

DETOX DIGITAL

El desafío

Hacia un bienestar digital en el
aprendizaje

Bienestar digital en el aprendizaje

Día a día invertimos tiempo en el uso de dispositivos electrónicos ya sea para comunicarnos con otros, para mirar redes sociales, para participar de las clases y actividades de la facultad.

Si bien la tecnología es necesaria en la actualidad, la idea es que el uso de la misma sea equilibrado con tus otras áreas de la vida (familia, amigos, trabajo) y especialmente en épocas de estudio y exámenes.

En épocas de estudio y exámenes sería apropiado llevar una gestión adecuada del uso de la tecnología. Muchos necesitan el celular/computadora para leer, buscar materiales, conectarse a una clase, etc. Pero en ocasiones sucede que al estar navegando por la red terminamos en otras páginas o haciendo otra cosa que no está relacionada a la tarea de la facultad. Eso trae como consecuencia el paso del tiempo y al finalizar el día te das cuenta que no hiciste nada de lo que te habías propuesto.

Te invitamos a comenzar el desafío DETOX DIGITAL, una propuesta semanal para empezar a reflexionar e intentar mejorar algunos hábitos relacionados con el estudio universitario. NO es una propuesta para desconectarte por completo a tu celular-computadora. Sino para aprender a gestionar el uso de juegos y aplicaciones como Facebook, Instagram, Tik Tok, entre otros, y no perderte en el intento.

¿Qué buscamos aportar como POSITIVO con este DETOX?

Reducir aspectos como:

Fatiga visual

Cansancio

Falta de concentración

Bajo rendimiento

Ansiedad

Dificultades en las posturas corporales

En momentos que necesitamos focalizar en el estudio, lectura de textos, resolución de trabajos, participar en las clases te **recomendamos leer algunas preguntas para reflexionar sobre como usás tu celular:**

Ese momento en que no sé que hacer y enseguida agarro el celular, ¿por qué, para qué?, ¿es necesario?

¿Suelo estar mucho tiempo con el celular?

¿Lo estoy utilizando para navegar en las redes sociales? ,¿para buscar información sobre lo que tengo que estudiar?

Cuando me pongo a leer/estudiar ¿cuántas veces miro el celular?

✓ **Algunas ideas para empezar a gestionar su uso:**

Revisar las aplicaciones que suman y cuáles no, cuáles favorecen a rutinas del bienestar y cuáles la obstaculizan.

Dejar en la pantalla de inicio solo las esenciales y en otra las demás, para no verlas de "una" e ingresar por acto reflejo.

Desactivar notificaciones de app que pueden distraerte.

Usar alguna app para bloquear las aplicaciones que consideres por unas horas.

Utilizar herramientas de gestión del tiempo como pomodoro o Forest.

Dejar el celular en el momento de estudio alejado o en silencio.

Te invitamos hacer el desafío de probar una semana las estrategias que mencionaremos a continuación y ver cómo te sentís.

Recordá que cada nuevo hábito que se quiera incorporar lleva su tiempo y su puesta en ACCIÓN para que así suceda.

Este plan detox, te permitirá empezar a ser consiente del TIEMPO que dedicás al uso del celular y de cómo puede alejarte de tus objetivos y metas de estudio.

No siempre el celular se convierte en nuestro enemigo, nuestra propuesta es acompañarte a lograr un uso responsable y vincularte cuando lo necesites.

Si te animás podés compartirnos una foto de cada día como registro de tus desafíos...
Podés compartirlo con amigos/as, compañeros/as e ir haciéndolo juntos/as.

Cualquier duda podés comunicarte con pedagogica@econo.unlp.edu.ar

¡A disfrutar del proceso!

EL DESAFÍO



Semana n.º

Mes: _____

Unidad Pedagógica-FCE-UNLP



Lunes de conciencia

Anotá en la planilla cada vez que estés con el celular (sea jugando, navegando).

- Chequeá en tu celular los datos de la salud digital, para poder saber ciertamente cuantas horas de tu día pasas mirando una pantalla.

Lo encontrarás en la sección de ajustes.

A la hora de acostarte es importante que una hora antes dejes el celular y puedas despejar la mente. Para eso podés ver o escuchar en la tele en NETFLIX un ejercicio de Atención y respiración: Guía Headspace para el buen dormir

Otras opciones:
Leer libro/comic/escuchar música.



Escribir: toma un cuaderno o hoja y escribí lo que te salga, cosas que quieras hacer, cómo fue tu día, etc.



Martes de un nuevo despertar

Al despertarte deja el celular de lado... Intentá no navegar por las redes, hasta después de una hora de levantarte.

Comenzá el día con un ejercicio de relajación.

Podés probar con: Headspace: Relaja tu mente



Otra opción puede ser escuchar música, darse un baño, desayunar, realizar ejercicios de estiramiento, conversar con alguien, preparar las cosas para tu jornada, escribí lo que quieras hacer el día de hoy, proponete 3 objetivos que quieras cumplir en el día (puede ser terminar algún pendiente, etc.)



Miércoles de limpieza

Antes que nada, hace una limpieza digital, revisa tu celular o computadora y elimina o desinstala los archivos, aplicaciones que no sean funcionales al día de hoy.

