



Configuración en el teléfono

Ya no se trata solo de observar, sino de actuar desde lo que viste.

Rediseñar tu teléfono no es solo cambiar configuraciones, es volver a decidir qué merece tu atención.

Cada ícono que mueves,
cada notificación que silencias,
es una forma de recuperar espacio.

Lo que antes te distraía ahora puede acompañarte,
si eliges usarlo con calma y presencia.

No se trata de controlar, sino de crear espacio.
Cada ajuste, cada pausa, cada silencio que eliges,
es un entrenamiento de atención.

Configurar tu teléfono también puede ayudarte a estar más presente.
No necesitas hacerlas todas ni al pie de la letra:
solo descubrir cuáles te acercan a un uso más consciente.

Ahora que diste forma a tu entorno digital,
vamos a ver cómo configurar estas acciones paso a paso.

No te preocupes si no puedes hacer todas;
para eso eran las tablas anteriores,
para reconocer desde dónde empezar.



MODO
PRESENTE



*No es necesario leer ni aplicar todo de
una vez.*

Explora una acción por día o por semana.



AJUSTES VISUALES Y SENSORIALES

Lo que ves y escuchas influye en cómo te sientes.

A veces basta un cambio visual o sonoro para que tu mente respire distinto.

Reducir el estímulo es abrir espacio para la calma.

Poner el teléfono en blanco y negro (escala de grises)

Verlo sin color resta estímulo visual y reduce el impulso de revisarlo.

- **iPhone:** Configuración → Accesibilidad → Pantalla y tamaño del texto → Filtros de color → Escala de grises.
- **Android:** Configuración → Bienestar digital → Modo descanso → Escala de grises. (En algunos modelos: Accesibilidad → Mejoras de visibilidad → Escala de grises.)

Cambiar el fondo de pantalla por uno neutro o una frase calma

Un fondo simple disminuye el ruido visual y te recuerda respirar antes de abrir.

- **iPhone / Android:** Configuración → Fondo de pantalla → Seleccionar imagen.
- Elige tonos suaves o una frase breve como "Presente, no perfecto".

Cambiar tono o vibración por sonidos suaves o silenciosos

Reducir los sonidos evita microalertas que interrumpen la atención.

- **iPhone:** Configuración → Sonidos y vibración → Tonos / Vibración.
- **Android:** Configuración → Sonidos y vibración → Modo silencio o vibración personalizada.

Desactivar los globos rojos de mensajes pendientes

Eliminar esos números rojos quita la sensación de urgencia constante.

- **iPhone:** Configuración → Notificaciones → [App] → Insignias (desactivar).
- **Android:** Configuración → Notificaciones → Indicadores de ícono de aplicación (desactivar).

Quitar la vista previa de mensajes en la pantalla bloqueado

Evita interrupciones antes de tiempo y te da control sobre cuándo mirar.

- **iPhone:** Configuración → Notificaciones → Mostrar previsualizaciones → Solo al desbloquear.
- **Android:** Configuración → Pantalla de bloqueo → Notificaciones → Ocultar contenido sensible.

Reducir el brillo automático o activar modo lectura nocturna

Disminuir el brillo relaja la vista y ayuda a descansar mejor.

- **iPhone:** Configuración → Pantalla y brillo → Night Shift.
- **Android:** Configuración → Pantalla → Luz nocturna o modo lectura.



NOTIFICACIONES Y ATENCIÓN SELECTIVA

Tu atención es un recurso limitado.

No todo lo que suena merece una respuesta inmediata.

Aprender a elegir qué interrumpe tu día es una forma de cuidar tu presencia.

Silenciar notificaciones de redes sociales y correos

Cada sonido o alerta visual interrumpe, aunque no lo notes.

Silenciarlas no te aísla, te devuelve concentración y calma.

- **iPhone:** Configuración → Notificaciones → selecciona la app (Instagram, X, Gmail, etc.) → desactiva "Sonidos" y "Banners".
- **Android:** Configuración → Notificaciones → selecciona la app → desactiva "Alertas" o "Sonidos".

