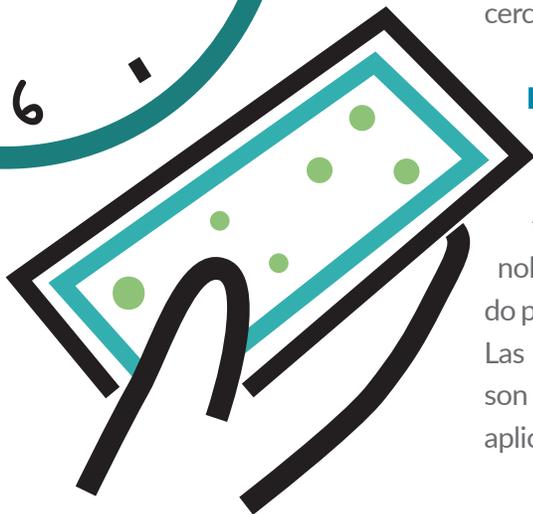


Por EducomLab.cl

Cómo Y por qué debo tomar el control de mi smartphone



Hoy existen visiones extremas sobre el uso de la tecnología en nuestro diario vivir. ¿Qué proponemos? **Aspirar a una vida digital balanceada.** Es decir, saber utilizarlas con fines productivos, comunicativos y sociales. Ser capaces de mantener en nuestras manos el control de nuestro tiempo y actividades, equilibrar el uso recreativo de las tecnologías con la vida social y familiar cara a cara, y las miles de oportunidades que el universo nos da para nuestro disfrute como las relaciones cercanas, los deportes y el contacto con la naturaleza.

Decirlo es más fácil que hacerlo. Muchas veces nos cuesta lograr este autocontrol, ¡y cuanto más les cuesta a nuestros hijos! Tal como lo afirma Tristan Harris - ingeniero informático, ex “filósofo” de producto en Google y fundador del Center of Human Technology - en la industria tecnológica hay cientos de personas trabajando para mantenernos pegados más y más tiempo a nuestros teléfonos. Las aplicaciones, Facebook, Netflix, Youtube, Instagram, entre otras, son diseñadas con este objetivo, y cuanto más los videojuegos. Y si una aplicación no lo logra, pierde frente a las demás. Así funciona.

¿Cuáles son los efectos negativos que esto trae?



Vivimos distraídos, perdemos constantemente el tiempo en nuestro trabajo, no nos conectamos en profundidad con la persona que tenemos al frente, y en algunos casos incluso **desarrollamos comportamientos adictivos.**

Lo vemos en restaurantes cuando ambos miembros de la pareja están constantemente chequeando el celular, o cuando nuestros hijos se despiertan a las 3am para jugar Fortnite con niños del otro lado del planeta.

Algunas recomendaciones para tomar el

C

ontrola y monitorea el tiempo que estás en tu celular. Recientemente incluso Apple decidió ofrecer esta posibilidad a los usuarios de todos sus dispositivos. Al parecer incluso la industria está tomando conciencia de la importancia de un uso regulado por las personas. Otras aplicaciones muy útiles son RescueTime, Flipd, Moment Family, BreakFree y Dinner timer plus.

O

cupa escala de grises. Los llamativos colores de cada app logran “captar” nuestra atención y todo nos parece muchísimo más atractivo de lo que realmente es. Activa la configuración escala de grises (o blanco y negro) en tu teléfono y verás cómo inmediatamente pasas menos tiempo conectado.

N

otificaciones en silencio. Muchas de las notificaciones que recibes son automatizadas y te distraen de lo que estás haciendo. Configura tu celular para recibir solo notificaciones importantes o de lo que te envía otra persona que necesita contactarte. Puedes incluso crear una lista VIP donde solo recibirás con sonido llamadas, mensajes y correos de las personas incluidas en la lista.

T

en el cargador fuera del dormitorio. Estudios muestran que los aparatos electrónicos nos distraen incluso cuando no los estamos ocupando. Es tentador ver el celular si nos despertamos a medianoche, o que sea lo último y primero que hacemos cada día. Intenta estar presente en el momento, ya sea con tu pareja o simplemente para tener un sueño de calidad.

R

realiza una lista para googlear después. ¿Cuántas veces en medio de una conversación te metes al celular por algo de lo que están hablando y terminas viendo todas las notificaciones que te aparecen? Sólo podrás tener conversaciones y relaciones profundas si estas 100% ahí en el momento. Deja para después cualquier otro dato que quieres saber y que no es relevante para la interacción de ese momento.

O

cupa otras apps para ayudarte a regular el uso del celular. Por extraño que suene, existen excelentes aplicaciones que nos permiten desde reducir la luz azul en las últimas horas del día hasta bloquear aplicaciones para no perder la concentración cuando estamos trabajando.

L

imita lo que hay en la pantalla de inicio. Al tener sólo lo que realmente necesitas a diario en tu pantalla de inicio, como email, calendario, o mapa, podrás controlar mejor el tiempo que pasas en el celular. Si cada vez que lo ves aparecen todas las app vas a estar más tentado a jugar o pasar horas viendo fotos en una aplicación cuando en realidad deberías estar haciendo otra cosa.