



Equilibrio digital: las 5 prácticas

Recuperar el control de tu atención — la medición, los gestos de entorno y las etapas.

LAS 5 PRÁCTICAS

1

Medir antes de cambiar

7 días de observación (Tiempo de uso / Bienestar digital), sin modificar nada — cifras + sensaciones antes/después de las sesiones.

2

Cortar los desencadenantes

Notificaciones no humanas: todas cortadas. Teléfono fuera del dormitorio. Aplicaciones que se desbordan fuera de la pantalla de inicio.

3

Sustituir, no solo quitar

Cada franja recuperada tiene su sustitución prevista: relajación, vínculo o logro — si no, la pantalla recupera el sitio.

4

Reducir por etapas, no por juramento

Ventanas sin pantalla (comidas, 1.ª hora de la mañana, última de la noche) en lugar de cuotas. ¿Se rompe una etapa? Se retoma la anterior.

5

Hacer social el marco

Una regla anunciada se sostiene mejor que una secreta. Y en familia: tu coherencia es la primera herramienta educativa.

La semana de medición — 3 consignas

1. Activa los contadores del teléfono y no cambies nada durante 7 días.
2. Anota 2-3 veces tu estado antes/después de una sesión: ¿relajado, vacío, irritado, nutrido?
3. Al final: identifica tus dos franjas de riesgo y el uso que no aporta nada.

No es una prueba de voluntad — es un partido de entorno. Cambia el terreno.

Los límites honestos de esta ficha

Recaer forma parte del camino: el éxito se mide por la velocidad del rearmado.

Sufrimiento real y duradero (sueño, obligaciones, malestar): habla con un médico — sin vergüenza.

El marco con los jóvenes y los ajustes por plataforma: fichas 06 y 07 en domaformalis.com