

# DETOX

## Digital

GUÍA DE  
DESINTOXICACIÓN DIGITAL

## CONTENIDO

<b>¡MANTENTE INFORMAD@!</b>	<b>1</b>
El Internet en nuestros tiempos	1
¿Cuántos estamos conectados?	2
¿Por qué es importante saber esto?	4
¿Qué es la desintoxicación digital?	5
<b>PROBLEMÁTICA</b>	<b>8</b>
El abuso del uso de dispositivos electrónicos y sus consecuencias.	8
<b>MÉTODOS Y MECANISMOS DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL</b>	<b>12</b>
Aplicaciones	12
Herramientas en los Dispositivos	16
Redes Sociales	23
Facebook	24
YouTube	25
Instagram	27
TikTok	28
<b>DECÁLOGO DE LA DESCONEXIÓN DIGITAL</b>	<b>30</b>

¡MANTENTE INFORMAD@!

## El Internet en **nuestros tiempos**

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), así como las telecomunicaciones, especialmente el Internet, han generado cambios positivos en nuestra sociedad y han facilitado la conectividad y el desarrollo social, cultural y económico de las personas alrededor del mundo, coadyuvando a elevar su calidad de vida.





## ¿Cuántos estamos conectados?

De acuerdo con datos de la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), el 95% de la población mundial ya está dentro de la zona de cobertura de una red de banda ancha móvil<sup>1</sup>. En México, de conformidad con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2021 (ENDUTIH 2021), habían 88.6 millones de personas usuarias de Internet, es decir, el 75.6 % de la población de seis años o más. Y, se registraron 91.7 millones de personas que contaban con telefonía celular, lo que equivale al 78.3% de la población encuestada.<sup>2</sup>

Actualmente la mayoría de las personas, tanto en México como a nivel mundial, tienen acceso a las TIC y a Internet, lo cual es realmente positivo, no obstante, nos enfrentamos a nuevos retos, como la dependencia a estas herramientas tecnológicas y sus implicaciones.

<sup>1</sup> UIT, Informe sobre la conectividad mundial de 2022. Disponible en:

[https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/wp-content/uploads/sites/5/2022/06/22-00399A\\_WTDC\\_Connectivity-report\\_Executive\\_summary\\_S.pdf#:~:text=%28Global%20Connectivity%20Report%202022%29%20hace%20un%20balance%20de,pan-demia%2C%20la%20reglamentaci%C3%B3n%2C%20la%20juventud%20y%20los%20datos.](https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/wp-content/uploads/sites/5/2022/06/22-00399A_WTDC_Connectivity-report_Executive_summary_S.pdf#:~:text=%28Global%20Connectivity%20Report%202022%29%20hace%20un%20balance%20de,pan-demia%2C%20la%20reglamentaci%C3%B3n%2C%20la%20juventud%20y%20los%20datos.)

<sup>2</sup> INEGI e IFT, ENDUTIH 2021. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2021/>



El Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) han reconocido que el Internet “se ha convertido en una herramienta digital clave para que ciudadanos, empresas y gobiernos interactúen entre sí. Empodera a los ciudadanos en su vida cotidiana a través del fomento de la inclusión social y la comunicación en sectores desfavorecidos; incrementa la productividad al aumentar la base información, la eficacia y la innovación, y mejora la gobernanza gracias a menores costos de coordinación y una mayor participación y rendición de cuentas.”<sup>3</sup>

La digitalización trae grandes beneficios en diversos sectores de nuestra sociedad, eficientizándolos cuando se utiliza de manera responsable, pero también nos puede exponer a posibles riesgos y nos enfrenta a nuevos retos<sup>4</sup>, por lo que es imprescindible hacer uso de estas herramientas de forma consciente aprovechando las oportunidades que nos brinda.



