo con una VPN activa para proteger tu información?

## DESCONECTARSE REGULARMENTE PARA UN DESCANSO DIGITAL

- ¿Tomas descansos programados del uso de dispositivos para evitar la fatiga digital?

## DESACTIVAR LA UBICACIÓN EN APLICACIONES INNECESARIAS

- ¿Has revisado qué apps tienen acceso a tu ubicación?
- ¿Solo permites la ubicación cuando es esencial?

# Checklist

## PROTEGER TU SALUD MENTAL LIMITANDO LA COMPARACIÓN SOCIAL

- ¿Has identificado las redes o cuentas que te causan estrés o ansiedad?
- ¿Has reducido tu exposición a ellas?

## MANTENER UN ENTORNO DIGITAL ORDENADO

- ¿Organizas regularmente tus archivos, fotos y correos electrónicos?
- ¿Tienes tus dispositivos libres de apps y archivos innecesarios?

## PRACTICAR MINDFULNESS SIN PANTALLAS

- ¿Incluyes momentos de mindfulness en tu rutina diaria, alejándote de las pantallas?
- ¿Has reservado tiempo para actividades sin dispositivos, como lectura o meditación?