



STAYCONNECTED

Actividad #4: El reto del equilibrio tecnológico del equipo más feliz

Objetivo de la actividad

El objetivo de esta actividad es que los participantes reflexionen sobre sus hábitos tecnológicos y los signos de agotamiento, y luego creen estrategias viables para equilibrar el uso de la tecnología y evitar el agotamiento.

Resumen de la actividad

Los participantes trabajarán en grupos para crear un tablero del «equipo más feliz» con estrategias de equilibrio tecnológico. Cada equipo compartirá sus compromisos, fomentando la colaboración y la responsabilidad.

Duración: 40 minutos

Parte 1: Reflexión en equipo

Debatid en grupo las siguientes preguntas:

- **¿Qué hábito tecnológico te gustaría cambiar o mejorar?** (por ejemplo, reducir el tiempo que pasas frente a la pantalla, tomar más descansos, no usar las redes sociales antes de acostarte)
- **¿Qué actividad o hábito incorporarás a tu rutina diaria para ayudar a equilibrar tu uso de la tecnología?** (por ejemplo, dar un paseo, practicar mindfulness, establecer límites de tiempo para el uso de la pantalla)

Parte 2: Crear el tablero «El equipo más feliz»

- **El nombre del equipo:** por ejemplo, «El equipo más feliz».
- **Los compromisos del equipo:** una lista de estrategias para equilibrar el uso de la tecnología y prevenir el agotamiento acordadas por el grupo y una frase de compromiso.
- **Ahora comparte y comprométete**



STAY CONNECTED