<sup>3</sup> BID y OCDE, Políticas de banda ancha para América Latina y el Caribe. Disponible en: [https://read.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/políticas-de-banda-ancha-para-america-latina-y-el-caribe\\_9789264259027-es#page454](https://read.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/políticas-de-banda-ancha-para-america-latina-y-el-caribe_9789264259027-es#page454)

<sup>4</sup> CEPAL, México: política industrial y tecnologías disruptivas. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47442/S2100844\\_es.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47442/S2100844_es.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

## ¿Por qué es importante saber esto?

Porque cuando las tecnologías no contribuyen positivamente a nuestras vidas, dejan de ser efectivas, es decir, dejan de ser útiles y pueden representar distintos riesgos para las personas ya que, no solo estamos expuestos a prácticas maliciosas que amenazan nuestra seguridad en el ciberespacio, sino también a caer en el uso excesivo de las tecnologías puede tener consecuencias, incluso un daño a nuestra salud.

Debido a que, cada día más, las tecnologías forman parte de nuestra cotidianidad y el acceso a Internet es más asequible, la probabilidad de desarrollar malos hábitos en el uso que hacemos de estas herramientas, es mayor; por eso cobra relevancia la desintoxicación tecnológica o digital, de acuerdo a especialistas de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)<sup>5</sup>.



<sup>5</sup> UNAM, "Adicción cibernética", Gaceta UNAM. Disponible en:

<http://www.historiadelcomputo.unam.mx/files/gaceta/2016/11-7noviembre16.pdf#:~:text=investigadora%20de%20la%20Facultad%20de%20Psicolog%C3%ADa%2C%20ese%20fen%C3%B3meno,d%20en%20tres%20tipos%3A%20tecnofobia%2C%20tecnofatiga%20y%20tecnoadicci%C3%B3n.>

## ¿Qué es la **desintoxicación digital**?

La desintoxicación tecnológica o digital hace referencia a “desconectarse” o limitar el uso de las TIC, como teléfonos celulares, computadoras, tabletas, televisión, consolas de videojuegos, entre otras, así como de plataformas digitales y redes sociales, por determinado tiempo.<sup>6</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha tratado las implicaciones para la salud pública del uso excesivo de Internet, computadoras, teléfonos inteligentes y otros dispositivos electrónicos, como una “adicción conductual” que, según la misma OMS, se caracteriza *“por una necesidad o impulso a menudo irresistible de participar repetidamente en una actividad (sin uso de sustancias) y una incapacidad para reducir o detener este comportamiento (pérdida de control) a pesar de las graves consecuencias negativas para el físico, la salud y el bienestar mental, social y/o financiero de la persona.”*<sup>7</sup>



<sup>6</sup> Universidad Anáhuac México, ¿Qué es un detox digital y en qué podría ayudarme? Disponible en: <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/Que-es-un-detox-digital>

<sup>7</sup> OMS, Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting report, 27-29 August 2014.



La OMS ha concluido que *“Las consecuencias psicosociales y de salud negativas observadas y documentadas incluyen una variedad de condiciones de salud que comparten signos y síntomas con trastornos como el juego y los trastornos por uso de sustancias.”*<sup>8</sup>

En México, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) advirtió que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede provocar cuadros graves de ansiedad e inclusive puede generar “nomofobia” (no mobile phone), que quiere decir fobia a no poder usar el teléfono celular, entre otros trastornos que pueden afectar la salud de las personas hasta el grado de necesitar ayuda psiquiátrica y medicinal.

Recientemente, Ricardo Caraza Camacho, jefe del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Sistema de Salud del Tecnológico de Monterrey (TecSalud), advirtió que en México las afectaciones a la salud mental de las personas con problemáticas emocionales por el uso excesivo de redes sociales han aumentado en los últimos años, teniendo como posibles consecuencias: ansiedad, depresión y baja autoestima. Además, señaló que el primer síntoma de las personas que experimentan estas complicaciones, es la alteración en sus hábitos de sueño, causando posteriormente otros síntomas como la irritabilidad, malestares físicos y cansancio crónico. Por ello, recomienda que adolescentes y adultos interactúen en redes sociales un promedio diario de dos horas al día, con fines distintos al trabajo o escuela.<sup>9</sup>

8. *Idem.*

9 Patricia Rodríguez Calva en Periódico Excelsior, Nota “USO EXCESIVO DE INTERNET GENERA ADICCIÓN”. Disponible en: <https://www.efinf.com/clipviewer/files/80a881e273dc04ff522ecec2f85912e3.pdf>

Las empresas también han promovido los beneficios de la desintoxicación digital. Un ejemplo es la campaña Phone-Life Balance de Motorola, que tiene la finalidad de fomentar el balance entre el uso del teléfono celular y la vida real<sup>10</sup>.

