

# KIT DE RESETEO DIGITAL



<p><b>LIMPIEZA DE NOTIFICACIONES</b> <i>(5 min)</i></p>	<p>Revisa tu móvil y ordenador. Desactiva alertas que no necesitas (apps de compras, newsletters que no lees, avisos duplicados). Menos ruido = más presencia.</p>
<p><b>LA LISTA DE “DEJAR IR”</b> <i>(5 min)</i></p>	<p>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.</p>
<p><b>TU ESCRITORIO DIGITAL</b> <i>(5 min)</i></p>	<p>Crea solo tres carpetas obligatorias:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <i>Trabajo</i></li><li>● <i>Personal</i></li><li>● <i>En proceso</i></li></ul> <p>Mueve todo lo esencial a una de ellas. El resto, elimínalo o archívalo.</p>
<p><b>TU CORREO AL DÍA</b> <i>(5 min)</i></p>	<p>No vacíes: decide. Selecciona 10 correos antiguos y elige entre: responder, archivar o borrar. 5 días así → bandeja limpia sin estrés.</p>
<p><b>UNA INTENCIÓN DIGITAL PARA 2026</b> <i>(5 min)</i></p>	<p>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></p>



REVIVAL LO RURAL

<https://revivallorural.com>