



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★ **POSITIVAMENTE MÁS** ★

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**



NUEVO MODELO DE

# ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención



## **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS**





# MICROCICLO

## 2

### DESINTOXICACIÓN DIGITAL

Este microciclo está estructurado a partir del uso de herramientas psicoterapéuticas, así como de enfoques del cognitivismo, construccionismo y conductismo. Además, cuenta con un trasfondo psicoanalítico que busca generar movimientos inconscientes en los participantes, facilitando la modificación de conductas y comportamientos. A través de este proceso, se pretende fortalecer la toma de decisiones, la adopción e instauración del autocuidado, la construcción colectiva y el afianzamiento de hábitos saludables.

## ACTIVIDAD 1 - COGNITIVAMENTE ACTIVOS



## ACTIVIDAD 1 - COGNITIVAMENTE ACTIVOS



Por medio de esta actividad, se busca fortalecer habilidades y competencias cognitivas como la atención, la memoria y la concentración, con el propósito de fomentar una mayor conciencia de la realidad y facilitar un proceso de descontaminación neurológica.

## ACTIVIDAD 1 - COGNITIVAMENTE ACTIVOS



El grupo se dividirá en tres subgrupos, y cada uno deberá ubicarse formando una fila. A cada subgrupo se le entregarán cucharas y diez pimpones.

Se marcarán dos líneas: una de inicio y otra de llegada. En cada línea deberá ubicarse un integrante del subgrupo, mientras que los demás se distribuirán en el espacio entre el primero y el último, formando una secuencia.

## ACTIVIDAD 1 - COGNITIVAMENTE ACTIVOS



En la línea de llegada, los integrantes tendrán un empaque de cartón para huevos (panal), donde deberán colocar cada uno de los pimplones.

Antes de iniciar, los equipos observarán una secuencia de colores en una única oportunidad. Su objetivo será replicar dicha secuencia al ubicar los pimplones según su color.

El primer participante deberá tomar un pimplón con una cuchara sostenida en la boca, sin utilizar las manos.

## ACTIVIDAD 1 - COGNITIVAMENTE ACTIVOS



Este participante deberá transferir el pimpón al siguiente compañero o compañera, quien, a su vez, continuará la cadena y lo pasará al siguiente, hasta llegar al último integrante del equipo. Este será el encargado o encargada de colocar el pimpón en la cubeta de huevos, siguiendo la secuencia establecida.

Gana el equipo que logre completar la secuencia correctamente antes que los demás.

## ACTIVIDAD 1 - COGNITIVAMENTE ACTIVOS

### MATERIALES:



- 30 pimpones (la cantidad total dependerá del número de participantes; cada subgrupo recibirá un pimpón por participante, más cinco adicionales).
- 1 cuchara por participante.
- Un cartón o empaque de cubeta de huevos.
- Recipientes para depositar los pimpones de cada subgrupo.
- Una secuencia de colores acorde con el número de pimpones.