Asimismo, Microsoft considera que el trabajo híbrido ha generado que las personas sean cada vez más dependientes de dispositivos electrónicos, por lo que a través de Viva Insights, promueve la desintoxicación digital en el ámbito laboral.<sup>11</sup>

Por otro lado, Alejandro García Romero, académico de la Facultad de Ingeniería de la UNAM y director de “UNAM Mobile”, señala que la desintoxicación digital es un trabajo en conjunto entre empresas y usuarios finales, debido a que, redes sociales como TikTok muestran el tiempo que invertimos en esta, por lo que, está en el usuario valorar si el tiempo destinado es el deseado o lo estamos excediendo.<sup>12</sup>

Por lo anterior, este Instituto considera importante publicar esta Guía de Desintoxicación Digital, con el objetivo de promover un uso responsable de las herramientas tecnológicas.



<sup>10</sup> Motorola, Phone-Life Balance. Disponible en: <https://phonelifebalance.hellomoto.com.ar/>

<sup>11</sup> Microsoft, La desintoxicación digital también es importante: Microsoft dice cómo lograrlo a través de VIVA. Disponible en: <https://news.microsoft.com/es-xi/la-desintoxicacion-digital-tambien-es-importante-microsoft-dice-como-lograrlo-a-traves-de-viva/#:~:text=Ciudad%20de%20M%C3%A9xico%2C%2018%20no viembre%20de%202021,-%20La,a%20internet%20como%20celulares%20inteligentes%2C%20tablets%20y%20computadoras.>

<sup>12</sup> DGTIC UNAM, El mundo necesita una desintoxicación digital. Disponible en: <https://sistemas.tic.unam.mx/index.php/2020/10/27/el-mundo-necesita-una-desintoxicacion-digital/>

## PROBLEMÁTICA

### El abuso del uso de **dispositivos electrónicos y sus consecuencias.**



De acuerdo con la UIT, los usuarios más activos de Internet en México son los jóvenes y los adultos jóvenes<sup>13</sup> y, según la OMS, es el sector de la población que se encuentra más expuesto al uso excesivo de Internet.<sup>14</sup>

De acuerdo con la OMS, a este tipo de comportamiento se le conoce como adicción conductual, la cual suele caracterizarse por una necesidad o deseo de participar repetidamente en una actividad, sin el consumo de alguna sustancia, y una incapacidad para limitar o detener ese comportamiento a pesar de las posibles consecuencias negativas en la salud, el bienestar de las personas que los rodean, su bienestar mental, social y económico.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> UIT, <https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/PR-2021-11-29-FactsFigures.aspx>

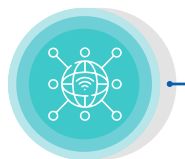
<sup>14</sup> OMS, Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting report, 27-29 August 2014.

<sup>15</sup> *Idem*.



Los trastornos de conducta relacionados con los videojuegos, el uso excesivo de diversas redes sociales, aplicaciones para teléfonos inteligentes (Apps), así como plataformas digitales y dispositivos electrónicos han sido identificados por organizaciones relacionadas con la salud.<sup>16</sup>

La OMS destaca que algunos de los síntomas y características que presentan las personas con “Adicción a Internet”, son los siguientes<sup>17</sup>:



Uso excesivo de Internet.



Necesidad de más horas de uso.



Sentimientos de ira, tensión, ansiedad y/o depresión, cuando los dispositivos electrónicos son inaccesibles.



Aislamiento social, así como fatiga y rendimiento laboral y académico deficiente.



<sup>16</sup> *Idem.*

<sup>17</sup> *Idem.*

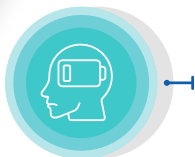


Atendiendo a lo señalado por esa Organización, los daños a la salud derivados del uso nocivo de los dispositivos electrónicos son<sup>18</sup>:



**a) Daños a la salud física.**

1. Estilo de vida sedentario relacionado con la obesidad y sobrepeso.
2. Daños a la visión, como fatiga ocular, sequedad ocular, visión borrosa y visión doble.
3. Daños a la audición.
4. Lesiones y accidentes ocasionados por utilizar dispositivos electrónicos mientras se realizan otras tareas.
5. Infecciones por el uso compartido de dispositivos electrónicos.



