

# Cuaderno de Arena



( H ) O L A C A R A C O L A

# Reto: Los ruidos de tu vida

## 1-Las pantallas

Vivimos rodeados de pantallas: móviles, redes sociales, ordenador, tablet, plataformas de streaming... Todas nos ofrecen conexión, entretenimiento e información, pero también pueden llenarnos de ruido: interrupciones, dispersión, cansancio o la sensación de no descansar nunca del todo.

Este reto no es una llamada a apagar todas las pantallas, sino una invitación a observar con calma cómo convives con ellas, a descubrir qué aspectos de tu relación con la tecnología se han vuelto ruido, y a explorar qué podrías transformar para acercarte un poco más al bienestar.

Te proponemos recoger esa reflexión en este Cuaderno de Arena que hemos diseñado para ti. Es importante que sepas que no está limitado a la escritura: puedes responder las siguientes preguntas garabateando, dibujando, trazando símbolos, anotando frases o colores. Cada gesto, cada palabra o trazo es válido si te ayuda a escuchar y a nombrar.



( H ) O L A C A R A C O L A

# Obsérvate

Dedica unos minutos a mirar con calma tu relación con las pantallas.

No cambies nada todavía, solo observa:

¿Cuándo recurres más al móvil, la tablet o el ordenador?

¿Qué uso les das a esos dispositivos? ¿Qué tipo de contenidos consumes?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Obsérvate

¿Qué sueles sentir antes, durante y después de utilizar las pantallas?

¿En algún momento la tele, las notificaciones o el correo ocupan más tiempo del que te gustaría?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Nombra

De todo lo que has observado, ¿qué reconoces como ruido?  
Esos gestos, hábitos o impulsos que no aportan calma, sino  
inquietud o dispersión.



( H ) O L A   C A R A C O L A

# Reflexiona

Busca un espacio que te transmita calma.

Lo ideal es estar a solas, en silencio, respirando con suavidad.

Pero recuerda: esto es una invitación, no una obligación.

Adáptalo a tus circunstancias y hazlo posible en tu día.

Cierra los ojos un momento y siente cómo entra y sale el aire.

Deja que la respiración te lleve hacia dentro, como una ola que vuelve a la orilla.

Vuelve ahora a los ruidos que nombraste. Míralos uno a uno y pregúntate:

¿Qué puedo hacer para transformarlo en algo más cercano al bienestar?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Reflexiona

¿Qué gesto concreto podría probar hoy mismo?

¿Qué pequeña acción abriría un espacio de silencio en mi día?



( H ) O L A C A R A C O L A

# Transforma

Elige un único gesto.  
No tiene que ser grande, solo real.

Hoy, para transformar mi relación con las pantallas, decido...



( H ) O L A C A R A C O L A

# ¡Enhorabuena!

Si has llegado hasta aquí, seguramente ahora eres más consciente de los ruidos con los que convives en relación a las pantallas y has dado un paso a favor de tu bienestar.

Si te apetece, puedes compartir tu experiencia en nuestro perfil de Instagram: @inide\_bienestar

¡Gracias por ser parte de (H)ola Caracola!



( H ) O L A C A R A C O L A