## **ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO**



### CONSECUENCIAS DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS

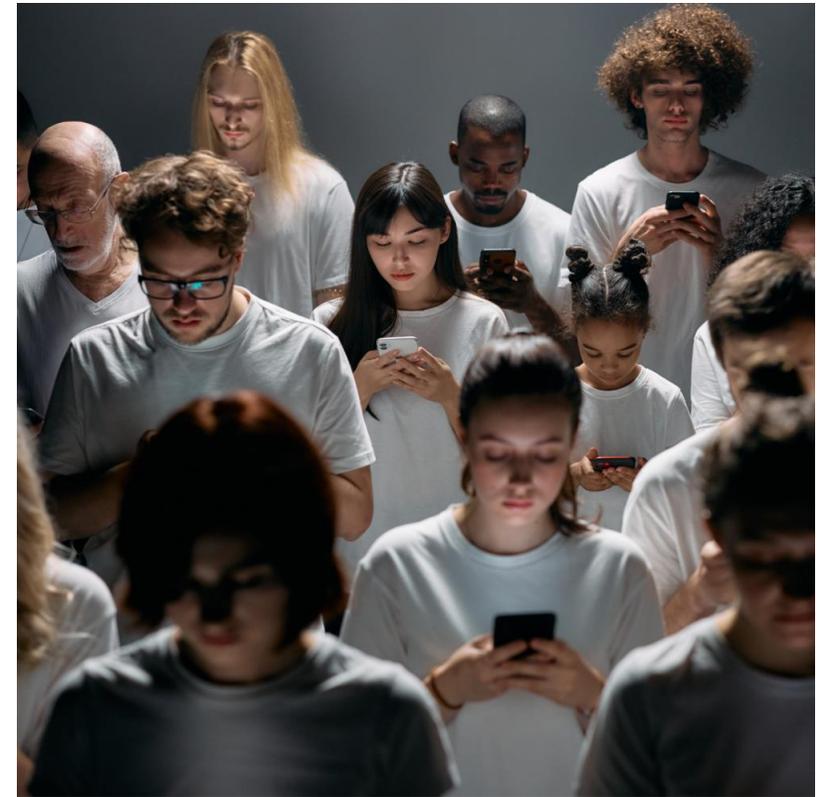
Estados de depresión, insatisfacción, culpa y frustración, causados por la distorsión de la realidad que provocan los videojuegos o las redes sociales. En estas últimas, además, se suma la comparación constante de nuestros estilos de vida o características físicas con los de otras personas. Los cambios de humor o la agresividad también suelen ser habituales.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

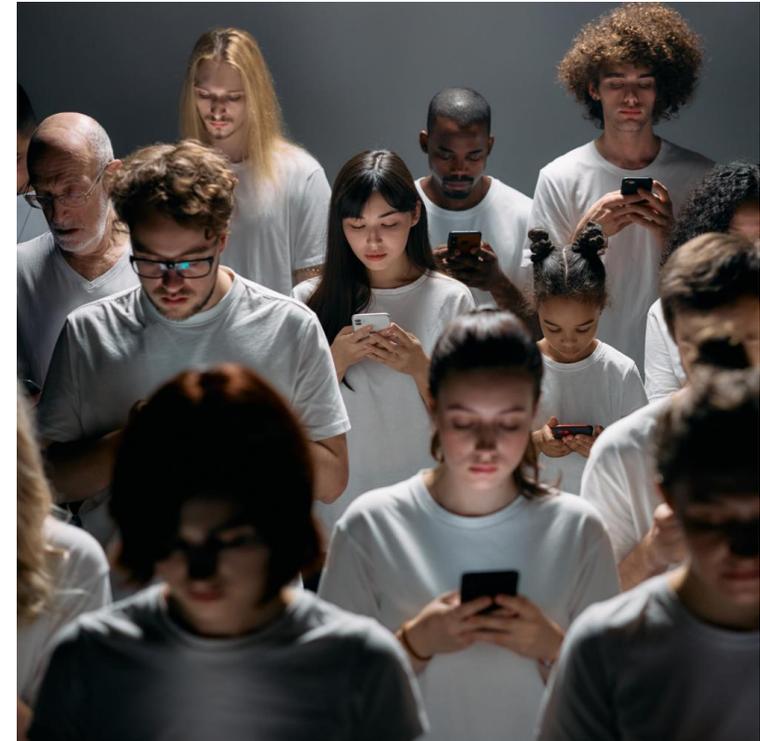
### CONSECUENCIAS DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS

Alteraciones del sueño, pérdida o aumento de peso, descuido de la higiene personal... Todo ello se debe a que el adicto se descuida a sí mismo; lo más importante para él será mantenerse en contacto, actualizar sus redes sociales o seguir jugando.



