



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

3

CULTURA DIGITAL PREVENTIVA



MICROCICLO

3

CULTURA DIGITAL PREVENTIVA

Este microciclo tiene como objetivo instaurar una cultura digital preventiva, basada en el uso consciente y racional de los recursos digitales y las nuevas tecnologías. Su propósito es establecer un equilibrio entre el mundo real y el virtual, promoviendo conductas seguras y saludables dentro del marco de la preservación de la salud mental y física, así como del fortalecimiento de las relaciones sociales y familiares. Además, busca evitar afectaciones en los procesos relacionales e incentivar la desconexión laboral como una necesidad fundamental para la construcción de hábitos y estilos de vida saludables.

ACTIVIDAD 1 - APERTURA



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Para dar apertura al Microciclo III, el facilitador ofrecerá unas palabras de bienvenida a los participantes y llevará a cabo la siguiente actividad.



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Solicite a los integrantes del grupo que se pongan de pie y realicen un recorrido saludando a cada compañero o compañera. El saludo deberá incluir los siguientes componentes:

- Saludo inicial.
- Interacción de dos minutos con la otra persona.
- Despedida con un abrazo.



ACTIVIDAD 2 - PRESENTACIÓN DEL PLAN DIGITAL FAMILIAR



ACTIVIDAD 2 - PRESENTACIÓN DEL PLAN DIGITAL FAMILIAR

Para esta actividad, se solicitará a los participantes que socialicen su plan digital familiar. Cada uno compartirá su experiencia en la creación del plan junto a su familia, las dificultades encontradas, el nivel de aceptación por parte de los integrantes del hogar y los retos que considera deberá enfrentar para cumplirlo a cabalidad.



ACTIVIDAD 2 - PRESENTACIÓN DEL PLAN DIGITAL FAMILIAR

Para la socialización, cada participante expondrá su experiencia desde su puesto o frente al grupo. Los demás participantes tendrán la oportunidad de brindar retroalimentación y compartir sus perspectivas.



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN



ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

TIPS PARA PREVENIR LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



- Establezca rutinas y pautas de uso: Limite el tiempo de uso de dispositivos electrónicos y la navegación por Internet siempre que sea posible.
- Evite el uso de pantallas interactivas en momentos innecesarios.
- Reduzca el contacto con gadgets digitales cuando su uso no sea imprescindible.
- No utilice ordenadores ni teléfonos móviles antes de dormir, ya que la luz de las pantallas y la interacción con estos dispositivos pueden afectar la calidad del sueño.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

TIPS PARA PREVENIR LA ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



- Mantener horarios y establecer límites de uso.
- Informarse y ser consciente de los riesgos asociados a estas herramientas.
- Dar el ejemplo a los demás y evitar el uso excesivo.
- Priorizar el contacto personal.
- Mantener un estilo de vida saludable y una vida social activa.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Establecer límites de tiempo:** Definir un horario específico para el uso de dispositivos electrónicos y asegurarse de que se respete. Desactivar las notificaciones durante los momentos que requieren concentración, como el trabajo, el estudio o actividades importantes.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Practicar la desconexión digital:** Dedique tiempo a desconectarse completamente de los dispositivos electrónicos. Esto puede incluir actividades como paseos al aire libre, meditación o simplemente descansar sin el uso de pantallas.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Fomentar la interacción cara a cara:**
Dar prioridad a las interacciones en persona con amigos y familiares sobre las comunicaciones en línea. Organizar actividades sociales presenciales para fortalecer los vínculos y mantener conexiones significativas.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Realizar ejercicios de estiramiento y relajación:** Incluir ejercicios de estiramiento y relajación en la rutina diaria para reducir la tensión física derivada del uso prolongado de dispositivos electrónicos.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Controlar el tiempo en línea:** Emplear aplicaciones y configuraciones de control de tiempo de pantalla para monitorear y limitar el uso de dispositivos electrónicos.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Desarrollar una política de uso de dispositivos:** Definir una política clara sobre el uso de dispositivos tecnológicos en la empresa, abarcando aspectos como el uso de dispositivos personales en el entorno laboral, la seguridad de la información y el acceso a redes sociales.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Crear campañas de capacitación y concientización:** Brindar formación a los empleados sobre el uso responsable de los dispositivos tecnológicos, abordando temas como seguridad cibernética, privacidad de datos y la importancia de minimizar distracciones en el trabajo.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Informar sobre la seguridad cibernética:** Fomentar buenas prácticas de seguridad cibernética entre los empleados, incluyendo el uso de contraseñas seguras, la instalación de actualizaciones de software y la prevención de ataques de phishing.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Espacios libres de tecnología:**
Establecer áreas o momentos específicos en la empresa para fomentar la desconexión de dispositivos, favoreciendo la concentración y la interacción personal.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LA TECNO-DEPENDENCIA EN EL CONTEXTO LABORAL



