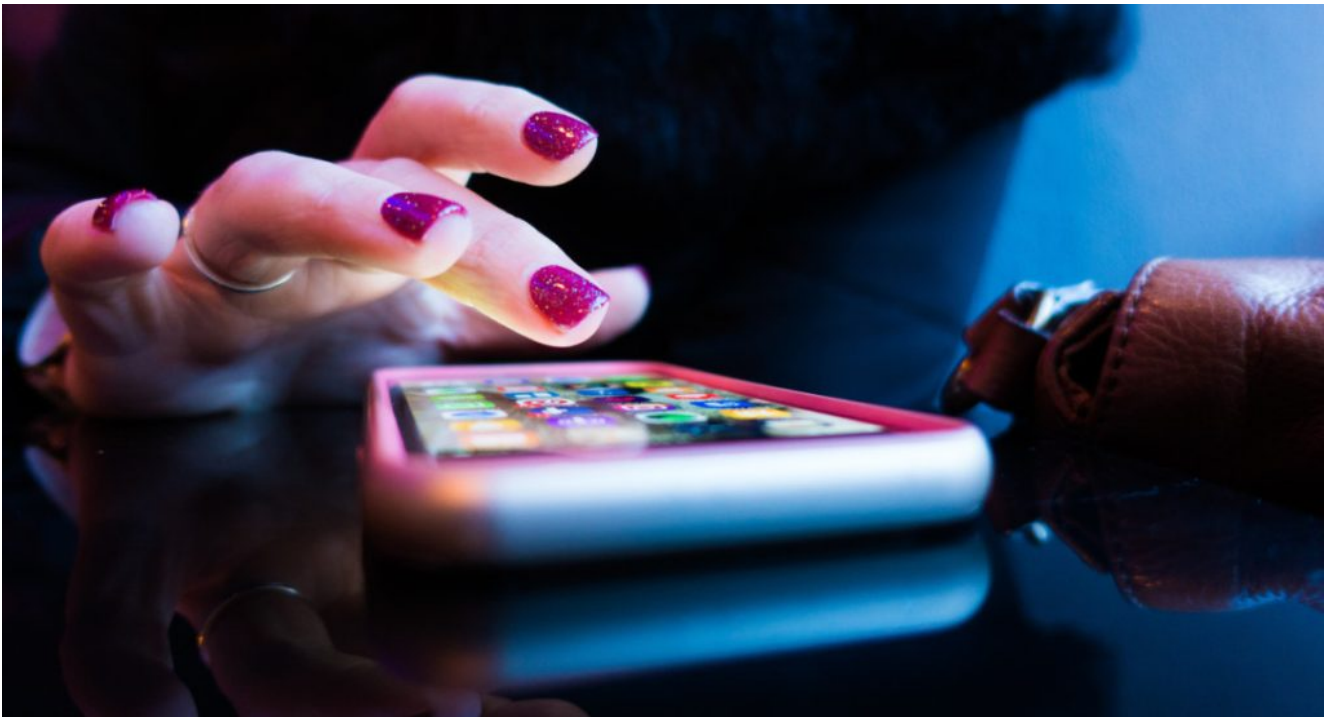


»Modo monje«: de qué se trata esta tendencia para tener mayor concentración y ser más productivo

09/10/2023



Las redes sociales tienen algoritmos cada vez más sofisticados que hacen que pasemos gran tiempo de nuestro día frente a ellas ya que nos ofrecen diferentes contenidos que son de nuestro interés sin darnos cuenta. **¿A quién nunca le pasó estar un buen rato en TikTok o Instagram y dejar de lado otras tareas que quizás eran más importantes?**

Debido a que en muchas ocasiones suelen ser una gran distracción, hay personas que encontraron la solución para **volverse más productivas y recuperar un equilibrio mental.**

Hay ciertas aplicaciones que **bloquean el acceso a las redes sociales durante el tiempo que se configure.** Esta puede ser una forma útil para desconectarse y concentrarse mejor ya que

evita las distracciones.

✘ ***Celular. Foto: Unsplash.***

Entre ellas, se encuentra la aplicación Freedom, ColdTurkey, FocusMe y Forest en las que **se puede escoger las redes sociales y sitios web específicos que deseas bloquear**, o desconectar completamente el acceso a internet. Suelen usarse cuando se necesita estar disponible al teléfono por ciertas razones, **sin caer en distracciones.**

Seleccionas cuánto tiempo quieres que dure el bloqueo en horas y minutos. Posteriormente puedes cambiar las opciones o cancelarlas antes de que se cumpla el tiempo. Pero también está la opción **“modo seguro”** que significa que no puedes cancelar el bloqueo hasta que se cumpla el tiempo que has programado

Contra las constantes distracciones

Con el incremento de las redes sociales, las personas buscan formas para resistir el deseo de estar **continuamente revisando las notificaciones** y desplazando la pantalla para ver nuevas publicaciones.

El auge en la popularidad de este **método de buscar mayor productividad se llama “modo monje”**, término que se hizo viral en TikTok. Esto implica **dedicarse a una sola tarea sin la intromisión de tecnología** ni otras distracciones.

✘ ***Hay distintas aplicaciones para evitar distracciones. Foto: Unsplash.***

Concentrarse en la era digital puede significar un gran desafío. Desconectarse de las redes sociales e internet no suele ser una tarea fácil por la adicción que generan. A esto se debe **la popularidad del modo monje.**

Tecnología contra la tecnología

El fundador de la app Freedom, Fred Stutzman, explica que tuvo la idea cuando asistía a la universidad y se dio cuenta de que **pasaba demasiado tiempo en Facebook y no lo suficiente en su tesis de grado**. La app tiene ahora más de 2,5 millones de usuarios en todo el mundo.

“No es que sea algún tipo de falla en nuestras capacidades humanas” refiriéndose a que no podamos resistir revisar constantemente nuestros mensajes en las redes sociales.

“Meta -dueño de Facebook Instagram y WhatsApp- emplea a cientos de graduados con PhD y científicos del comportamiento para hacer la app más estimulante. Esa **no es una lucha justa con una persona promedio”**.

✘ *Aplicaciones de Meta. Foto: NA.*

Stutzman afirma estar contento de **“usar la tecnología para resistir a la tecnología”**. Freedom asegura que tuvo un gran aumento de usuarios durante la pandemia. Se dice que las plataformas que más se bloquean **son Instagram, Facebook y Twitter**.

Claro está que en el futuro, con el auge de la inteligencia artificial, las distracciones de la tecnología van a aumentar. Por lo que, se espera un crecimiento exponencial de apps compitiendo por tu atención y el **modo monje definitivamente se va a fortalecer**.

Fuente: Canal 26