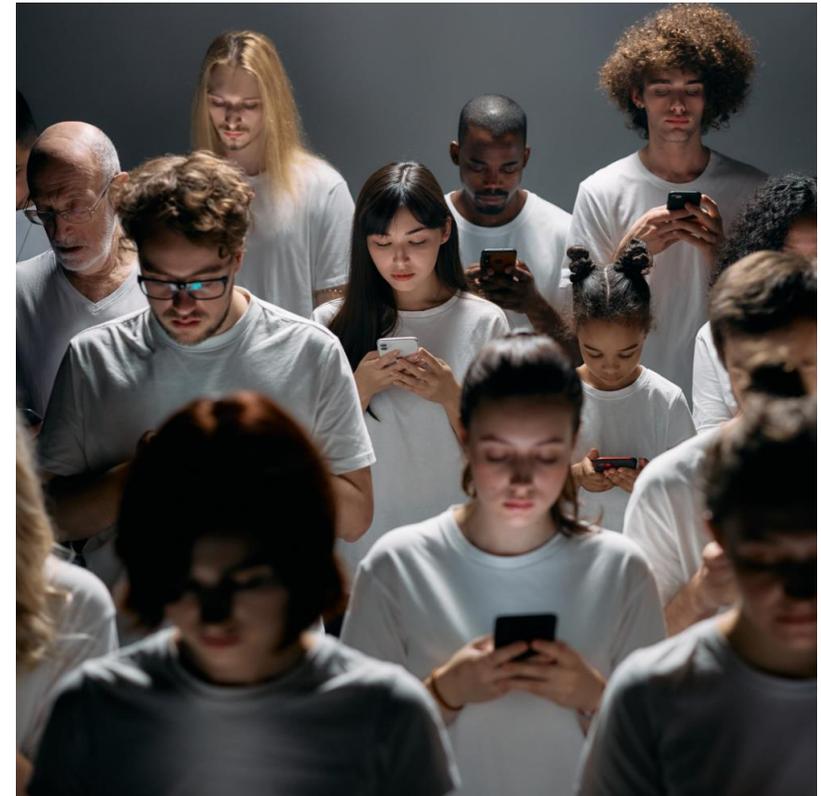
## CONSECUENCIAS DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS

Problemas neurológicos, como migrañas o, en el caso de la adicción a los videojuegos, determinados tipos de epilepsia.



### CONSECUENCIAS DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS

Problemas físicos, como la pérdida o dificultad de visión, problemas de espalda, cervicales o de las articulaciones y músculos, como, por ejemplo, el síndrome del túnel carpiano, que se deben al desgaste de los dedos, las manos o los brazos al utilizar la pantalla, el teclado o el ratón, debido a su uso excesivo o en estado de tensión.



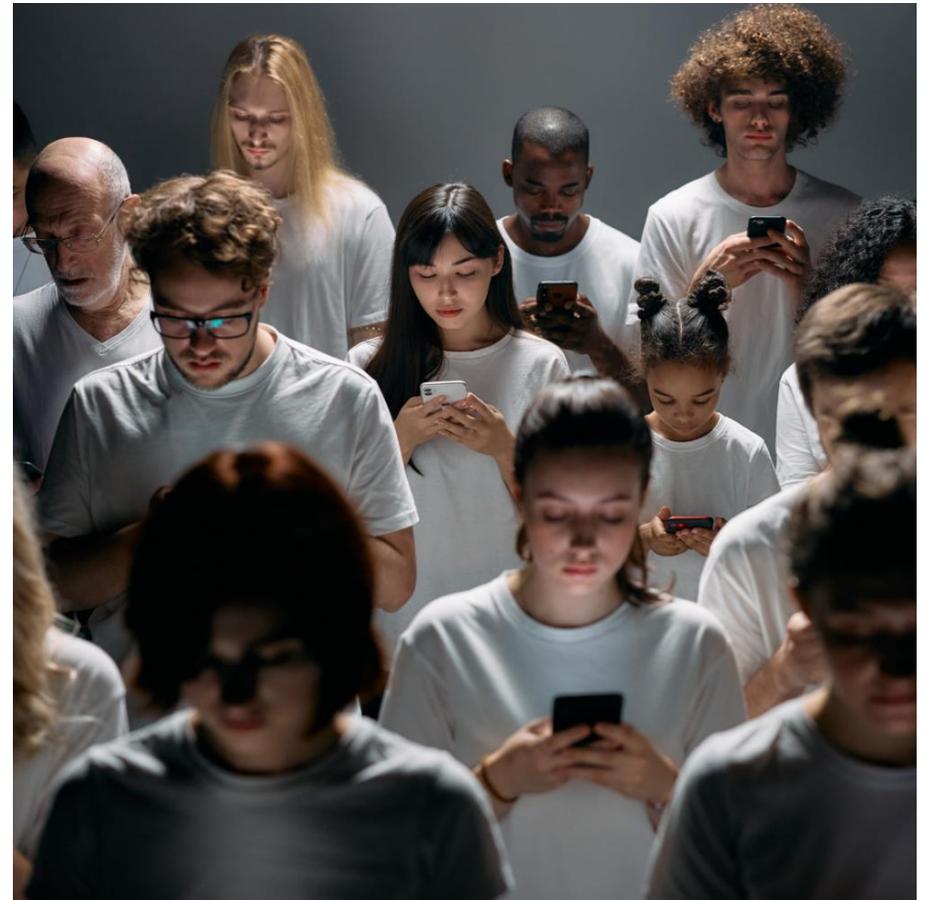
### CONSECUENCIAS DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS

- Pensamientos obsesivos.
- Taquicardias y problemas de tensión, atribuibles a los estados de nerviosismo que pueden causar algunos videojuegos.
- Dificultades para sostener la atención y concentrarse, así como distracciones.



### CONSECUENCIAS DE LA TECNO-DEPENDENCIA, TECNO-ADICCIÓN Y TECNO-ESTRÉS

- **Dificultades a nivel de la memoria:** Como la persona no presta atención real a las situaciones, ya que está pendiente de la tecnología, tiene dificultades para registrar y recordar la información.
- Ansiedad e hiperestimulación.
- Dificultades para socializar y para comunicarse.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Hipocondría digital:** tendencia del usuario a pensar que padece todas las enfermedades sobre las que lee en Internet.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

Son personas que consultan "médicos virtuales" para identificar la causa de pequeños problemas de salud, como dolores de cabeza, y, a partir de ahí, con un poco de información y mucha imaginación, terminan pensando que tienen algo grave, lo que origina un trastorno emocional.



## HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Depresión por Facebook:** Está asociada al tiempo que los jóvenes pasan en esa red social. El dependiente cree que Facebook es un mundo ideal, donde todos son felices, exitosos, guapos y populares, lo que lo lleva a creer que todo el mundo tiene una vida mejor que la suya, lo que provoca depresión.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Trastornos del sueño:** Disminución de las horas de sueño debido al aumento de actividades en la computadora/Internet. Dormir mal repercute en el proceso de aprendizaje, tanto dentro como fuera del ambiente escolar.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **POSITIVAMENTE MÁS** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Economía de la atención:** La atención es un recurso finito y, debido a su calidad y, sobre todo, a la desbordante cantidad de información, conseguimos prestar menos atención a todo. Así, cuanto mayor sea la información, mayor será también la pobreza de la atención (como ocurre en el Trastorno de Déficit de Atención).



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / *POSITIVAMENTE MÁS* HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Internet Addiction Disorder (IAD):** El uso excesivo e irracional de Internet conlleva dificultades en el control de los impulsos, lo que termina generando una adicción por su uso. Se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos y conductas características de la dependencia.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Aislamiento social:** Los espacios tecnológicos aíslan al individuo del mundo real. El usuario establece una nueva relación con el tiempo, cambiando el día por la noche. La soledad es el resultado de un mundo electrónico en el cual los sentimientos de emoción permanecen en el plano virtual y no se experimentan de manera presencial.



## HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

### **Narcisismo digital - Trastorno dismórfico**

**corporal:** Es un problema relacionado con la imagen corporal, en el cual el individuo tiene una preocupación excesiva por su apariencia. El exceso de selfies diarias se define como un trastorno obsesivo-compulsivo caracterizado por un deseo permanente de fotografiarse y exponer las imágenes en las redes sociales para compensar la falta de autoestima.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**NEWism NOWism:** La idea obsesiva de que es importante estar informado. Para la persona que sufre esta adicción, es crucial saber lo último que ha salido en las redes sociales. Es un hábito de consumo de información en tiempo real, valorando lo que es nuevo y actual. Lo que sucede ahora (now) tiende a consumir más tiempo y atención.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Nomophobia:** Sensación de ansiedad al estar sin el smartphone. La palabra "nomophobia" es una abreviatura de "nomobile phobia", es decir, miedo a estar sin el teléfono móvil.



# ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

## HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Presentismo:** Las personas están presentes solo de manera física en el trabajo o en la escuela, pero no se implican verdaderamente en sus tareas, ya que no consiguen desconectarse de Internet.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Síndrome de la llamada fantasma:** Se trata de la sensación de que el smartphone está vibrando en su bolso, lo que hace que la persona lo consulte con mucha frecuencia para comprobar si ha sido así.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / *+POSITIVAMENTE MÁS+* HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

**Slacktivism:** Se trata de un nuevo activismo a través de Internet, donde se sustituyen las acciones reales por la falsa sensación de bienestar que representa la asociación, vía Internet, con algún tipo de organización humanitaria.



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### HÁBITOS Y VICIOS DIGITALES

Generada desde las redes sociales, esta petición de firmas online, clics, mensajes y propagandas de apoyo humanitario o defensa de derechos de distinta índole, tiene una connotación negativa, porque implica esfuerzos ficticios.



## LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS GENERA

- Tendencia a la fantasía.
- Irrealidad.
- Falta de comunicación.
- Apatía y agresividad.
- Baja autoestima.
- Círculo de relaciones sociales virtual.
- Priorizar el ordenador / móvil sobre otras obligaciones



## ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / **+POSITIVAMENTE MÁS+** HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO

### LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS A NIVEL FÍSICO PUEDE DESEMBOCAR EN

- Dolores de cabeza.
- Malestar estomacal.
- Trastornos del sueño y alimenticios.
- Dolores de espalda, entre otros efectos.



## **SÍNTOMAS DE ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Algunas de las conductas que se pueden observar para identificar si existe un problema de adicción a las nuevas tecnologías son:



## SÍNTOMAS DE ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

- Dedicar demasiado tiempo al juego / teléfono móvil.
- Aislamiento social.
- Respuesta violenta si se le aparta del ordenador / móvil.
- Aspecto desaliñado.
- Acumulación de juegos o tecnología.
- Cambios en el estado emocional / anímico.



## BENEFICIOS DE PREVENIR O SUPERAR LAS TECNO-ADICCIONES

- Mejoría de la convivencia familiar.
- Incremento de los hábitos de vida saludable.
- Mejoría del aspecto físico e higiene personal.
- Diagnóstico precoz de posibles patologías asociadas.
- Uso responsable de las nuevas tecnologías.
- Disminución drástica de procesos ansiosos y depresivos.
- Hábitos de ocio y tiempo libre saludables.
- Generación de relaciones sociales y de pareja satisfactorias.



## ACTIVIDAD 3 - EMPECEMOS POR CASA



## ACTIVIDAD 3 - EMPECEMOS POR CASA

Esta actividad está orientada a llevar a los participantes a realizar una revisión y reflexión respecto al uso que, dentro del hogar, se le da a la tecnología y cómo, de forma consciente o inconsciente, se promueve el uso frecuente y prolongado de la misma. Esto genera un mayor riesgo para el desarrollo de tecno-adicciones y otros trastornos mentales que aparecen como consecuencia de la falta de cuidado en el hogar frente a la disposición y acceso a la tecnología.



## ACTIVIDAD 3 - EMPECEMOS POR CASA

A continuación, los participantes encontrarán una serie de preguntas relacionadas con el uso de tecnología en el hogar, las cuales deberán responder de la manera más honesta posible, como un paso inicial para lograr el cambio.





## ACTIVIDAD 3 - EMPECEMOS POR CASA

Una vez hayan dado respuesta a los componentes solicitados en el cuadro anterior, cada integrante diligenciará el siguiente autorregistro.

