

Cómo gestionar el tiempo de pantalla

Objetivo

Identificar estrategias para gestionar tu tiempo en pantalla.

Lo que debes saber

¿Te imaginas cómo sería la vida sin tu teléfono móvil? Son muchas las cosas que haces con tus dispositivos móviles, sin embargo, demasiado tiempo frente a la pantalla puede distraerte de responsabilidades como las tareas domésticas, el ejercicio e incluso pasar tiempo con tus amigos y familia. Puede que sientas que no puedes vivir sin tu teléfono móvil, pero también deberías considerar si el uso que haces de tu teléfono móvil está interfiriendo en otros aspectos de tu vida.

¿Te suena alguno de estos puntos?

_____ Enviar constantemente mensajes de texto a los amigos y comprobar si hay mensajes entrantes.

_____ Comprobar las cuentas de las redes sociales más de 15 veces al día.

_____ Jugar videojuegos o utilizar aplicaciones durante más de 2 horas al día.

_____ Sentirte ansioso o de mal humor cuando no utilizas tu teléfono.

_____ Molestarte si tu teléfono se descarga o no tienes acceso a un cargador.

_____ Con frecuencia, los demás te molestan por el tiempo que pasas en el teléfono.

_____ Descuidar las tareas importantes.

¿Cuántas horas al día calculas que pasas en tu teléfono? _____

Puedes ver si tu estimación es correcta yendo a Ajustes en tu teléfono y comprobando el Tiempo de Pantalla, que te dirá cuánto tiempo pasas en tu teléfono.

¿Se te ocurren otras tareas, deberes o responsabilidades que haces por culpa de tu tiempo frente a la pantalla?

Qué hacer

Aquí tienes algunas sugerencias para gestionar tu tiempo en pantalla.

- Mientras realizas tareas importantes o pasas tiempo con amigos y familiares, pon tu teléfono en "no molestar".
- Practica el apagado de tu teléfono durante periodos cortos de tiempo. Considera la posibilidad de apagarlo durante la cena o cuando te vayas a dormir.
- Puedes descargar aplicaciones que te ayuden a gestionar las distracciones del teléfono. Algunos ejemplos son **Forest**, que te ayuda a mantenerte alejado del teléfono mientras te concentras en tu trabajo, y **RescueTime**, que registra el tiempo que pasas en línea y te envía resúmenes semanales.

¿Se te ocurren otras formas de gestionar tu tiempo en pantalla?

Utiliza la tabla de la página siguiente para hacer un seguimiento de tu uso del teléfono y de las medidas que has tomado para limitar tu tiempo en pantalla.

Gestionar mi uso de los dispositivos móviles

Nombre _____

Fecha _____

Día	Actividades (juegos, videos, redes sociales, mensajes de texto)	Cuánto tiempo pasé	Medidas que tomé para gestionar el tiempo en pantalla	Describe las mejoras u obstáculos en la gestión del tiempo en pantalla
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido sobre el uso de tu teléfono durante este ejercicio?

¿Se te ocurren formas de mejorar tu vida si gestionas mejor tu tiempo en pantalla?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