- **Evaluación continua:** Llevar a cabo encuestas o evaluaciones periódicas para recopilar la percepción de los empleados sobre el impacto de la tecnología en su trabajo y bienestar, utilizando esta información para implementar mejoras.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LAS TENO-DEPENDENCIAS EN EL HOGAR



- Establecer límites y definir horarios.
- Brindar acompañamiento en el uso de la tecnología.
- Servir como un buen ejemplo.
- Fomentar actividades fuera del entorno digital.
- Crear espacios libres de tecnología.

ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN

PREVENCIÓN DE LAS TENO-DEPENDENCIAS EN EL HOGAR



- Fomentar la privacidad y dialogar sobre los peligros de la red.
- Promover actividades sociales.
- Ubicar el ordenador en un espacio común del hogar, como la sala.
- Fortalecer la comunicación y el diálogo en la familia.
- Brindar una educación continua sobre el uso de la tecnología.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



La actividad está estructurada con base en lineamientos y fundamentos terapéuticos desde un enfoque simbólico. Su propósito es generar movimientos inconscientes que favorezcan la adopción de conductas y comportamientos adecuados para la adaptación al mundo digital, sin comprometer la seguridad, la salud ni los factores determinantes en el bienestar psicosocial. Asimismo, busca establecer un equilibrio que permita aprovechar la tecnología de manera consciente, promoviendo el control sobre su uso y fomentando una convivencia con la tecnología, en lugar de una dependencia de ella.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



A cada participante se le entregará un octavo de cartulina, en el que deberá dibujar una circunferencia. Luego, con un lápiz o marcador, la dividirá en cuatro partes iguales. Además, se le proporcionarán cuatro colores distintos para pintar cada sección de la circunferencia, asignando a cada una las siguientes categorías: familia, trabajo, vida personal (incluye proyecto de vida) y mundo digital.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



Cada participante, considerando lo aprendido hasta el momento en el programa sobre tecno-dependencia, tecno-adicciones, tecno-ansiedad y tecno-estrés, revisará el uso de su tiempo libre y evaluará su distribución.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



Cada participante analizará cuánto tiempo dedica a cada uno de los cuatro aspectos, identificando en qué medida el uso de la tecnología reduce o interfiere en los demás. Este ejercicio permitirá visualizar cómo la sección correspondiente al mundo digital tiende a expandirse, disminuyendo progresivamente el espacio y la importancia de los otros elementos.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



Cada participante deberá colorear las secciones de la circunferencia con colores distintos. Una vez finalizado este paso, reflexionará sobre los cuatro aspectos más importantes de su vida, aquellos que representan sus principales motivadores. Estos pueden incluir, por ejemplo, la familia (haciendo referencia a personas específicas), el proyecto de vida, el crecimiento personal y el desarrollo laboral.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



Cada participante representará estos aspectos con cuatro imágenes diferentes, que deberá dibujar y colorear. Estas imágenes se ubicarán en los espacios correspondientes de la circunferencia coloreada, reemplazando las nominaciones anteriores. En el centro de la circunferencia, deberá pegar la imagen de un ojo, previamente dibujado y pintado.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



A continuación, cada participante recibirá dos hojas de papel. En una de ellas, deberá escribir una carta en la que sellará un compromiso con los cuatro componentes representados en la circunferencia. En este documento, detallará las acciones que llevará a cabo para tomar el control de su vida, mantener el equilibrio y adoptar un uso inteligente de la tecnología y los medios digitales, sin restar tiempo a los aspectos verdaderamente importantes.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