PREGUNTA	RESPUESTA SI/NO
¿Ha tenido dificultades con sus hijos relacionados con el uso de aparatos electrónicos y/o tecnológicos?	
¿Considera que en su hogar se realiza uso de la tecnología con alta frecuencia e intensidad?	
¿ha percibido cambios negativos en el comportamiento de sus familiares, como consecuencia del uso frecuente y prolongado de la tecnología?	
¿Cree usted que el uso de la tecnología en frecuencia e intensidad alta, puede generar enfermedades en las personas?	
¿Siente que, en su hogar, la mayoría de tiempo se utiliza para estar conectados al mundo digital o en el uso de aparatos electrónicos	
Se hace uso del comedor y se reúnen en familia para compartir la ingesta de alimentos durante el día.	
¿ha regalado aparatos electrónicos a sus hijos en navidad o cumpleaños?	
¿Al interior de su familia generalmente se hace uso del tiempo libre para estar conectado en redes sociales y hacer uso de aparatos electrónicos?	
¿Dentro del as prioridades individuales y familiares se encuentra la renovación o adquisición de nueva tecnología	
¿Considera que es poco el tiempo que se comparte en familia, para realizar actividades que no estén relacionadas con aparatos electrónicos?	
¿Cuándo no dispone de un aparato tecnológico o digital, experimenta aburrimiento, ansiedad o mal genio?	

## ACTIVIDAD 4 - REFLEXIONEMOS



## ACTIVIDAD 4 - REFLEXIONEMOS



Para esta actividad, se solicitará a los participantes reunirse en parejas. Una vez conformadas las parejas, intercambiarán percepciones respecto a qué conductas de uso nocivo de la tecnología han venido practicando y de qué manera consideran que impacta o afecta negativamente la vida personal y familiar, y qué tanto daño sienten que se está generando a los hijos.

## ACTIVIDAD 4 - REFLEXIONEMOS



Posteriormente, mencionarán qué acciones de mejora les gustaría o estarían dispuestos a realizar, con el propósito de proporcionar beneficios positivos personales y familiares. Se realizará un cambio de parejas en 2 o 3 oportunidades.

## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

Esta actividad busca, a través de la introspección y la toma de conciencia, identificar los riesgos asociados al uso desmedido y sin control de la tecnología, redes sociales, entre otros, la afectación que genera en los vínculos familiares y las consecuencias irreversibles que puede ocasionar.



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

Para ello, a través de este ejercicio, se propone permitir que los participantes se reconecten con lo real e importante: sus seres queridos, sus proyectos, el autocuidado, el fortalecimiento de vínculos y la asunción de roles, como medio para lograr el restablecimiento de la salud mental, psicosocial y familiar. Para el desarrollo de esta actividad, se tendrán en cuenta las siguientes instrucciones:



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

### INSTRUCCIONES

Como primera medida se pide a los participantes del grupo, pensar en aquello que consideran importante, que es necesario y fundamental para sus vidas, aspectos que generan un suministro emocional, afectivo, y que aporta para su desarrollo y crecimiento, que ofrece sustento emocional, afectivo y salud mental.



## ACTIVIDAD 5 - RECONECTEMOS

### INSTRUCCIONES

Se entregará a cada participante dos trozos de plastilina de diferente color, un 1/8 de cartulina, una hoja de papel, un bolígrafo y palillos de mesa. Una vez que cada persona cuente con sus materiales, deberá, con la plastilina de un color, simbolizar cada uno de los riesgos y consecuencias generadas por la tecnología que haya elegido previamente.



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

### INSTRUCCIONES

(Ejemplo: enfermedad, la cual puede simbolizarse con una cruz; aislamiento, simbolizado con una cara triste; también se puede simbolizar con una figura geométrica u otra opción elegida por el participante).



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

### INSTRUCCIONES

Con el trozo de plastilina restante, deberá simbolizar todo aquello que considera importante, necesario y fundamental, y que proporciona sustento emocional y afectivo. (Ejemplo: familia, simbolizada con una casa; esposo(a), representado con una figura, entre otros).



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

### INSTRUCCIONES

Con el trozo de plastilina restante, deberá simbolizar todo aquello que considera importante, necesario y fundamental, y que proporciona sustento emocional y afectivo. (Ejemplo: familia, simbolizada con una casa; esposo/a, representado con una figura, entre otros).



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

### INSTRUCCIONES

Seguido de esto, los participantes observarán los elementos ubicados, considerando aspectos tales como el nivel o orden de importancia según la ubicación y disposición de los elementos en relación con el punto central, y la cercanía entre los elementos según la diferenciación de color. Estos representarán obstáculos o distanciamiento al interponerse, por ejemplo, entre la familia o miembros de la familia, el trabajo, la sociedad, el proyecto de vida, etc. Las conclusiones deberán ser escritas en una hoja.