**b) Daños a la salud psicosocial.**

1. Acoso cibernético (Ciberbullying)
2. Dificultad para desarrollar habilidades sociales en la vida real.
3. Privación del sueño.
4. Comportamiento agresivo.

Para algunos de los efectos de la lista anterior, la evidencia que los relaciona con el uso a largo plazo de dispositivos electrónicos aun es limitada.

Pero, no solo los jóvenes y adultos jóvenes pueden presentar problemas por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos, de acuerdo con el especialista Joaquín Gutiérrez Soriano, investigador del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, de la Facultad de Medicina de la UNAM, no es recomendable que los menores de dos años utilicen smartphones, pero si se ha efectuado, este uso debe darse de forma gradual, pues estos limitan algunas capacidades que deben aprenderse de forma personal, como el lenguaje.<sup>19</sup>

Las investigaciones sobre la “Adicción a Internet” continúan surgiendo, sin embargo, existen diferentes perspectivas sobre el uso de las nuevas tecnologías, por lo que, todavía no se tiene una forma única para abordar este tema.



# MÉTODOS Y MECANISMOS DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL

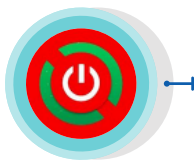
## Aplicaciones

Existen mecanismos que ayudan a las personas a disminuir los tiempos que destinan en sus dispositivos y aplicaciones. Algunas aplicaciones disponibles para este fin son:



**Quality Time.** Es una aplicación móvil que te brinda un informe diario y semanal acerca del tiempo dedicado a cada aplicación, el uso de tu dispositivo, cuánto y qué actividades son las que más realizas. Permitiendo crear una alerta del tiempo de las aplicaciones y de tu dispositivo<sup>20</sup>, con el fin de llevar a cabo una desintoxicación digital.

Esta aplicación está disponible para dispositivos con sistema Android.



**Digital Detox: Focus & Live.** Es una aplicación móvil que te permite planificar una auto-desintoxicación digital bloqueando las aplicaciones que consideres necesarias, inclusive puedes bloquear tu dispositivo por un tiempo determinado.<sup>21</sup>

Esta aplicación está disponible para dispositivos con sistema Android.



**Your Hour.** Esta aplicación móvil te permite dar seguimiento y administrar la actividad en tus dispositivos ya que:

- Te brinda un panel de control que te informa el tiempo que destinas en tu dispositivo y compara tu actividad semanalmente.
- Te asigna un nivel de adicción con base en las siguientes categorías: ansioso, habitual, dependiente, obsesionado y adicto.
- Integra a tus aplicaciones un “Reloj Temporizador” para que tomes conciencia del tiempo que pasas usando cada aplicación de tu dispositivo.
- Puedes establecer un límite de uso por aplicación móvil.<sup>22</sup>

Esta aplicación está disponible para dispositivos con sistema Android.

<sup>21</sup> Google Play, Digital Detox: Focus & Live. Disponible en: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.ddc&gl=US>

<sup>22</sup> Google Play, YourHour - ScreenTime Controlr. Disponible en: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindefy.phoneaddiction.mobile&gl=US>



**Digitox: Screen Time.** Esta aplicación móvil te muestra un reporte diario y semanal acerca del uso que le das a tu dispositivo y dispone de una opción para que limites las aplicaciones preseleccionadas. Tiene como finalidad mejorar tu salud digital sin bloquear el uso del dispositivo, a través de avisos de tiempo de uso.

Esta aplicación está disponible para dispositivos con sistema Android.<sup>23</sup>



**AntiSocial: adicción al teléfono.** Esta aplicación móvil, al igual que las demás, te facilita información diaria y semanal acerca de los tiempos de uso de tu dispositivo, mostrando una comparación con los demás usuarios que cuentan con la aplicación, de tal forma que puedas identificar si el uso que haces de tu dispositivo es normal o es excesivo.<sup>24</sup> Además, te brinda la opción de bloquear el dispositivo o determinadas aplicaciones por el tiempo que consideres adecuado.

Esta aplicación está disponible para dispositivos con sistema iOS y Android.

