

**L2D**

MEDIA LITERACY COMPETENCES  
FOR YOUTH WORKERS

## DESINTOXICACIÓN DIGITAL PARA JÓVENES

MÓDULO 6





<b>Título:</b>	DESINTOXICACIÓN DIGITAL PARA JÓVENES
<b>Palabras clave :</b>	desintoxicación digital, gestión de medios, consumo consciente, concienciación, adicción digital, autoconciencia
<b>Preparado por .</b>	Asociación WalkTogether Bulgaria
<b>Idioma:</b>	Italiano
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomentar la autoconciencia y la conciencia del consumo digital.</li> <li>● Promover un enfoque equilibrado del uso de la tecnología y las actividades fuera de línea.</li> <li>● Desarrollar estrategias para gestionar las distracciones digitales, mejorar el pensamiento crítico, la capacidad de comunicación, la creatividad y el bienestar mental.</li> </ul>
<b>Objetivos de aprendizaje :</b>	<p>Al finalizar este módulo, los participantes serán capaces de</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender los efectos de las distracciones digitales en su vida cotidiana y sus relaciones.</li> <li>● Identificar oportunidades para tomar decisiones informadas sobre el consumo de medios digitales.</li> <li>● Desarrollar estrategias para minimizar las distracciones de los medios digitales y promover un consumo consciente.</li> </ul>
<b>Índice :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la desintoxicación digital</li> <li>2. Adicciones digitales y consecuencias</li> <li>3. Herramientas para detectar dependencias digitales</li> <li>4. Comprender el consumo consciente de los medios de comunicación</li> <li>5. Estrategias para una desintoxicación digital exitosa</li> <li>6. Conclusión</li> </ol>



<p><b>Desarrollo de contenidos:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1. Introducción a la desintoxicación digital                     <p>En nuestro mundo moderno, donde los aparatos digitales están por todas partes, la idea de una "desintoxicación digital" ha cobrado importancia. Una desintoxicación digital significa tomarse intencionadamente un descanso de los dispositivos digitales y las actividades en línea durante un tiempo. El objetivo es refrescar nuestra mente, centrarnos en nuestro bienestar mental y recuperar el control sobre el uso que hacemos de lo digital. Esta detallada mirada a la desintoxicación digital explorará por qué es importante, cómo se relaciona con las adicciones digitales, herramientas para entender estas adicciones, ideas para usar los medios digitales de forma más consciente, formas efectivas de tener éxito en la desintoxicación digital, y terminará hablando de las cosas buenas que pueden suceder cuando elegimos un estilo de vida digitalmente saludable.</p> </li>   <li>● 2. Las adicciones digitales y lo que ocurre a causa de ellas                     <p>La presencia constante de teléfonos inteligentes, redes sociales y acceso a más información ha dado lugar a distintos tipos de adicciones digitales. Estas pueden presentarse en forma de hábitos como desplazarse siempre por las</p> </li> </ul>
-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



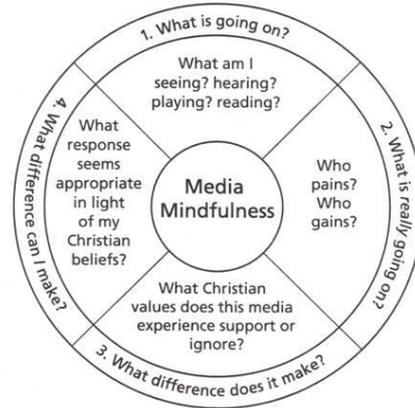
	<p>redes sociales, jugar a demasiados juegos en línea o sentir que tenemos que comprobar nuestro correo electrónico todo el tiempo. Las consecuencias de la adicción digital son graves e incluyen ser menos productivos, tener problemas para dormir, tener problemas con nuestras relaciones, sentirnos más estresados e incluso dañar nuestra salud mental. Es importante reconocer los pequeños signos de la adicción digital para poder hacer algo al respecto y tener una relación más sana con la tecnología.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3. Herramientas para detectar adicciones digitales</li> </ul> <p>Descubrir las adicciones digitales puede significar mirarnos más de cerca a nosotros mismos y a cómo utilizamos la tecnología. Pero hay muchas herramientas y cosas que pueden ayudarnos a ver cuánto tiempo dedicamos a las cosas digitales. Por ejemplo, hay aplicaciones para nuestros teléfonos que pueden hacer un seguimiento de cuánto los usamos y decirnos qué aplicaciones utilizamos más. Las redes sociales suelen darnos información sobre el tiempo que pasamos en ellas cada día. Además, hay pruebas y tests en línea que pueden ayudarnos a comprender si somos demasiado adictos a las herramientas digitales. Descubrir estas adicciones es el primer paso hacia una desintoxicación digital exitosa.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- 4. Comprender el uso consciente de los medios digitales

## MeDia MINDFULNESS

The following is a simple strategy for media awareness, called media mindfulness. Note that the strategy involves four questions that appear quite simple—but whose answers are sometimes (like life) complex.



