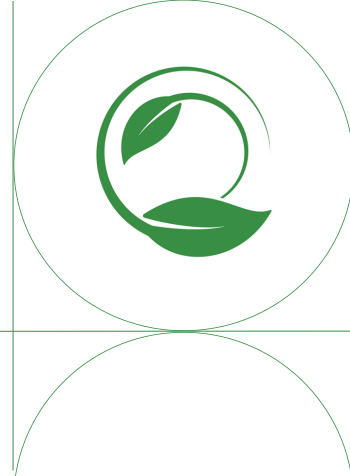


# KIT DE RESETEO DIGITAL



<i>LIMPIEZA DE NOTIFICACIONES</i> <i>(5 min)</i>	Revisa tu móvil y ordenador. Desactiva alertas que no necesitas (apps de compras, newsletters que no lees, avisos duplicados). Menos ruido = más presencia.
<i>LA LISTA DE “DEJAR IR”</i> <i>(5 min)</i>	Escribe 10 cosas digitales que ya no suman: grupos de WhatsApp, carpetas que no usas, apps que ocupan espacio, documentos pendientes que nunca llegan. Marca tres que puedas eliminar hoy.
<i>TU ESCRITORIO DIGITAL</i> <i>(5 min)</i>	Crea solo tres carpetas obligatorias: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Trabajo</i></li><li>• <i>Personal</i></li><li>• <i>En proceso</i></li></ul> Mueve todo lo esencial a una de ellas. El resto, elimínalo o archívalo.
<i>TU CORREO AL DÍA</i> <i>(5 min)</i>	No vacíes: decide. Selecciona 10 correos antiguos y elige entre: responder, archivar o borrar. 5 días así → bandeja limpia sin estrés.
<i>UNA INTENCIÓN DIGITAL PARA 2026</i> <i>(5 min)</i>	Escribe una frase que guiará tu relación con lo digital el próximo año: <i>Uso lo digital para simplificar, no para saturarme.</i> <i>Mi móvil no marca mi estado mental.</i> <i>Elijo presencia antes que prisa.</i>