<sup>23</sup> Google Play, Digitox: Screen Time. Disponible en: <https://play.google.com/store/apps/details?id=phosphorus.app.usage.screen.time&gl=US>

<sup>24</sup> Google Play, AntiSocial: adicción al teléfono. Disponible en: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.goozix.antisocial\\_personal&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.goozix.antisocial_personal&gl=US)



**Control parental Screen Time.** Esta aplicación móvil permite conocer y administrar los tiempos de uso de los dispositivos, con la distinción de que es una aplicación de control parental con la cual, los padres de familia desde su dispositivo, pueden limitar el uso del dispositivo y aplicaciones que utilizan sus hijos; así como aprobar descargas y accesos a determinadas páginas web o contenidos, con el fin de procurar la salud digital de las niñas, niños y adolescentes, y mitigar cualquier riesgo que exista en el entorno digital.

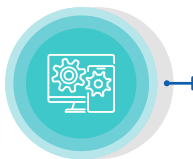
Esta aplicación está disponible para dispositivos con sistema Android, iOS y Kindle.

Cabe mencionar que, actualmente existen muchas aplicaciones como las referidas anteriormente, por lo que, la mención de estas sólo es ejemplificativa, más no limitativa y no se prejuzga o emite juicio de valor sobre las mismas, ya que, en las tiendas digitales puedes encontrar una que se adapte a tus necesidades y preferencias específicas.

## Herramientas en los Dispositivos

Actualmente, algunos dispositivos ya cuentan con funcionalidades integradas a sus sistemas para poder monitorear el tiempo de uso, las actividades que se realizan para control parental, entre otras. A continuación, te presentamos algunos ejemplos:

### “Bienestar digital” - Sistema operativo Android



**Bienestar digital** es una función que te informa con qué frecuencia una persona desbloquea su dispositivo y cuánto tiempo usa cada aplicación, lo cual sirve para establecer temporizadores de uso. A continuación, se muestra cómo configurarla<sup>25</sup>:

1. Abrir la aplicación de “Configuración” del teléfono.
2. Presionar “Bienestar digital y controles parentales”.
3. En “Tus herramientas de Bienestar digital”, presionar “Mostrar datos”.

Con la opción Family Link, se puede administrar la cuenta de un menor de edad si se es propietario predeterminado de la cuenta en el dispositivo.





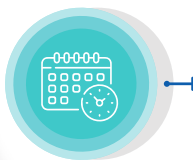
Para agregar el widget de tiempo de uso de las 3 aplicaciones que más se usa diariamente, en dispositivos que ejecutan Android 9 o versiones posteriores, se debe realizar lo siguiente:

1. Mantener presionada la pantalla principal.
2. Presionar “Widgets”.
3. Mantener presionado el widget de tiempo de uso. Se mostrarán imágenes de las pantallas principales.
4. Arrastrar el widget a donde se desee colocar y levantar el dedo.

Finalmente, para administrar el tiempo de uso de las aplicaciones:

1. Abrir la aplicación “Configuración” en el dispositivo.
2. Presionar “Bienestar digital y controles parentales” y, presionar el gráfico.
3. Junto a la aplicación que se quiere limitar, presionar “Establecer temporizador”.
4. Determinar el tiempo que se quiere usar esa aplicación. Luego, presionar “Establecer”.<sup>26</sup>





### “Tiempo de Uso” - Sistema operativo iOS

La función “Tiempo de Uso”, permite acceder a los registros en tiempo real de cuánto tiempo el usuario y su familia pasan en sus dispositivos, ya que cuenta con la opción de control parental, para que se pueda administrar o limitar los tiempos de uso<sup>27</sup>.

Para la activación de esta función en los dispositivos sigue los siguientes pasos:

1. Ir a “Ajustes” > “Tiempo de uso”.
2. Tocar Activar “Tiempo de uso” y, después, seleccionarlo nuevamente.
3. Seleccionar “Este es mi (dispositivo)” o “Este es el (dispositivo) del niño”.

Después de activar “Tiempo de uso” se mostrará un informe que muestra cómo se usa el dispositivo, sus aplicaciones y los sitios web. Si se trata del dispositivo de un menor de edad, se puede configurar “Tiempo de uso” y definir los ajustes directamente en el dispositivo o usar “En familia”, para configurar el dispositivo desde el dispositivo que lo administrará; de esta forma, también se podrán visualizar los informes y configurar los ajustes directamente desde este dispositivo.