En la segunda hoja de papel, cada participante deberá escribir un mensaje dirigido a sus compañeros. Este mensaje deberá inspirar a cultivar lo realmente importante, fortalecer los vínculos con los seres queridos, retomar metas y proyectos, aprovechar el tiempo, rescatar la familia y la pareja, así como dejar atrás los desaciertos y errores para restablecer aquello que tiene verdadero valor.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



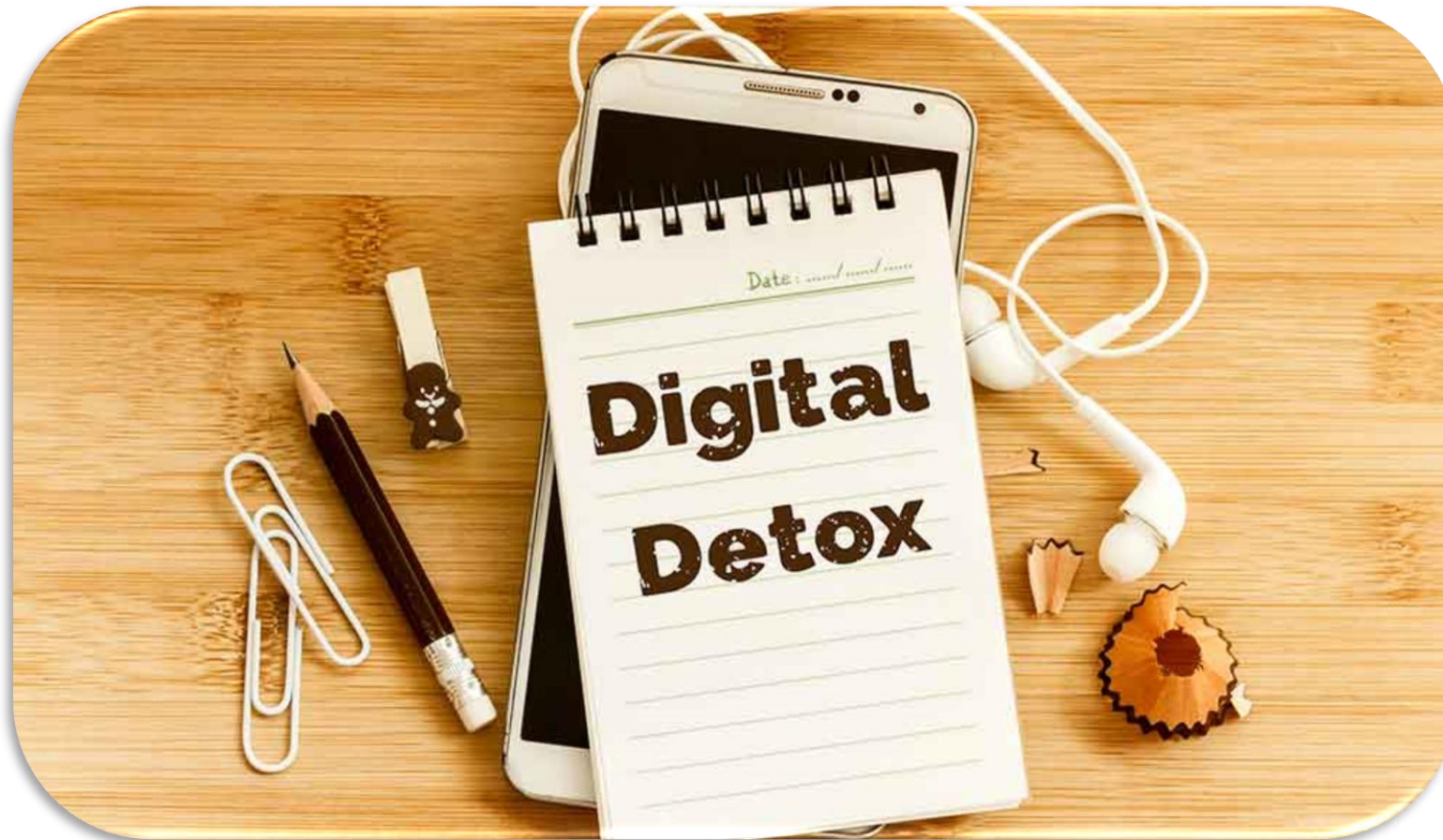
Una vez finalizada la instrucción, se formará un círculo. Cada participante pasará al frente con su circunferencia y la compartirá con el grupo, explicando los significados particulares de cada elemento. Posteriormente, leerá en voz alta la carta en la que sella sus compromisos y, finalmente, compartirá el mensaje que ha escrito para el grupo.