Elegir conscientemente solo cinco notificaciones importantes

No todas las alertas merecen tu atención.

Quédate solo con las esenciales y deja que las demás esperen.

- **Elige cinco:** llamadas, mensajes urgentes, calendario, recordatorios y una app personal significativa.
- Silencia el resto o desactívalas por completo.

Configurar el modo "No molestar" por horarios

Establecer momentos sin interrupciones ayuda a descansar la mente.

- **iPhone:** Configuración → Enfoque → No molestar → Programar horas.
- **Android:** Configuración → Notificaciones → No molestar → Programar.
- Programa un horario diario, *por ejemplo, de 22:00 a 8:00.*

Configurar límites de tiempo por app

Poner límites no es restringirte: es darte tiempo real.

- **iPhone:** Configuración → Tiempo en pantalla → Límites por app.
- **Android:** Bienestar digital → Panel de control → Temporizadores de aplicaciones.
- Empieza con 30 minutos diarios para redes o videos.



MODO
PRESENTE



Haz una pausa antes de continuar.



NOTIFICACIONES Y ATENCIÓN SELECTIVA

MENSAJE AUTOMÁTICO EN WHATSAPP BUSINESS

Practicar una comunicación más consciente también implica enseñar a otros tus nuevos límites digitales.

Este mensaje automático te ayuda a descansar sin desaparecer, a estar sin estar pendiente.

1. Descargar WhatsApp Business

WhatsApp Business es una aplicación gratuita de Meta, diseñada originalmente para negocios, pero también puede servirte para organizar tus tiempos de conexión.

- **iPhone:** abre App Store → busca “WhatsApp Business” → toca Obtener.
- **Android:** abre Google Play → busca “WhatsApp Business” → toca Instalar.
- **Abre la app y sigue las instrucciones iniciales:**
 - Verifica tu número (puede ser el mismo de tu WhatsApp actual).
 - Elige la opción “Usar cuenta existente” si deseas mantener tus chats.

(Puedes volver a WhatsApp normal en cualquier momento.)

2. Configurar tu mensaje automático

Una vez dentro de WhatsApp Business:

1. En la barra inferior, toca Configuración.
2. Entra a Herramientas para empresa.
3. Toca Mensaje de ausencia.
4. Activa la opción Enviar siempre.
5. Toca el campo de texto y escribe tu mensaje personalizado.
6. En Horario, elige cuándo se enviará automáticamente (por ejemplo, de 20:00 a 8:00).

3. Cuándo activarlo

- Fuera de tus horarios laborales.
- Durante fines de semana, vacaciones o momentos de descanso familiar.
- Cuando quieras reducir tu exposición digital sin desconectarte completamente.

Qué comunica

Este mensaje no solo informa: educa con el ejemplo.

Muestra que cuidar el tiempo también es una forma de respeto —hacia ti y hacia los demás.

Descansar no es ausencia, es presencia en otro lugar.



Ejemplos Mensajes de ausencia de Whatsapp

Puedes usar los ejemplos siguientes o crear tu propio mensaje.

Para resaltar palabras en negrita, coloca un asterisco antes y después ***del texto***.

También puedes añadir emojis si quieres un tono más personal 🌿🌟

A veces ayuda comenzar con "Mensaje automático", para que quien te escriba sepa que no estás disponible y evitar malentendidos.

1. Clásico y consciente

🌟 Mensaje automático 🌟

Hola 🌿

Estoy practicando una comunicación más consciente y evitando usar el teléfono fuera del horario laboral (***lunes a viernes de 8:00 a 18:00 hrs***) para cuidar mi descanso y dedicar tiempo a lo que me nutre fuera de la pantalla.

Si es algo urgente, puedes llamarme directamente.

Gracias por tu comprensión y por acompañar este cambio hacia un uso más presente y tranquilo del tiempo 🌟

2. Profesional y sereno (para cualquier tipo de trabajo o empresa)

🌿 Mensaje automático

Gracias por tu mensaje.

