

Guía para que la tecnología no se adueñe de nuestro tiempo

03/05/2020

Una notificación para un 'live' en Instagram. Una vibración para un nuevo 'match' en Tinder. Una notificación de Mario Kart para un nuevo partido. Una luz blanca para un nuevo mensaje de Whatsapp. Los expertos en diseño de apps son cada vez más creativos para hacernos adictos a sus aplicaciones. Al mismo tiempo, cada vez más los equipos de la Silicon Valley hacen su mea culpa admitiendo haber creado monstruos.

En este período de confinamiento estamos más expuestos que nunca a las pantallas. Por eso, es bueno desconectarse un poco y tomarse un tiempo para pensar: **¿cómo defendernos en la economía de la atención, liberarnos de la adicción a la tecnología y volver a hacernos cargo de nuestro tiempo?**

Hace unos tres años, tomé la decisión de dejar a un lado mi estilo de vida hiperconectado para vivir experiencias en total inmersión con la naturaleza. En este tiempo pude darme cuenta de los beneficios que traía a mi cerebro y me apasioné por estos temas. Cuanto más estudiaba, más me daba cuenta de que había aceptado inconscientemente, someterme a esta hiperconexión. Me robaron mi bien máspreciado: **mi tiempo.**

Confinados y ultraconectados

A partir de marzo 2020, Internet y la tecnología son las grandes estrellas del confinamiento. Se presentan como nuestros mejores aliados. Tanto es así que uno se pregunta cómo hubiéramos hecho sin ellos para trabajar, estar en contacto con seres queridos, hacer deporte o encontrar ideas para mantenernos ocupados o incluso celebrar los cumpleaños.

Ciertas preguntas comenzaron a obsesionarme: **¿Por qué y cómo nos volvimos tan adictos a nuestros compañeros digitales? ¿Cómo puedo adoptar usos digitales conscientes y selectivos a la vez que protejo mi atención y mi tiempo?**

El pensamiento de Tim Cook, director de Apple me orientó: **“La tecnología es una actividad muy humana. Es capaz de hacer grandes cosas, pero no tiene la ambición de hacer grandes cosas. La tecnología no quiere nada»**..Estas palabras vuelven a la esencia del hombre en la creación y uso de la tecnología. La tecnología no es ni buena ni mala, todo depende del uso que se le dé.

Según un estudio de Instituto de Estudios de Opinión y Marketing (IFOP, por sus siglas en francés), durante el confinamiento pasamos +30% de nuestro tiempo en las pantallas. La incertidumbre generada nos lleva a ser menos racionales y selectivos en el consumo digital. Pero en un momento en que el planeta parece haberse detenido, la angustia se mezcla con la autorreflexión y plantea la pregunta: **¿qué hacer con mi tiempo? ¿Cómo permanecer concentrado con tanta información que provoca ansiedad? ¿Cómo utilizar la tecnología de manera racional y selectiva?**

La frenética carrera por nuestra atención

Vivimos en una era de distracciones masivas donde nuestra atención está cada vez más amenazada y esto no ocurrió por accidente. Lo más preciado que tienes para los gigantes de la web es el tiempo disponible de tu cerebro. El CEO de Netflix, uno de los grandes ganadores de la crisis del Covid-19, explicó en una entrevista que su mayor competidor es inuestro sueño! Estas empresas invierten mucho dinero y recursos en una disciplina muy poco conocida por el público en general: *el diseño de la persuasión y la adicción.*



¿Alguna vez te has preguntado de dónde viene el irresistible impulso de revisar tus correos o notificaciones docenas de veces al día?

Pixabay

Los bucles, rápidos y fáciles de aprender, cómo el «pull to refresh», el pequeño gesto que permite refrescar el contenido de una aplicación deslizando el dedo por la pantalla, están diseñados para explotar los defectos cognitivos de nuestro cerebro recompensándolo con dosis de dopamina y así generar un estado de abstinencia que lleva a la adicción. El diseño de adicción usado en los casinos de Las Vegas está ahora en nuestros bolsillos, a través de este compañero digital que nos sigue a todos lados.