<sup>27</sup> Apple, Utilizar Tiempo de uso en el iPhone, el iPad o el iPod touch. Disponible en:

<https://support.apple.com/es-es/HT208982#:~:text=Utilizar%20Tiempo%20de%20uso%20en%20el%20iPhone%2C%20el,Gestionar%20los%20ajustes%20de%20Tiempo%20de%20uso%20>

Para gestionar los ajustes de “Tiempo de uso”<sup>28</sup>:

1. Ir a “Ajustes” > “Tiempo de uso”. Luego seleccionar “Ver toda la actividad”, seleccionar una categoría en la lista que aparece a continuación y establecer los límites.

Con “Tiempo de uso” es posible administrar los siguientes ajustes:

- Tiempo de inactividad: solo estarán disponibles las llamadas telefónicas y las aplicaciones que elijas.
- Límites de uso de aplicaciones: a fin de fijar límites diarios para categorías de aplicaciones.
- Límites de comunicación: para definir las personas con las que se puede comunicar el menor de edad. Estos límites se aplican a los contactos del Teléfono, FaceTime, iCloud y Messages.
- Siempre permitido: para acceder a ciertas aplicaciones, incluso cuando esté activado “Tiempo de inactividad”.
- Restricciones de contenido y privacidad: para bloquear el contenido inapropiado, las compras y las descargas.





### **“Microsoft Family Safety” - Sistema operativo Windows**

**“Microsoft Family Safety”**, es compatible con todos los dispositivos Microsoft (laptops, PC, tabletas, Xbox o dispositivos móviles).

Algunos beneficios que brinda esta aplicación son:

- Tener disponible un informe de actividades;
- Administrar los límites de tiempo frente a la pantalla;
- Establecer filtros de contenido;
- Administrar gastos;
- Ver la ubicación de los miembros de la familia, y;
- Obtener información sobre los hábitos de uso de los miembros de la familia (disponible con una suscripción).<sup>29</sup>

Para la activación de la aplicación “Microsoft Family Safety”, Microsoft da las siguientes indicaciones:

1. Descargar la aplicación “Microsoft Family Safety”.
2. Pulsar “Introducción” e iniciar sesión o crear una cuenta de Microsoft.
3. Agregar a miembros de la familia utilizando su correo electrónico o su número de teléfono.
4. Seguir las indicaciones para conectar dispositivos, configurar y habilitar las características de “Family Safety”.<sup>30</sup>

Los límites de tiempo frente a la pantalla ayudan a administrar cuándo y durante cuánto tiempo los miembros de la familia pueden usar sus dispositivos conectados, para configurar esta función se deben realizar los siguientes pasos:

1. Abrir la aplicación “Microsoft Family Safety”.
2. Pulsar en el miembro de la familia para el cual se establecerán límites de tiempo en pantalla.
3. Pulsar en “Tiempo de pantalla” o “Administrar”.
4. Para establecer límites en todos los dispositivos, se debe activar “Usar una sola programación para todos los dispositivos”.





5. Para establecer una programación o límites para dispositivos individuales:
  - a) Pulsar el dispositivo para el que se está estableciendo límites.
  - b) Activar la opción “Límites de tiempo”.
  - c) Seleccionar el día en el que se establecerá una programación de tiempo en pantalla y la cantidad total de tiempo que el miembro de la familia puede dedicar al dispositivo a lo largo del día o establecer uno o más periodos de tiempo en “Establezca un horario de horas disponibles”.<sup>31</sup>

<sup>31</sup> Microsoft, Establecer límites de tiempo frente a la pantalla en todos los dispositivos. Disponible en: <https://support.microsoft.com/es-es/account-billing/establecer-l%C3%A9mites-de-tiempo-frente-a-la-pantalla-en-todos-los-dispositivos-a593d725-fc4c-044c-284d-32eab0305ffd>



## Redes Sociales

El “Digital Report 2022” de We Are Social y Hootsuite, señala que en el mundo hay 4,620 millones de usuarios de redes sociales, lo que representa más del 58% de la población mundial.<sup>32</sup> En México, según la ENDUTIH 2021, el 89.8% de la población mexicana utiliza Internet para acceder a redes sociales<sup>33</sup>.