Ser conscientes de cómo utilizamos los medios digitales significa pensar en lo que hacemos y por qué. Se trata de hacernos preguntas como: ¿por qué estoy utilizando este dispositivo o aplicación en este momento? ¿Estoy haciendo algo importante o simplemente estoy mirando cosas sin pensar? Cuando entendemos por qué hacemos lo que hacemos con la tecnología, podemos tomar mejores decisiones sobre cómo utilizarla.

- El uso consciente de los medios digitales tiene algunas ideas importantes:
  - **\*\*Planificación:\*\*** Hacer planes claros sobre cómo utilizar las herramientas digitales y pensar



	<p>si se ajustan a nuestros objetivos y valores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>**No demasiado:**</b> Encontrar un equilibrio entre el tiempo que pasamos delante de la pantalla y otras actividades para no pasarnos todo el tiempo mirando pantallas.</li> <li>- <b>**La calidad importa:**</b> Elige buenos contenidos y conexiones significativas en lugar de mirar las cosas sin pensar.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5. Estrategias para una desintoxicación digital exitosa</li> </ul> <p>Empezar una desintoxicación digital requiere una planificación cuidadosa y un compromiso firme. Hay varias formas de hacer que funcione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>**Establezca objetivos claros:**</b> Decida exactamente lo que quiere de su desintoxicación, como usar menos las pantallas, pasar menos tiempo en las redes sociales o hacer más cosas fuera de línea.</li> <li>- <b>**Crea límites:**</b> Establece ciertos momentos del día o lugares en los que no utilizarás el teléfono u otras pantallas para reducir las distracciones.</li> <li>- <b>**Obtenga ayuda:**</b> Comparta sus planes de desintoxicación con amigos o familiares que puedan ayudarle.</li> <li>- <b>**Sustituye las cosas digitales:**</b> Sustituye las actividades digitales por otras no digitales, como leer, hacer</li> </ul>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>ejercicio o pasar tiempo con tus seres queridos.</p> <p>- <b>**Sé consciente:**</b> Practica ejercicios de atención plena, como la meditación, para ser más consciente de tu necesidad de controlar los dispositivos y reducirla.</p> <p>- <b>Compruebe su progreso:**</b> Lleve un registro de cómo le va y esté preparado para cambiar su plan de desintoxicación si es necesario para asegurarse de que funciona.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>6. Conclusión</b></li> </ul> <p>En una época en la que la tecnología se ha convertido en algo inseparable de nuestras vidas, tomarse descansos regulares mediante una desintoxicación digital puede producir profundos beneficios. Ofrece la oportunidad de recalibrar nuestra relación con la tecnología, mejorar nuestro bienestar mental y redescubrir la gratificación de las experiencias offline. Al discernir los signos de adicción digital, utilizar herramientas de autoevaluación y adoptar los principios del consumo consciente de medios, las personas pueden recuperar la soberanía sobre sus vidas digitales. Adoptar el concepto de desintoxicación digital no significa rechazar la tecnología, sino emplearla de forma más consciente para enriquecer nuestra calidad de vida en general. El camino hacia una existencia más equilibrada y</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



satisfactoria comienza con la elección consciente de desconectar y volver a conectar con el mundo más allá de la pantalla.

- Actividad propuesta: "Hora de desintoxicación digital"



- Objetivo: El objetivo de esta breve actividad es hacer una pausa dirigida de los dispositivos digitales y las distracciones en línea, fomentando la concienciación y reduciendo el tiempo que se pasa delante de la pantalla durante una hora.

- Instrucciones:

Fija un temporizador: elige una hora concreta en la que puedas dedicarte a esta actividad sin interrupciones. Programa un temporizador para una hora.

