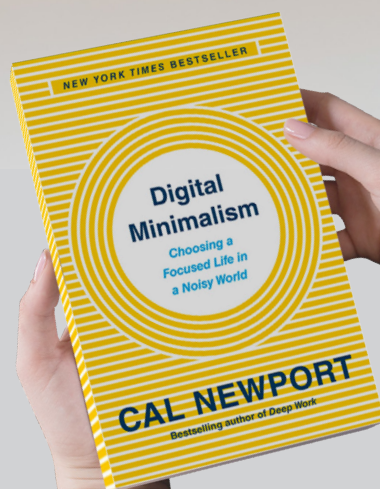


HACIA UNA NUEVA FILOSOFÍA DIGITAL

Libérate de la dependencia de la tecnología y úsala con intención

Contenido inspirado en el libro en inglés
“Digital Minimalism” de **Cal Newport**

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos una guía de aplicación práctica en español



EXTRACTOS

www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

EN ESTE EXTRACTO

- Conoce los 4 pasos para aplicar el minimalismo digital
- Consejos concretos para no desperdiciar tu tiempo
- Cómo incorporar los dispositivos de forma constructiva

El internet y la tecnología tienen el poder de mejorar tu vida. Pero también pueden adueñarse de tu atención y tus emociones, causando insatisfacción

Hay trucos para moderar la dependencia y el tiempo que se dedica a la tecnología. Pero el planteamiento aquí expuesto se refiere a un cambio radical para

transformar tu relación con la tecnología y usarla de forma inteligente para mejorar tu vida

Es necesaria una nueva filosofía digital para tomar el mando de tus aspiraciones y evitar que las distracciones y el internet dicten como usas tu tiempo y cómo te sientes. Esta filosofía es el minimalismo digital

El minimalismo digital es un concepto propuesto por el académico Cal Newport, profesor de ciencias de la computación en la Universidad de Georgetown. Newport es promotor del cambio para dominar la tecnología y recuperar tu autonomía

ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

La tecnología se presenta como una innovación indispensable para facilitar tu vida, sin darte la oportunidad de preguntarte qué es lo que deseas o necesitas

Al tratar de utilizar todas las funciones que ofrece una tecnología o dispositivo, es posible perder el control y caer en una dependencia

¿Qué es lo que crea dependencia o adicción?

1

Refuerzo positivo intermitente

Por ejemplo, las redes sociales incentivan a tu cerebro de forma espontánea creando una dependencia al químico del placer

2

Aprobación social

Te dan una satisfacción temporal cuando recibes notificaciones de otras personas y te causa placer. Luego el cerebro quiere más

LA ADICCIÓN ES UN NEGOCIO

Las compañías tecnológicas reconocen los factores que influyen en la dependencia tecnológica y lo explotan para su beneficio

Es común que el objetivo de muchas empresas sea promover el uso compulsivo de la tecnología y no el uso crítico

Debes aprender a diferenciarlas:



Uso compulsivo

La tecnología se considera una parte indispensable en la vida y la consideras "necesaria" para encajar en la sociedad



Uso crítico

La tecnología es una herramienta que ofrece beneficios y puedes seleccionar solo aquello que optimiza las actividades que son de valor para ti

"Cuando se trata de la tecnología, menos es más"
Cal Newport

CONEXIONES DAÑINAS

- Las redes sociales dan la sensación de facilitar el proceso de comunicación, pero lo vuelven instantáneo, efímero y superficial
- Cuando los dispositivos sustituyen las conversaciones y experiencias cara a cara se atrofia la saludable y necesaria estimulación social
- Las conversaciones toman tiempo, y las personas prefieren interactuar rápidamente a través de los botones: me gusta, seguir y compartir
- Con el minimalismo digital, las redes sociales dejan de ser el “medio de comunicación” y se vuelven herramientas para facilitar comunicación real
- La relación que tienes con tus aparatos electrónicos puede crear problemas en tu vida social si no los utilizas de forma apropiada

MINIMALISMO DIGITAL

En lugar de incorporar todo lo te ofrece una tecnología o aplicación, trata de utilizar sólo lo indispensable. Las herramientas electrónicas que utilizas en tu día a día deben servir para agregar valor a tus actividades importantes

Los principios del minimalismo digital son estos:

- Es perjudicial distribuir tu atención y tiempo entre demasiados dispositivos, aplicaciones y servicios
- La optimización es importante. Es necesario identificar lo esencial de cada herramienta y utilizarlas inteligentemente
- La manera de interactuar con la tecnología debe ser intencional, no por impulso. Define un propósito antes de utilizar un dispositivo o aplicación



UN NUEVO INICIO

Estos son los pasos para replantear tu relación con la tecnología e incorporar el minimalismo digital en tu vida:

PASO 1

Aparta un periodo de 30 días para suspender el uso de la tecnología opcional (que no es vital) en tu vida. Ejemplo: Facebook