ACTIVIDAD 4 - RETOMO EL CONTROL



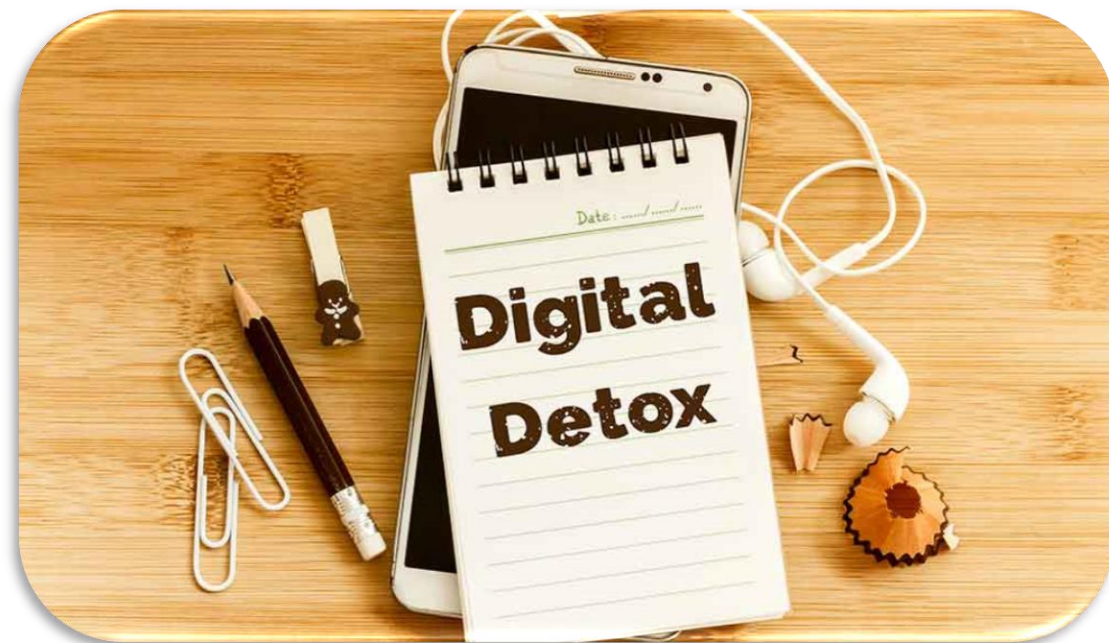
La imagen de la circunferencia deberá ubicarse en un lugar destacado del hogar, donde el participante tenga contacto frecuente con ella. Además, es fundamental que cada participante comparta esta actividad con su familia, socializando los significados y leyendo en voz alta la carta en la que selló sus compromisos.

ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS



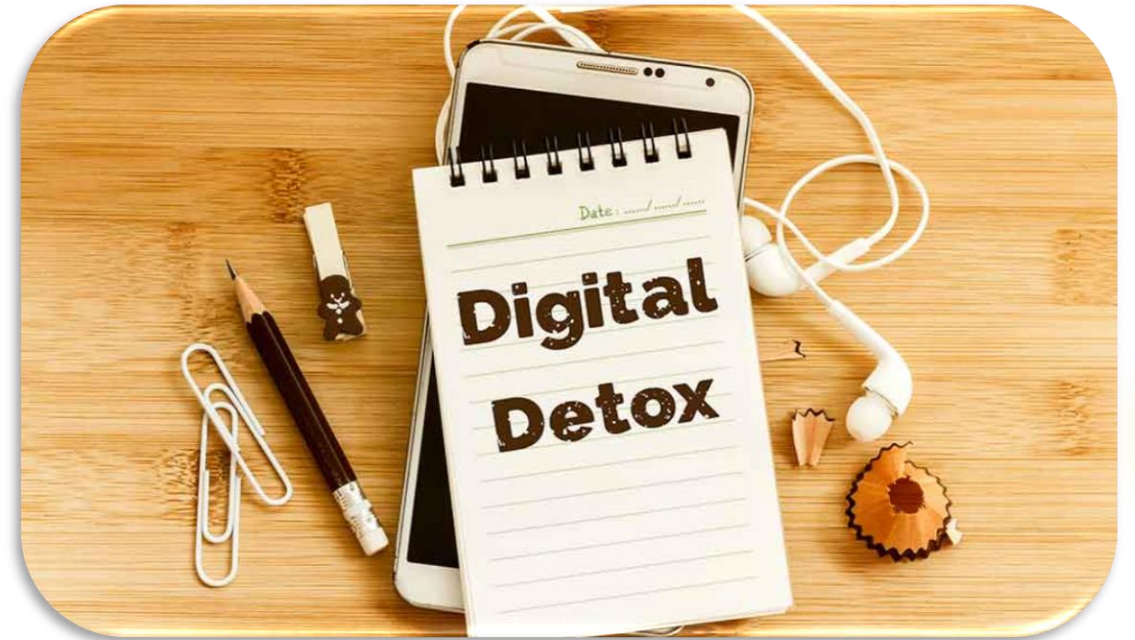
ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS

Esta actividad tiene como finalidad generar en los participantes una toma de conciencia sobre los hábitos y rutinas nocivas que aumentan el nivel de riesgo y favorecen el desarrollo de adicciones relacionadas con la tecnología, como la adicción conductual. Dichas conductas pueden, a su vez, derivar en una adicción química y en el consumo de sustancias psicoactivas.



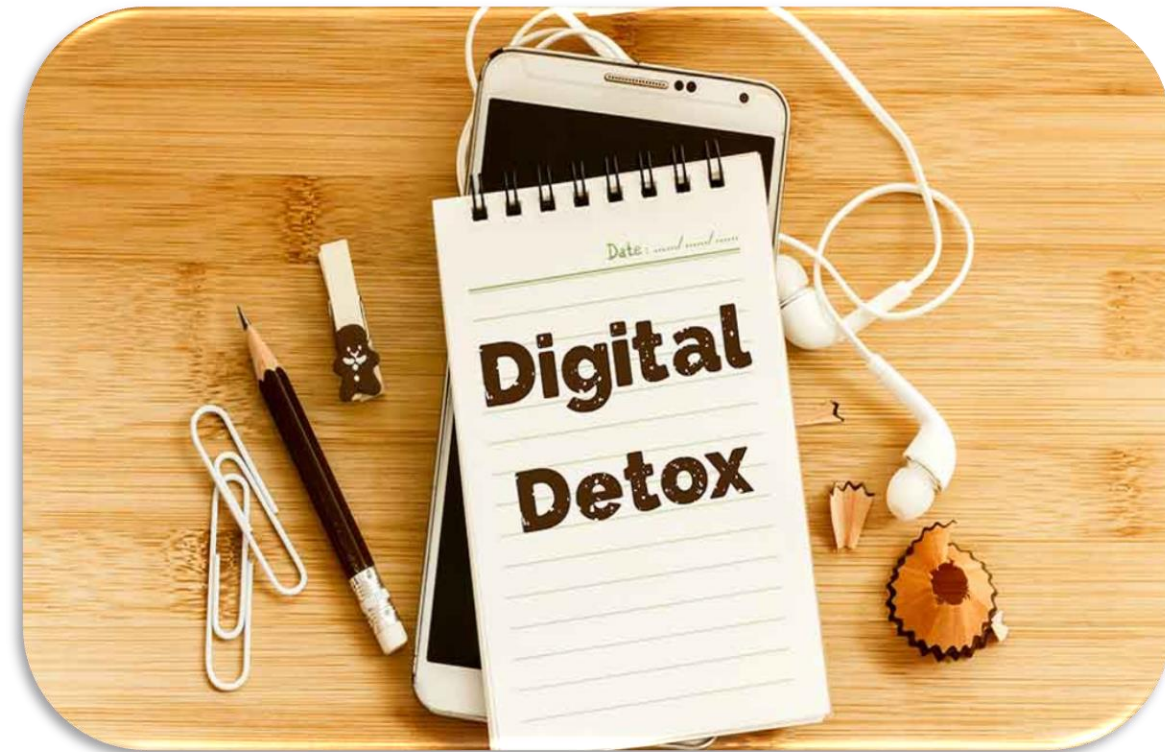
ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS

Para la realización del ejercicio, se comenzará con una sesión de relajación, siguiendo los siguientes pasos:



ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS

- Vuelva a respirar de manera natural y observe su respiración durante un minuto.
- Manteniendo el estado de relajación, reflexione sobre los hábitos y rutinas nocivas que practica en relación con el uso de la tecnología, las redes sociales, entre otros.



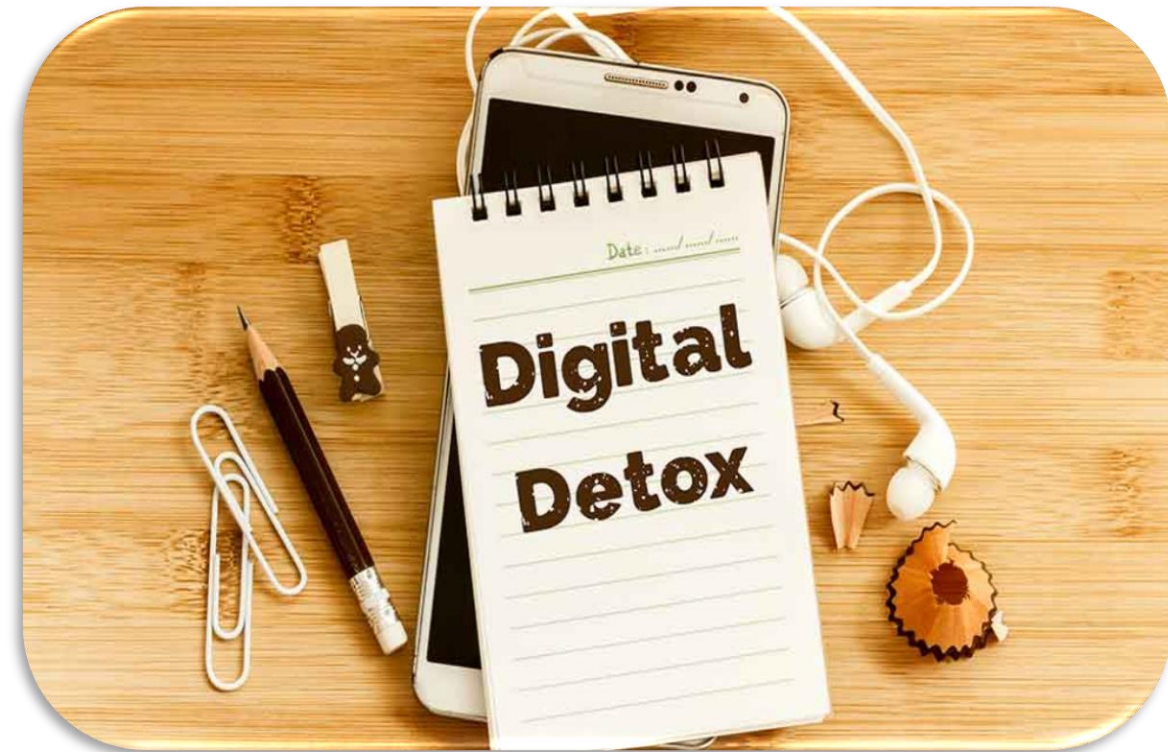
ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS

Después de la fase de relajación, se entregará a cada participante rectángulos de papel y un marcador. En ellos, deberán escribir los hábitos y rutinas nocivas identificadas en relación con el uso de la tecnología. Una vez finalizado este paso, cada persona colocará los rectángulos en el suelo, rodeando sus pies.