- Guarda tus dispositivos: antes de empezar, coloca tu smartphone, tableta, portátil y cualquier otro dispositivo digital en otra habitación o donde no puedas



	<p>alcanzarlos fácilmente. No debes tener pantallas cerca.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Avisa a tus contactos: si es necesario, informa a tus contactos (amigos, familiares o compañeros) de que no estarás disponible para la comunicación digital durante esa hora.</li> <li>● Elija una actividad offline: elija una actividad offline que le guste o que quiera probar. Por ejemplo, leer un libro, pasear, practicar un hobby o simplemente meditar.</li> <li>● Comprométase conscientemente: dedique la hora a participar de todo corazón en la actividad offline que haya elegido. Presta atención a los detalles, los sentimientos y las experiencias sin la distracción de las pantallas.</li> <li>● Reflexiona: al final de la hora, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has sentido al desconectar. ¿Qué has notado en tus pensamientos, sentimientos y entorno durante este tiempo?</li> <li>● Reconexión digital: cuando se acabe el tiempo, puedes volver a utilizar gradualmente tus dispositivos digitales. Tómate un momento para pensar cómo puedes llevar este sentido de la conciencia a tus interacciones digitales.</li> <li>● Esta breve Hora de Desintoxicación Digital te permite alejarte brevemente de las pantallas, fomentando la atención plena y un descanso de la</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>constante estimulación digital. Es una forma pequeña pero impactante de empezar a incorporar momentos de desintoxicación digital en tu rutina diaria.</p>
<p><b>Glosario:</b></p>	<p><b>Desintoxicación digital</b> - Proceso de desconexión del consumo habitual de tecnología, actividades y dispositivos para cultivar un comportamiento más consciente.</p> <p><b>Hora de desintoxicación digital:</b> un descanso específico de los dispositivos digitales y las distracciones en línea para fomentar la concienciación y reducir el tiempo que se pasa delante de una pantalla.</p> <p><b>Adicciones digitales</b> - Hábitos formados en torno al uso excesivo de dispositivos y plataformas digitales, que acarrear consecuencias negativas.</p> <p><b>Alfabetización mediática:</b> capacidad de acceder a los medios de comunicación, analizarlos, evaluarlos y crearlos.</p> <p><b>Consumo de medios</b> - Proceso de adquisición de medios a través de la vista, el oído y/o el texto.</p> <p><b>Adicción a los medios:</b> incapacidad para resistirse o moderar el tiempo dedicado a actividades en línea, lo que tiene efectos negativos en la salud física, social y emocional.</p> <p><b>Estrategias para el éxito de la desintoxicación digital - Enfoques eficaces para el éxito de la desintoxicación digital, incluyendo el establecimiento de objetivos claros, la creación de límites, la búsqueda de apoyo, la sustitución de las actividades digitales, la práctica de la</b></p>



	<p><b>sensibilización y el seguimiento de los progresos.</b></p>
<p><b>Bibliografía:</b></p>	<p>Robbins, R. (2016) 'Desintoxicación digital: cómo desconectar y recuperar tu vida'. Conferencias TEDx.</p> <p>Fleur, A. (2016). 'Desintoxicación digital: desconectar para reconectar'. Publicación de Harvard Health.</p> <p>Wilson, A. (2015). 'Cinco pasos para acabar con tu adicción a los medios'. Entrepreneur Media.</p> <p>Westhues, A. (2017) "Desintoxicación digital: ¿qué es y cómo se hace?". Revista Time.</p> <p>Shlain, L. (2015) 'Equilibrio pantalla/vida: cómo lograr la desintoxicación digital'. Common Sense Media.</p> <p>Harris, T. (2018). 'Tiempo bien empleado: cómo evitar que las redes sociales arruinen tu vida'. Penguin Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). "iGen: por qué los niños superconectados de hoy crecen menos rebeldes, más tolerantes, menos felices y completamente mal preparados para la edad adulta". Atria Books.</p> <p>Rosen, L. D. (2016). 'La mente distraída: cerebros antiguos en un mundo de alta tecnología'. MIT Press.</p> <p>Newport, C. (2016). 'Deep Work: reglas para el éxito con propósito en un mundo distraído'. Publicación Great Central.</p> <p>Eyal, N. (2014). 'Enganchados: cómo construir productos adictivos'. Portfolio.</p> <p>Alter, A. (2017). 'Irresistible: el auge de la tecnología adictiva y el negocio de</p>



	<p>mantenernos enganchados'. Penguin Press.</p> <p>Newport, C. (2019). 'Minimalismo digital: elegir una vida centrada en un mundo ruidoso'. Portfolio.</p> <p>Harris, T. (2016). "Cómo la tecnología secuestra la mente de las personas: de un mago y un ético del diseño en Google". [Artículo en línea].  <a href="https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3">https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3</a></p>
<p><b>Recursos (vídeos, enlaces de referencia)</b></p>	