Define qué tecnologías son opcionales para que el ejercicio no afecte tu vida profesional o laboral. Si las tecnologías son indispensables, establece reglas u horarios para utilizarlas durante los 30 días

Durante este periodo identifica actividades que sean significativas y entretenidas. Ejemplo: leer, pintar, deportes

A lo largo del proceso debes experimentar distintas actividades para descubrir las que te generan sana satisfacción, las que te distraen saludablemente o aquellas en las que puedes tener un talento no desarrollado

PASO 2

PASO 3

Al final del periodo, incorpora herramientas tecnológicas poco a poco, sólo si facilitan o mejoran una actividad significativa o importante en tu vida

Introduce las tecnologías a tu vida una por una y evalúa de forma consciente que sea útil para ayudarte a lograr algo de valor. Es posible que, al hacer una evaluación racional, decidas que alguna tecnología ya no la necesitas

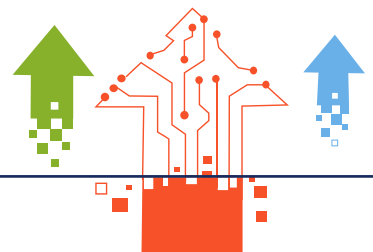
Determina específicamente las funciones o usos que utilizaras de cada herramienta. Ejemplo: Usa Twitter sólo para noticias o aprendizaje

Procura que las tecnologías que decides usar (aplicaciones, aparatos, sitios) sean la mejor opción y que sepas cuándo y cómo la usarás. En Twitter, por ejemplo, se pueden hacer listas y seguir sólo cuentas decentes

PASO 4

“Las personas no están diseñadas para estar siempre conectadas”

Cal Newport



EL VALOR DE LA SOLEDAD

La soledad es un estado subjetivo en el que la mente está libre de la influencia de otras mentes y te permite profundizar en tus pensamientos

Estas son recomendaciones para sacar provecho de la soledad:

- 01 Primero ten en cuenta que el uso constante de dispositivos genera una privación de soledad, que a su vez daña la salud mental
- 02 La única condición para disfrutar de la soledad es que te encuentres inmerso(a) únicamente en tus propios pensamientos
- 03 Requiere que no reacciones a la información o contenidos creados por otros y así mantenerte enfocado(a) en tus propias experiencias
- 04 El objetivo no es encontrar un lugar solitario, sino encontrar la soledad individual (actitud mental) en cualquier lugar
- 05 La soledad es la compañía con uno(a) mismo(a) y es tan importante como las interacciones sociales para ser feliz y productivo(a)

TIEMPO LIBRE

Los dispositivos electrónicos están repletos de actividades destinadas a distraernos en nuestro tiempo libre. Te generan una satisfacción momentánea. Pero al final del día, te sentirás mejor si utilizas tu tiempo en actividades constructivas

En el tiempo libre, el cerebro está condicionado a recurrir al pensamiento social, por eso, perder la conexión social se percibe en el cerebro de la misma manera que el dolor físico. Para evitarlo, pasa más tiempo de calidad con familia y amigos

La mejor manera de aplicar el minimalismo digital es alterar las actividades en tu tiempo libre. Los deportes o conversaciones reales son actividades superiores que demandan ejercitar la mente de forma más saludable

CONVERSACIONES REALES

Hay cuatro datos que debes considerar para convencerte de la necesidad de un cambio en tu relación con la tecnología:

- 1 Una conversación cara a cara es la única forma de tener una interacción valiosa
- 2 Los mensajes de textos no son sustitutos de una conversación significativa
- 3 Comunicación textual y no interactiva, no cuenta como una conversación
- 4 Utiliza los dispositivos solo para organizar y coordinar actividades presenciales



7 CONSEJOS PARA APROVECHAR TU TIEMPO

- 1 Las aplicaciones en tu teléfono celular tienen configuraciones que permiten limitar funciones. Al no ser accesibles, reducen el potencial de distracción
- 2 De vez en cuando deja tu teléfono en casa o colócalo en un lugar inconveniente para desconectarte y disfrutar de la soledad
- 3 Tomar caminatas con la mente despejada y sin dispositivos electrónicos es un ejercicio eficiente para practicar la soledad
- 4 Escribir cartas sin destinatario te da la oportunidad de organizar tus pensamientos y desahogarte sanamente
- 5 Deja de interactuar frívolamente con las publicaciones de tus amigos; en su lugar contacta a tus seres queridos para tener una conversación real
- 6 Puedes ponerte la meta de construir o terminar algo cada semana para tener un registro tangible de tus logros
- 7 Solo porque sea tiempo libre no significa que no puedas agendarlo, reserva tiempo para hacer actividades que te distraigan de la rutina

RECUERDA

Como principio general, el valor que se recibe de una actividad es proporcional a la energía que se le invierte. Por ejemplo:

- Los pasatiempos constructivos (como juegos de mesa) son actividades que no cuestan dinero, requieren de esfuerzo y son buenos para la salud mental
- Una manualidad (pintar, bordar) es una actividad que requiere de determinadas habilidades para crear algo de valor