



# PLAN DE DETOX DIGITAL

*Recupera Tu Enfoque. Recupera Tu Vida.*

La persona promedio toca su teléfono 2,617 veces al día. Puedes recuperarlo.

1

## SEMANA 1: CONCIENCIA

- ◆ Días 1-2: Monitorea el tiempo de pantalla — documenta por app sin cambiar nada todavía
- ◆ Días 3-4: Identifica tus 3 mayores pérdidas de tiempo. Pon límites diarios de 20 minutos por app.
- ◆ Día 5: Elimina las apps sociales de tu pantalla de inicio — fuera de la vista, fuera de la mente.
- ◆ Día 6: Sin pantallas los primeros 60 minutos al despertar. Escribe cómo se siente.
- ◆ Día 7: Mañana de domingo sin tecnología. Nota cómo se siente tu mente diferente.

2

## SEMANAS 2-4: RECONECTAR

- ◆ Reemplaza sesiones de desplazamiento con actividad física (caminar, estirar, levantarte)
- ◆ Carga el teléfono fuera del dormitorio — compra un despertador de verdad si lo necesitas
- ◆ Agrupa notificaciones: revisa email/mensajes a las 9AM, 1PM, 5PM únicamente
- ◆ Crea zonas sin teléfono: mesa de comedor, dormitorio, primera hora de la mañana
- ◆ Reemplaza 1 hora de redes sociales/día con un libro, podcast o pasatiempo creativo

3

## LO QUE GANAS

- ◆ 3-4 horas de tiempo recuperado por día (el uso promedio de teléfono es 3-4 horas diarias)
- ◆ Mejor calidad de sueño en 1 semana (solo con reducir la luz azul)
- ◆ Menos ansiedad: la comparación social disminuye sin redes sociales
- ◆ Mejor enfoque: el tiempo de atención se reconstruye en 2-3 semanas
- ◆ Más ideas creativas: el aburrimiento es la incubadora de la creatividad

**CONSEJO PRO:** TIP PRO: No elimines apps de golpe — eso crea ansiedad. REEMPLAZA el hábito: cuando alcances el teléfono, alcanza un cuaderno de bocetos o agua.

Herramientas de Enfoque Gratis en [BarcaProduction.com](https://BarcaProduction.com)

© 2026 Barca Production. Libre de compartir. Plantillas premium en [BarcaProduction.com](https://BarcaProduction.com)  
[@barcaproduction](https://BarcaProduction.com) | [BarcaProduction.com](https://BarcaProduction.com) | [info@barcaproduction.com](mailto:info@barcaproduction.com)