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

### INSTRUCCIONES

Cada composición será ubicada en el salón para que todos los participantes puedan realizar un recorrido y observar sus características. Al lado de cada composición habrá una hoja de papel, y los participantes podrán escribir sus observaciones en ella, sin juicio ni cuestionamientos; solo en forma de recomendación o consejo.



## ACTIVIDAD 5 - RECONNECTEMOS

### INSTRUCCIONES

Al terminar el recorrido, los participantes conformarán parejas, dentro de las cuales compartirán sus observaciones referentes a su propia composición y aquello que consideran que les ha permitido reflexionar o descubrir. Asimismo, propondrán el orden y la ubicación correcta que debería tener, así como los elementos que les gustaría eliminar de su composición, sin retirarlos de la misma. La otra persona, después de escuchar lo referido por su pareja, proporcionará un mensaje en positivo. (La dinámica la realizarán las dos personas que conforman la pareja).



Para realizar el cierre de la actividad, se llevará a cabo una reflexión grupal y retroalimentación del ejercicio. Asimismo, se obsequiará aquello positivo que cada participante se lleva como resultado de la actividad (por ejemplo: "Hoy quiero regalar mi deseo de recuperar lo importante y prioritario para mi vida").

## **ACTIVIDAD 6 - PLAN SOBRE EL MANEJO DE PANTALLAS**



## ACTIVIDAD 6 - PLAN SOBRE EL MANEJO DE PANTALLAS

A continuación, encontrará un plan para el uso adecuado de pantallas (Plan digital familiar) que permita adoptar conductas de autocuidado y la preservación de la salud, tanto física como mental.



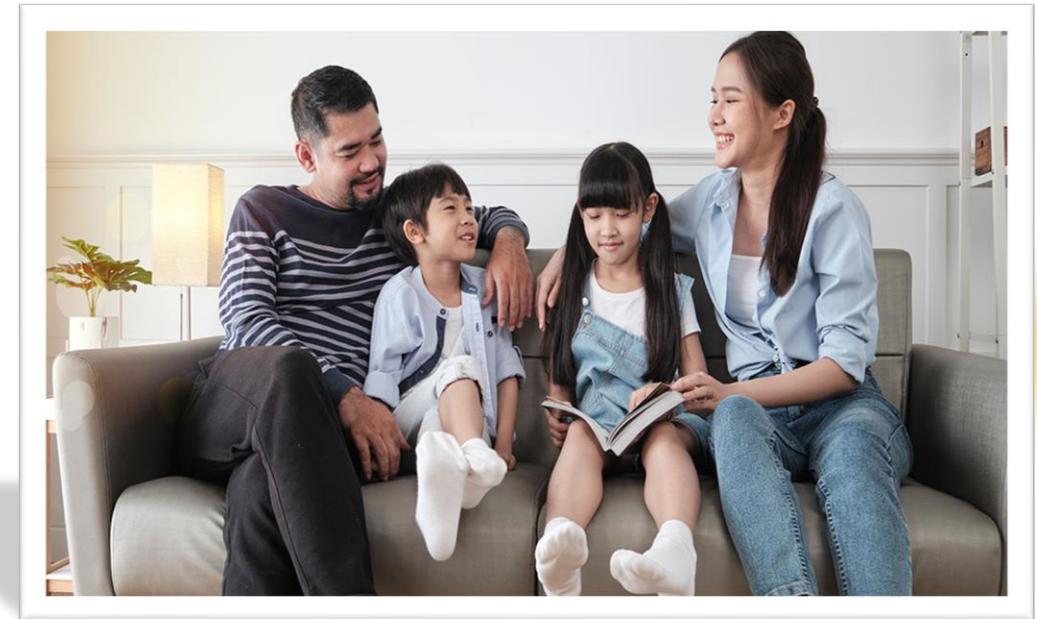
## RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Apagar los dispositivos electrónicos que no estén en uso.
- Evitar el uso de varios dispositivos a la vez.
- Establecer límites de tiempo: para el uso de pantallas, el tiempo de exposición no debe exceder las 2-3 horas como máximo, determinado por intervalos de desconexión. En los niños menores de 8 años, se debe evitar el consumo de contenidos digitales, preferiblemente sin ningún tipo de exposición. El uso de pantallas se limitará solo a la televisión, con un tiempo entre 1.5 y 2 horas, y se incluirán periodos de interrupción, con intervalos de 45 minutos como máximo.



### RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Cuando se utilicen los dispositivos, adoptar una postura corporal adecuada y hacer descansos cada 30 minutos.
- **Seguir la regla 20/20/20:** Cada 20 minutos de exposición a pantallas, parpadear 20 veces y fijar la mirada en un objeto lejano durante 20 segundos. Esto ayuda a reducir la fatiga visual.
- Planificar rutinas y actividades sin pantallas, teniendo períodos de desconexión digital mediante la realización de juegos, manualidades, actividades artísticas, lectura, ejercicio u otras actividades de interés que no impliquen conexión a pantallas.



## RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Establecer zonas libres de pantallas: es indispensable, dentro del hogar, definir espacios que estén libres de pantallas, como el comedor, el baño, el dormitorio, la cocina, etc. Además, disponer de un lugar específico donde permanezcan los dispositivos (aparcamiento de dispositivos).
- Prohibir el uso de dispositivos durante las horas de alimentación, las reuniones familiares y la hora de dormir, entre otros momentos. Establecer reglas claras al respecto.
- Evitar el uso de pantallas entre 1 y 2 horas antes de acostarse.



## RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Atención plena sin distracciones: cuando estemos trabajando, estudiando o pasando tiempo en familia, durante esos momentos los dispositivos deberán estar apagados o en silencio.
- Fomentar el uso creativo de la tecnología: para buscar información, crear álbumes de fotos, obtener datos de interés o ideas para realizar juegos o manualidades en familia, entre otras actividades.
- Elegir contenidos apropiados que generen beneficios para la salud mental.



### RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- Filtrar y revisar previamente los contenidos en televisión a los que se exponen los hijos.
- Fomentar y fortalecer el pensamiento crítico en relación con los contenidos digitales.
- En el caso de los hijos mayores de 8 años, realizar revisiones periódicas de los dispositivos y los contenidos que se les ha permitido utilizar.



## **ACTIVIDAD 7 - CONSTRUYAMOS NUESTRO PLAN DIGITAL**



## ACTIVIDAD 7 - CONSTRUYAMOS NUESTRO PLAN DIGITAL



A continuación, se presenta un planeador de actividades semanal. Cada participante tendrá la oportunidad de diseñar su propio plan digital, enfocado en el autocuidado, la preservación de la salud, el fortalecimiento de los vínculos familiares y el aprovechamiento del tiempo libre, evitando el uso desmedido de la tecnología y previniendo las tecno-adicciones, la tecno-ansiedad y el tecno-estrés.

## ACTIVIDAD 7 - CONSTRUYAMOS NUESTRO PLAN DIGITAL



El objetivo es organizar el día a día mediante la planificación de diversas actividades, en las cuales se incluyan el tiempo de trabajo, la actividad física, los momentos en familia, el uso de pantallas, las actividades sociales y los pasatiempos. Es importante recordar que el tiempo de exposición a pantallas, salvo aquellas utilizadas para actividades laborales, no deberá superar las 20 horas semanales, incluyendo el tiempo destinado a ver televisión.



## ACTIVIDAD 8 - EJERCICIO POST SESIÓN

Con el objetivo de fortalecer el sistema familiar y fomentar la desintoxicación digital en el hogar, se establece como ejercicio complementario la socialización y ajuste del plan digital familiar en conjunto con la familia. Este plan se convertirá en un principio normativo para el hogar, favoreciendo una mayor interacción, espacios de convivencia y la promoción de la salud mental familiar.



## CIERRE DEL MICROCICLO II



Como actividad de cierre, se llevará a cabo un conversatorio sobre los conocimientos adquiridos, las experiencias vividas y los cambios o ajustes que cada persona desee implementar en su vida cotidiana. Para esta dinámica, los participantes se sentarán en el piso formando un círculo.



POSITIVA  
COMPANIA DE SEGUROS

+POSITIVAMENTE MÁS+



Gracias