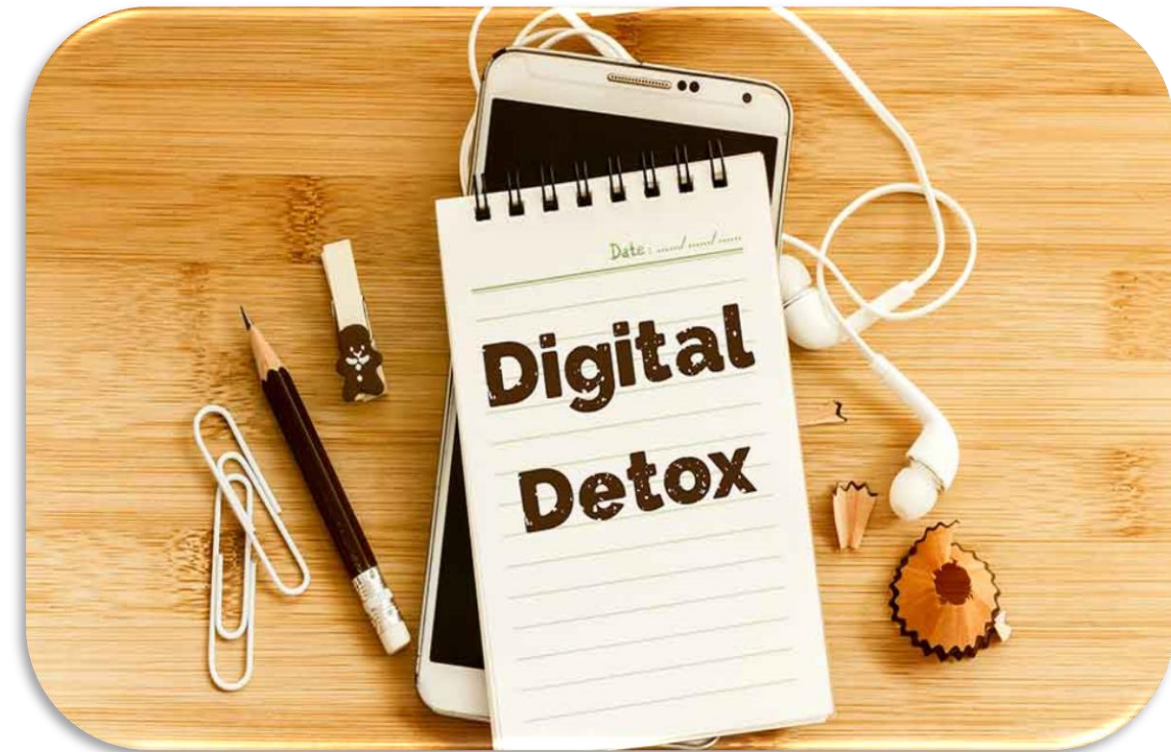
ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS

En la siguiente fase, cada participante tomará cada papel que representa un hábito o rutina nociva. Como un acto simbólico de ruptura con estos hábitos, rasgará el papel mientras expresa los motivos por los cuales ha decidido cambiar y la alternativa positiva con la que lo reemplazará.



ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS

Todos los participantes deberán realizar el ejercicio. En caso de que el grupo sea numeroso, por ejemplo, de 50 personas, el facilitador solicitará que se formen parejas para llevar a cabo el procedimiento de manera conjunta.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS



CIERRE DE LA ACTIVIDAD 5 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL / ROMPIENDO HABITOS Y RUTINAS NEGATIVAS



Para el cierre, los participantes formarán un círculo, sentados en el suelo, para compartir sus experiencias, reflexiones y aprendizajes obtenidos. Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación correspondiente.

CIERRE DEL MICROCICLO III



Para el cierre, los participantes formarán una hilera y, tomados de la mano, compartirán su experiencia a lo largo del programa, resaltando las enseñanzas y los aspectos que tuvieron mayor impacto.

CIERRE DEL MICROCICLO III



Posteriormente, compartirán sus compromisos y motivaciones para implementar cambios en su conducta digital.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

POSITIVAMENTE MÁS



Gracias