Actualmente, las redes sociales ya no son solo una herramienta de comunicación, se han convertido en medios de entretenimiento para reproducir y generar contenidos audiovisuales, instrumentos para realizar comercio electrónico, medios publicitarios y en ellas también se han desarrollado nuevas formas de interacción social entre los usuarios.

Por ello, las redes sociales han hecho disponibles a sus usuarios algunas funciones que les ayuden a utilizarlas moderadamente. Algunas de estas funciones son:



<sup>32</sup> We Are Social y Hootsuite, DIGITAL REPORT 2022: EL INFORME SOBRE LAS TENDENCIAS DIGITALES, REDES SOCIALES Y MOBILE. Disponible en: <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>

<sup>33</sup> INEGI e IFT, ENDUTIH 2021. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2021/>





## Facebook

Facebook cuenta con la función “Tu tiempo en Facebook”, que muestra un promedio de cuánto tiempo pasas en la aplicación por día y así, puedes hacer una comparación con la información de los últimos 7 días.

Para consultar esta información:

1. Ingresa a Facebook y toca el icono ☰.
2. Pulsa “Configuración y privacidad”.
3. Después “Tu tiempo en Facebook”.<sup>34</sup>

Para administrar el tiempo que pasas en Facebook:

1. Ingresa a Facebook y toca “Navegación”.
2. Pulsa “Configuración y privacidad” > “Tu tiempo en Facebook”.
3. Después “Programar recordatorio de tiempo diario” y elige una cantidad de tiempo.
4. Toca “Programar recordatorio”.<sup>35</sup>

Para activar la opción “Silenciar las notificaciones push”:

1. Ingresa a Facebook y toca “Navegación”.
2. Pulsar “Configuración y privacidad” > “Configuración”.
3. Después “Configuración de notificaciones” ubicada debajo de “Notificaciones”.
4. Finalmente pulsar “Silenciar notificaciones push” y elige durante cuánto tiempo quieres activar la opción.



<sup>34</sup> Facebook, ¿Cómo puedo administrar el tiempo que paso en Facebook? Disponible en: [https://es-la.facebook.com/help/1737706169659354/?helpref=uf\\_share](https://es-la.facebook.com/help/1737706169659354/?helpref=uf_share)

<sup>35</sup> Idem.



### YouTube

Google Chrome desarrolló para YouTube la extensión “YouTube Time Tracker”, con la que puedes conocer cuánto tiempo pasas reproduciendo contenido en la aplicación, la cantidad de videos que reproduces, así como establecer un límite para tu actividad en YouTube. El almacenamiento del registro de datos es de hasta un año, lo que te puede ayudar a realizar comparaciones a gran escala.<sup>36</sup>

Para utilizar la herramienta, tienes que descargarla desde la tienda digital de tu dispositivo o navegador. Una vez instalada la extensión, se incorporará un cronómetro en la app, por lo que, cada vez que la abras, podrás visualizar el tiempo que has invertido en ella y al tocar el cronómetro visualizarás tus estadísticas.



Otra opción que te brinda YouTube, con este mismo fin, es la función “Tiempo de reproducción”, para consultarla:

1. Desde YouTube toca el ícono de tu cuenta, en el lado superior derecho de la pantalla.
2. Toca la opción “Tiempo de reproducción”. Te desglosará la estadística semanal de tu actividad en la aplicación, un promedio del tiempo que pasas en ella y la comparativa con la semana pasada.

Debajo encontrarás la sección “Herramientas para administrar el tiempo en YouTube”, en ella puedes activar estas dos opciones:

- a) “Recordarme tomar descansos”.
- b) “Recordarme cuando sea la hora de dormir”.

Conocer y comparar tus hábitos en la aplicación, es importante para que identifiques si el uso que estás haciendo de ella es el que deseas o consideras que es excesivo.






## Instagram

Al igual que las redes sociales anteriores, Instagram tiene una opción integrada a su configuración llamada “Tiempo en la app”.