Si bien parece imposible querer alejarse de lo digital en el siglo XXI, y más aún en un período de confinamiento, es posible encontrar el balance que nos corresponde entre hiperconexión y desconexión total. Es hora de aceptar que necesitamos proteger las capacidades de nuestro cerebro de los ataques de los gigantes de la tecnología.

Los 6 desafíos que me han ayudado a proteger mi atención y tiempo.

▪ **Mide el tiempo que pasas en línea**

Instale una aplicación de cálculo de tiempo en todos sus dispositivos. Utilizó RescueTime, que me permite rastrear no sólo el tiempo que paso en línea, sino también el tipo de actividad. Otras alternativas: ManicTime, Moment, Space o Action Dash.

Por qué: Tendemos a subestimar la cantidad de tiempo que pasamos en línea, porque rápidamente entramos en «modo automático». Medirlo con precisión es una manera de ser consciente de esto y de administrar mejor su tiempo.

▪ **Deshacerse de las notificaciones**

Para deshacerse de la sobrecarga de información (y más aún en este período), empieza por deshabilitar todas las notificaciones de tu smartphone. En el ordenador, elimina la mensajería «instantánea» o ponla en pausa mientras trabajas.

Por qué: Aunque algunas notificaciones pueden ser importantes, la mayoría de las notificaciones que recibe cada día son perjudiciales. Son un incentivo para distraernos de la tarea que tenemos entre manos. En última instancia, apagarlos ayuda a tu cerebro a funcionar mejor.

▪ **Poner sus dispositivos fuera de alcance**

Encuentra un lugar especial para tus dispositivos, idealmente un lugar donde no los veas todo el tiempo. He elegido una caja negra especial para la desconexión. Intente aislar sus dispositivos cuando haya terminado su trabajo, o en un momento determinado, y observe si cambia su nivel de productividad.

Por qué: No ver el dispositivo mejora la concentración y evita sucumbir a la tentación de revisarlo una y otra vez.

- **Crear espacios desconectados**

Piensa en los espacios de tu casa que podrías hacer desconectados. Piensa en crear un cartel de «Espacio Desconectado» e ideas originales para respetar este espacio.

Por qué: Además de la habitación donde se duerme, se recomienda tener un espacio limitado (incluso uno muy pequeño) dedicado a las actividades que requieren concentración y desconexión. Lleva tiempo cambiar un hábito, así que cualquier tipo de recordatorio visual e iniciativas de apoyo aumentan sus posibilidades de éxito.

- **Poner fin a la multitarea en línea**

Intenta salir del modo multitarea durante una hora hoy. Sólo tu ordenador está delante de ti, los otros dispositivos están fuera de tu alcance. Asegúrate de abrir sólo una pestaña y hacer sólo una cosa a la vez. Observa si tu productividad y concentración han cambiado. Si te gusta el resultado y ves la diferencia, adopta el «monotarea»!

Por qué: Ahora sabemos que los humanos no son buenos en el multitarea (como se ha demostrado en los experimentos de Stanford y otros lugares). No es fácil darse cuenta de los excesos de la multitarea en línea y admitir el efecto negativo en su productividad y nivel de estrés. Esta experiencia me ha ayudado a cambiar mi comportamiento en línea.

Consejo: Cuando realmente quieras mantener una página abierta, puedes usar una extensión como Pocket para guardarla y leerla más tarde.

- **Compra un despertador analógico**

No hay nada mejor que un buen despertador analógico para levantarse y evitar la tentación de chequear el celular a la primera hora del día.

Por qué: Empezar el día mirando la información (a menudo

ansiosa) del teléfono condiciona el cerebro durante el resto del día y hace más difícil tomar buenas decisiones.

Frente a las tácticas utilizadas para piratear nuestra atención, necesitamos entrenar el cerebro para defendernos si realmente queremos recuperar el control de nuestro uso digital y de nuestro tiempo.

Las herramientas y estrategias compartidas me han funcionado, depende de ti probarlas y crear tus propias soluciones y tu propio antivirus. **«Todas las desgracias del hombre se derivan del hecho de no ser capaz de estar tranquilamente sentado y solo en una habitación»** (Blaise Pascal)

(*) Consciously Digital Coach, nómada digital francés.

Fuente: Ámbito