



Plantilla de hábitos digitales

7 días para reconectar contigo, un hábito a la vez

MYWELLNESSDIGITAL.COM

Cómo usar esta plantilla

No hace falta cumplir los 5 hábitos el primer día. La idea no es la perfección, es la constancia. Marca la casilla de cada hábito que consigas mantener ese día — aunque solo sea uno. Al final de la semana, mira el conjunto: ahí está el verdadero progreso, no en un solo día suelto.

■ Un consejo antes de empezar

Elige UN solo hábito para empezar esta semana, en vez de intentar los cinco a la vez. Es mucho más fácil sostener un cambio pequeño que abandonar uno grande.

Los 5 hábitos de esta plantilla

- 1 Nada de móvil los primeros 30 min
- 2 1 pomodoro sin interrupciones
- 3 Comida sin pantallas
- 4 Pausa consciente cada 90 min
- 5 Sin pantallas 30 min antes de dormir

¿Quieres profundizar en cada uno de estos hábitos? En mywellnessdigital.com tienes guías completas sobre rutina digital saludable, la técnica Pomodoro y cómo reducir el uso del móvil sin sufrir el FOMO.

Por qué estos hábitos funcionan

Nada de móvil los primeros 30 min

Cómo empiezas el día marca el tono del resto — evita arrancar en modo reactivo.

1 pomodoro sin interrupciones

Un solo bloque de foco real al día basta para recordar cómo se siente concentrarse.

Sin pantallas 30 min antes de dormir

Es de lo que más le cuesta soltar al cuerpo para poder descansar bien de verdad.



Tu semana, día a día

Marca cada hábito que cumplas — sin presión, solo constancia

MYWELLNESSDIGITAL.COM

HÁBITO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Nada de móvil los primeros 30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1 pomodoro sin interrupciones	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comida sin pantallas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pausa consciente cada 90 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sin pantallas 30 min antes de dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Reflexión de la semana

¿Qué hábito te ha costado menos? ¿Cuál repetirías la semana que viene?

¿Y después de esta semana?

Imprime esta misma tabla y repítela la semana que viene, sumando un hábito nuevo solo si el anterior ya te sale sin pensarlo — no antes. El objetivo no es acumular casillas marcadas, es que estos hábitos dejen de sentirse como una tarea y pasen a ser, simplemente, cómo vives.

■ ¿Quieres saber tu nivel de bienestar digital?

Haz el test gratis en mywellnessdigital.com/test-bienestar-digital