

Curso: Optimización del Ancho de Banda Emocional

Objetivo: Diseñar e implementar un marco integral de biopsicosociología digital que articule estrategias avanzadas de higiene tecnológica y protocolos de regulación emocional proactiva. El propósito es mitigar los factores de riesgo asociados al *burnout* académico y la fatiga por sobreestimulación, estableciendo sistemas de gestión de la atención que permitan recuperar la capacidad de enfoque profundo (*Deep Work*). Este enfoque busca transformar la relación del estudiante con el entorno digital, convirtiendo la tecnología en una herramienta de empoderamiento y no en una fuente de estrés crónico, garantizando así un equilibrio sostenible entre la excelencia académica y el bienestar psicológico integral.

Sesión 1: Diagnóstico de la "Latencia" Emocional

- **Concepto:** ¿A qué le estamos dando nuestro recurso más caro? Identificación de fugas de energía (multitarea, *doomscrolling* y fatiga por decisión).
- **Contenido:** La economía de la atención: por qué las apps están diseñadas para romper nuestro flujo. El costo cognitivo del *context switching* (saltar de una app a otra).

Sesión 2: Protocolos de "QoS" (Calidad de Servicio) Personal

- **Concepto:** Priorizar lo esencial. No todos los estímulos merecen la misma velocidad de respuesta.
- **Contenido:** Establecimiento de límites digitales y el derecho a la "no disponibilidad". Cómo la urgencia percibida destruye la calma emocional.

Sesión 3: Resiliencia ante el Ruido y Minimalismo Digital

- **Concepto:** Gestión del estrés ante la sobreinformación y la comparación social.
- **Contenido:** El fenómeno del *FOMO* (miedo a perderse de algo) vs. el *JOMO* (el placer de perderse de algo). Técnicas de desconexión selectiva y recuperación analógica

Sesión 4: Sincronización: Empatía y Conexión Real

- **Concepto:** Recuperar el ancho de banda para las relaciones humanas y la colaboración.
- **Contenido:** Comunicación asertiva en entornos digitales. Cómo evitar los malentendidos en chats y correos causados por la falta de lenguaje no verbal.