Anotá en la planilla los juegos o aplicaciones que usás.

Una vez que limpiaste los dispositivos electrónicos, te proponemos que hagas una limpieza general del espacio de estudio: papeles que ya no uses, libros viejos, mantener un orden en el espacio.

¿Qué encontraste en esa limpieza?



Jueves de nuevas acciones

Anotá una lista de cosas que te gustaría hacer que NO sean usar el celular.

Anotalas en forma enumerada.

- Observá la lista de las cosas nuevas a intentar...
- Elegí al azar un número para hacer.
- Tachá el número cuando hayas terminado.

Ahora te invitamos a que reflexiones sobre ¿qué uso le podés dar al celular para que sea tu aliado en el estudio?



Viernes de sentirse bien

- Pensá y escribí todas las acciones que hiciste está semana que antes no te dabas el tiempo para hacerlo.
- Chequeá en tu salud digital las horas que pasaste con el celular y con cada aplicación.
- ¿Descubriste alguna aplicación para acompañar el uso consciente del celular?
- ¿Cómo te sentiste siendo consciente del uso que le diste al celular y a otras tareas?
- ¿Qué recomendarías para tener una buena gestión del uso del celular en el estudio?



¿Cómo te sentís haciendolo?



Lunes

Chequeá cada día si
pudiste cumplir con el
desafío.
Anotá acá que
estrategias utilizaste.

¿Qué emociones sentiste?

**Martes**

Chequeá cada día si
pudiste cumplir con el
desafío.
Anotá acá que
estrategias utilizaste.

¿Qué emociones sentiste?

**Miércoles**

Chequeá cada día si
pudiste cumplir con el
desafío.
Anotá acá que
estrategias utilizaste.

¿Qué emociones sentiste?

**Jueves**

Chequeá cada día si
pudiste cumplir con el
desafío.
Anotá acá que
estrategias utilizaste.

¿Qué emociones sentiste?

**Viernes**

Chequeá cada día si
pudiste cumplir con el
desafío.
Anotá acá que
estrategias utilizaste.

¿Qué emociones sentiste?



minutos/HORAS

DE USO



lunes

martes

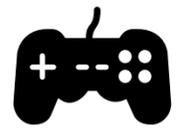
miércoles

jueves

viernes

Area with horizontal dotted lines for writing.

Horas de salud digital



Lista de juegos, aplicaciones que uso:



Listas de cosas nuevas que quiero hacer:

DATAZO "mini detox" para días previos a rendir un examen

- Silenciar los grupos de WhatsApp que no sean los que más utilizás.
- El celular lo más lejos (sino lo utilizás para leer el material, etc.) en tus momentos de estudio, evitá dejarlo al lado de tus apuntes, por que caerás en la tentación de mirarlo a cada rato.
- Tené a mano alguna bandita elástica, una pelotita o un objeto con el cual puedas ir "entreteniendo" en ausencia de agarrar el celular. Estudiar con otros es una opción valiosa, compartirás más diálogos y ayudará al repaso de los temas.
- Hacé cortes en el estudio. Evitá hacer maratones de estudio, movete, toma aire, preparate algo rico y volvé al estudio. Eso te mantendrá activo. Usando el celular como aliado podés usar Break Timer: te avisa cuando es tiempo de levantarte y tomar un descanso.
- Utilizá App que te ayuden a concentrarte en tu estudio: Forest, Pomodoro.
- Si estudiás con una computadora, intentá abrir solo las ventanas que sean importantes para el estudio. Utilizá modo nocturno en el dispositivo, permitie disminuir el brillo de la pantalla. Los colores que se utilizan en el modo nocturno reducen el destello y ayudan a que los ojos se adapten mejor y más fácilmente. Por lo que ayuda a no esforzar mucho la vista y poder leer de forma más fácil y cómoda.
Probá buscando en tu computadora: configuración- sistema-pantalla- activar modo nocturno.
Probá desde tu celular: ajustes- pantalla- tema oscuro- También podés contar con la opción protector de vista (el uso de esta función de noche puede ayudarte a conciliar el sueño luego de una jornada de exposición a los dispositivos).

DATAZO "mini detox" para el uso del celular en las cursadas

Cuando estés en la facultad intentá guardar el celular ANTES de ingresar al aula. (Esto aplica sino necesitás usar el teléfono para la clase). El objetivo es comenzar a centrar tu ATENCIÓN en la clase, ir preparando el "clima atencional" y no estar mirando el celular cuando el o la docente esta presentando la clase del día. Aunque sea unos minutos que mires el celular, ya comenzarás con posibles distracciones y podrás olvidar algo que dijo el o la docente ni bien comenzó a hablar.

Si usás el celular para tomar apuntes, intentá silenciar las otras aplicaciones así no aparecen y te distraen con sus notificaciones.

Tené a mano para tomar nota, un cuaderno, hojas, eso hará que puedas estar enfocado/a en el tema de la clase, activo/a.

Si querés sacar foto a la pizarra o grabar recordá avisarle al docente para su conocimiento.

EL DETOX DIGITAL

Hacia un bienestar digital en el aprendizaje

Ha terminado

Si tenés alguna duda con este material podés comunicarte a pedagogica@econo.unlp.edu.ar