En este momento estoy fuera de mi horario laboral y procurando un uso más consciente del teléfono.

***Mi horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a 18:00 hrs*.**

Si es algo urgente, por favor comunícate por llamada.

Te responderé con calma dentro del horario correspondiente.

3. Cercano y cotidiano (Tono natural y cálido para relaciones más informales.)

🌿 Hola

Estoy tomando un descanso del teléfono para desconectarme un rato y estar más presente.

Si es algo importante, puedes llamarme.

Si no, te leo más tarde con calma 🌙

A veces basta una frase breve para comunicar algo profundo:
"Estoy fuera de horario digital, te responderé con calma más tarde."



ORDEN VISUAL Y ACCESO CONSCIENTE

Tu pantalla también puede ser un espacio de calma.
Ordenar lo que ves cambia la forma en que lo usas.
El objetivo no es tener menos cosas, sino que cada una tenga un propósito claro.

Crear una pantalla de inicio vacía

Una pantalla limpia es una pausa visual cada vez que desbloqueas el teléfono.

- **iPhone / Android:** Arrastra todas las apps a una segunda página.
- Elige un fondo simple o neutro.
- Observa cómo cambia tu impulso de abrir el teléfono.

Mover apps esenciales a la primera página y las distractoras al final

Lo que ves primero condiciona lo que haces.

- **iPhone / Android:** Mantén presionada una app → Arrástrala al lugar deseado.
- Coloca en primer plano solo lo necesario: calendario, mensajes, mapas, notas.
- Deja redes y entretenimiento al final o en otra carpeta.

Agrupar redes sociales en una carpeta discreta

Verlas menos te ayuda a pensarlas más.

- **iPhone / Android:** Mantén presionada una app → Arrástrala sobre otra → Crear carpeta.
- Nómbrala con algo neutral, como "Otros" o "Más tarde".
- Evita nombres llamativos que incentiven abrirla.

Cambiar los íconos o el estilo de la pantalla

Un cambio visual pequeño puede romper el hábito automático.

- Ajusta el tamaño de los íconos o cambia el orden habitual.
- Esto obliga a tu atención a detenerse antes de actuar por impulso.

El orden visual no es solo estética, es una forma de dirigir tu atención con intención.



DESAPEGO Y USO CONSCIENTE

Desapegarte no es renunciar, es elegir desde dónde te conectas. Lo importante no es cuántas apps tienes, sino cuáles te conectan con lo que realmente importa.

Eliminar apps que no usas hace más de seis meses

Cada eliminación es una decisión de presencia.

- **iPhone:** Mantén presionada la app → Eliminar app.
- **Android:** Mantén presionada la app → Información → Desinstalar.
- (Si dudas, elimínala y observa si realmente la necesitas.)

Usar el navegador en lugar de la app de Redes Sociales

Acceder desde el navegador reduce el impulso de abrir por inercia.

- **iPhone / Android:** puedes eliminar la app y entrar desde el navegador (Safari o Chrome).
- Al usar redes desde el navegador, la experiencia suele ser más lenta y menos absorbente.
- Al cerrar la pestaña, también le das un cierre al impulso de revisar.

Cargar el teléfono fuera del cuarto

Dormir sin el teléfono cerca puede mejorar la calidad del descanso y la mente más tranquila.

- Busca un lugar donde dejarlo a cargar cada noche.
- Si lo usas como alarma, puedes reemplazarlo por un reloj simple o una luz despertador.

Activar el modo “No molestar” nocturno

Desconectarte de las alertas también es parte del sueño.

- **iPhone:** Configuración → Enfoque → No molestar → Programar.
- **Android:** Configuración → Notificaciones → No molestar → Programar.

El desapego no es abstinencia, es libertad interior.
Usar con conciencia es recordar que tú eliges cuándo
mirar y cuándo vivir.



MODO
PRESENTE



*Estos cambios no solo ordenan tu
teléfono, también entrenan tu atención.
Cada decisión consciente refuerza tu
capacidad de estar aquí.*