



Ficha 03 – Compromiso: MI PLAN DE ACCIÓN

Después de hacer el test y reflexionar sobre mi uso de redes sociales, me comprometo a:

1 MI SITUACIÓN ACTUAL (sé honesto/a):

Mi puntuación en el test fue: ____ / 60 puntos

La sección donde puntué más alto fue:

- ☐ Sección 1: Uso y Tiempo
- ☐ Sección 2: Dependencia Emocional
- ☐ Sección 3: Impacto en Vida Real
- ☐ Sección 4: Pérdida de Control

Mi red social más problemática (donde paso más tiempo) _____

Tiempo REAL que paso en redes al día (sé honesto):

- ☐ Menos de 1 hora
- ☐ 1-2 horas
- ☐ 3-4 horas
- ☐ 5-6 horas
- ☐ Más de 6 horas

2 LO QUE ESTOY PERDIENDO POR LAS REDES:

Por culpa del tiempo que paso en redes sociales, he dejado de hacer / tengo menos tiempo para:

1. _____
2. _____
3. _____

(Ejemplos: leer, hacer deporte, quedar con amigos en persona, dormir suficiente, estudiar sin distracciones, hobbies, etc.)

3 MIS COMPROMISOS CONCRETOS (elige AL MENOS 3):

Marca las acciones que te comprometes a hacer

ESTA SEMANA (empezando YA):

LÍMITES DE TIEMPO:

- ☐ Activar límite de tiempo en apps (Instagram, TikTok, etc.)
→ Límite diario: ____ minutos/horas



- ☐ No usar el móvil la primera hora después de despertar
- ☐ No usar el móvil la última hora antes de dormir
- ☐ Establecer "horas sin pantalla" cada día
→ De ____ a ____ (ej: 22:00 a 8:00)

CAMBIOS DE HÁBITOS:

- ☐ Desactivar todas las notificaciones de redes sociales
- ☐ Eliminar apps más adictivas del móvil por 1 semana
→ Apps a eliminar: _____
- ☐ Poner el móvil en modo avión durante comidas
- ☐ No llevar el móvil al baño (sí, lo has leído bien)
- ☐ Dejar el móvil fuera del dormitorio al dormir
- ☐ "Detox digital" completo 1 día a la semana
→ Día elegido: _____

SUSTITUCIÓN POR ACTIVIDADES REALES:

- ☐ Retomar un hobby que dejé: _____
- ☐ Leer un libro (no en pantalla) al menos 30 min al día
- ☐ Hacer ejercicio/deporte ____ veces por semana
- ☐ Quedar en persona con amigos (no solo por chat)
- ☐ Aprender algo nuevo offline: _____

CAMBIOS EN CONFIGURACIÓN:

- ☐ Poner pantalla en blanco y negro (quita atractivo visual)
- ☐ Eliminar apps de pantalla principal (poner en carpetas escondidas)
- ☐ Desactivar reproducción automática de videos
- ☐ Desinstalar apps que más tiempo me quitan
- ☐ Usar versión web en navegador (más lenta, menos adictiva)

CONTROL Y MEDICIÓN:

- ☐ Revisar "tiempo de pantalla" cada día
- ☐ Anotar durante 1 semana cuánto tiempo paso realmente
- ☐ Pedir a alguien de confianza que me ayude a cumplir
→ Persona que me apoyará: _____

4 MI RETO PERSONAL DE 7 DÍAS:

Durante la próxima semana (del ____ al ____), mi reto principal será:



(Ejemplos: "Reducir tiempo en redes de 5h a 2h diarias", "Eliminar TikTok por 1 semana", "No usar móvil después de las 22h", "Leer 1 hora al día en lugar de scrolls")

5 ¿POR QUÉ QUIERO CAMBIAR ESTO?

Mi motivación principal para reducir uso de redes es:

(Conecta con tus valores: salud mental, rendimiento académico, relaciones reales, sueño, bienestar, libertad, etc.)

6 SEGUIMIENTO:

Dentro de 1 semana, revisaré este compromiso y responderé:

¿Cumplí mis compromisos? ☐ Sí ☐ Parcialmente ☐ No

¿Qué fue lo más difícil?

¿Qué beneficios noté?

¿Voy a continuar con estos cambios? ☐ Sí ☐ No

💡 RECUERDA:

No se trata de eliminar las redes sociales completamente (aunque podrías si quieres). Se trata de que TÚ las uses, no que ELLAS te usen a ti.

Pequeños cambios constantes > Grandes cambios que duran 2 días

Firma (compromiso contigo mismo/a): _____