Para acceder a esta función y activar sus opciones debes:

1. Ingresar a tu cuenta de Instagram y tocar en tu perfil, que es la última opción que se encuentra en la parte inferior derecha de tu pantalla.
2. Seleccionar  > “Tu actividad”> “Tiempo en la app”. Una vez en esta opción, podrás consultar tus estadísticas de actividad en la aplicación, al igual que tu tiempo promedio diario.

Debajo encontrarás la sección “Administra tu tiempo”, en la que podrás de manera personalizada:

- a) Programar recordatorios para tomarte un descanso.
- b) Definir límites de tiempo diario.
- c) Configurar notificaciones.





### TikTok

TikTok es una aplicación en la que es fácil que los usuarios puedan pasar una gran cantidad de tiempo en ella. Debido a esto, TikTok incorporó a su configuración la función “Tiempo en pantalla”.

Para utilizar esta función:

1. En la aplicación TikTok, pulsa “Perfil” en la parte inferior.
2. Pulsa el botón “Menú” en la parte superior.
3. Pulsa “Ajustes y privacidad”> “Tiempo en pantalla”> “Tiempo en pantalla diario”.

Sigue los pasos de la aplicación para establecer el tiempo en pantalla diario y activar o desactivar esta función.

Debes establecer un código de acceso para administrar el “Tiempo en pantalla diario”. Si alcanzas ese límite, podrás introducir el código de acceso para seguir usando la aplicación. El tiempo en pantalla diario también está disponible en la “Sincronización familiar”.<sup>37</sup>



Para configurar los descansos del tiempo en pantalla:

1. Desde la opción “Tiempo en pantalla”> “Descansos del tiempo en pantalla”.

Sigue los pasos en la aplicación para programar descansos o desactivar esta función. Si alcanzas el límite de tiempo, recibirás una notificación en la aplicación para que consideres tomarte un descanso. Desde aquí también puedes:

- a) Pulsar “Aceptar” para ignorar la notificación.
- b) Pulsar “Posponer” para reiniciar el temporizador y recibir un nuevo recordatorio en 10 minutos.
- c) Pulsar “Editar recordatorio” para cambiar la programación de los descansos del tiempo en pantalla o desactivarla.<sup>38</sup>



## DECÁLOGO DE LA DESCONEXIÓN DIGITAL

La Desintoxicación Digital es “desconectarse” o limitar el uso de dispositivos como teléfonos celulares, computadoras, tabletas, televisión, videojuegos, entre otros, así como de plataformas digitales y redes sociales, por un tiempo determinado.

Inicia con las siguientes recomendaciones:

1. Ponle fecha. Fija el día exacto en el que empezarás, esto hará que te comprometas con el propósito planteado.
2. Establece tus prioridades digitales. Reconoce cuáles son las actividades prioritarias con el uso de dispositivos.
3. Configura tu dispositivo. Organiza y prioriza la información y notificaciones que recibes a través de tus dispositivos electrónicos.
4. Conoce las herramientas. Apóyate de las herramientas de desintoxicación digital que la misma tecnología nos brinda.
5. Determina tus límites. Define tiempos y lugares libres de tecnología.







6. Sepárate de tus dispositivos. Al tener los dispositivos electrónicos configurados, no será necesario que los tengas cerca en todo momento.<sup>39</sup>
7. Notifica a tus contactos. Avisa a tus contactos sobre la desconexión que vas a realizar, para no causar preocupaciones en ellos.
8. Planea nuevos proyectos o actividades. Planifica las actividades a realizar en el tiempo que dedicabas al uso de tus dispositivos.
9. Cambia tus hábitos. Llevando a cabo estas prácticas, conocerás cómo utilizar tus dispositivos de forma moderada y responsable.
10. Recomienda. Motiva a tus conocidos a que adopten medidas de desconexión digital.

Tan pronto como decidas aplicar la desintoxicación digital en tu vida diaria, comenzarás a notar sus beneficios.



# DETOX

## Digital

GUÍA DE  
DESINTOXICACIÓN DIGITAL



INSTITUTO FEDERAL DE  
TELECOMUNICACIONES



[www.ift.org.mx](http://www.ift.org.mx)

Insurgentes Sur #1143, Col. Nochebuena,  
Demarcación, Territorial Benito Juárez,  
C.P. 03720, CDMX

Tel: 55 5015 4000 / 800 2000 120