

Intenta estos simples cambios para vivir más intencionalmente con tus dispositivos ahora mismo.

Los medios sociales son un lugar donde podemos conectarnos, un lugar para compartir con otros y un lugar para expresar nuestros sentimientos. También puede ser un lugar de auto-comparación, “FOMO” constante, una forma de canalizar tendencias adictivas y, en general, puede ser muy perjudicial para nuestra salud mental. Tenemos una opción cuando se trata de administrar la forma en que los usamos. Aquí hay algunos consejos para llevar un estilo de vida equilibrado con la presencia abrumadora de las redes sociales.

#### **Desactivar todas las notificaciones excepto de personas.**

Las notificaciones aparecen en puntos rojos porque el rojo es un color de activación que instantáneamente llama nuestra atención. Pero la mayoría de las notificaciones son generadas por máquinas, no por personas reales. Visita Configuración > Notificaciones y desactiva todas las notificaciones, pancartas y distintivos, excepto en aplicaciones en las que personas reales quieran tu atención; Por ejemplo, aplicaciones de mensajería como WhatsApp, FB Messenger, Signal, Telegram, WeChat, etc.

#### **Usa “Grayscale.”**

Los iconos coloridos nos dan a nuestro cerebro recompensas brillantes cada vez que desbloqueamos. Configura tu teléfono en “Grayscale” para eliminar esos refuerzos positivos. Vaya a Configuración > General > Accesibilidad > Acceso directo de accesibilidad (parte inferior) > Filtros de color. Esto le permite presionar tres veces rápidamente el botón de inicio para activar y desactivar Grayscale, para que mantenga el color cuando lo necesite. (iOS)

#### **Intenta mantener tu pantalla de inicio solo para herramientas.**

Limita tu primera página de aplicaciones a solo herramientas: las aplicaciones que usas para tareas de entrada y salida rápidas como Mapas, Cámara, Calendario, Notas o Lyft. Mueve el resto de tus aplicaciones, especialmente las opciones sin sentido, de la primera página y a las carpetas.

#### **Inicia otras aplicaciones escribiendo.**

Desliza hacia abajo y escribe la aplicación que deseas abrir en lugar de dejar los malos hábitos en la pantalla de inicio. En Android puedes usar el cuadro de búsqueda en tu pantalla de inicio. iOS: para obtener mejores resultados, desactiva las sugerencias de Siri (Configuración > Siri y Buscar > Sugerencias de Siri para desactivar).

#### **Atajo de mensajes de texto: utilizar reacciones rápidas.**

En iOS, mantiene presionado un mensaje de texto y verás este menú de reacciones rápidas. Es más rápido que crear una respuesta, y también puedes agregar algo de contexto, dando una idea de la emoción que a menudo se transmite silenciosamente en una conversación real, cara a cara.

#### **Carga tu dispositivo fuera del dormitorio.**

Obtiene un reloj despertador en tu habitación y carga tu teléfono en otra habitación (o en el otro lado de la habitación). De esta manera, puedes despertarte sin ruido del teléfono antes de levantarte de la cama.

#### **Usa la tecnología para protegerte de la tecnología .**

Aplicaciones de seguimiento de tiempo como [Momento](#), [Tiempo de calidad](#) y [\(FUERA DE TIEMPO\)](#) medirán cuánto tiempo estás gastando en tu pantalla. [Libertad](#) y [Flipd](#) te permite bloquear tu acceso a aplicaciones y sitios de web problemáticos. Apple ahora tiene un modo de “No molestar mientras conduce” que envía [personalizables](#) respuestas automáticas de mensajes de texto para que puedas alejarte de tu teléfono sin preocuparte de dejar a alguien colgado. [Lilspace](#) hace lo mismo para Android, y muestra un temporizador en la pantalla de bloqueo que te muestra cuánto tiempo has logrado permanecer desconectado. Apple también ha lanzado una nueva función que calcula el tiempo de pantalla semanal.

#### **Eliminar las redes sociales de tu teléfono.**

Si realmente deseas utilizar menos a tu teléfono, te recomendamos que elimines todas las aplicaciones de redes sociales principales de tu teléfono. Es la forma más fácil de recortar, ya que estas aplicaciones pueden engullir fácilmente gran parte de nuestro tiempo.

#### **Deja tu teléfono.**

Si no tratas tu teléfono como una necesidad para la vida diaria, no conectarás tu cerebro para pensar que es una necesidad. Deja tu teléfono

en casa mientras sales a pasear. Mira por la ventana durante su viaje en lugar de revisar tu correo electrónico. Al principio, es posible que te sorprenda el poder de tu teléfono. (Nota: mantiene el teléfono cerca en caso de que tus hijos, amigos, familiares o colegas estén tratando de comunicarse contigo. Tu teléfono puede ser útil para la comunicación).

#### **Utiliza la vista de otros en sus teléfonos como un recordatorio de tus propias intenciones.**

Cuando ves a alguien sacando a su teléfono en el ascensor, es probable que vas a querer revisar el tuyo también. Pero con la práctica, puedes transformar esto en una señal para un hábito nuevo y más saludable. Cuando ves a otras personas usando sus teléfonos, intenta usarlo como una señal para respirar profundamente y relajarte.

#### **Establecer tiempos para usar las redes sociales.**

No levantes tu teléfono para abrir Instagram o Twitter cada vez que lo piensas. Está mejor establecer un par de descansos durante el día para usar estas aplicaciones. Esto ayudará a romper los hábitos. Otra solución es crear “topes de velocidad”: pequeños obstáculos que te obligan a disminuir la velocidad y asegurarte de que cuando revisas tu teléfono, sea el resultado de una elección consciente. Coloca una banda de goma alrededor de tu teléfono como recordatorio físico para hacer una pausa, o establece una [imagen de pantalla de bloqueo](#) que te pide que confirmas que realmente deseas continuar.

#### **Cerrar sesión de aplicaciones de medios sociales.**

Desconectarse de las aplicaciones de redes sociales en nuestros teléfonos ayuda a que el tiempo que pasas en ellas se sienta más definitivo. También agrega otro paso cuando intentas volver y revisar las redes sociales. Agregar otro obstáculo a la hora de acceder a las redes sociales puede disminuir la posibilidad de utilizar las aplicaciones en primer lugar.

#### **Mantiene tu teléfono fuera de tu mano cuando hablas con alguien.**

Poder comunicarse sin un teléfono en la mano o fácilmente accesible es una habilidad importante. También muestra que te importa la conversación que estás teniendo.

#### **Llama a un amigo o familiar.**

Mensajes de texto o correo electrónico a veces puede sentirse como una tarea. Hablar por teléfono es una forma más natural y comunicativa de comunicarse con tus amigos y familiares. (Nota: este consejo no es para todos ni para todas las circunstancias)

#### **Durante la clase o en el trabajo, no pongas tu teléfono en el escritorio.**

Tener nuestro teléfono en nuestros periféricos, al alcance de los brazos o en nuestros bolsillos puede distraernos. Sin tener a la vista el teléfono o dispositivo, nos mantendremos enfocados en nuestro trabajo y nos ayudará a ser más productivos. Pon el teléfono en un cajón o en un bolso.

#### **Replantea tu forma de pensar sobre las redes sociales .**

Muchas personas piensan que si pasan menos tiempo en sus teléfonos, se están negando un placer, y ¿a quién le gusta hacer eso? En su lugar, piénsalo de esta manera: el tiempo que pasas en tu teléfono es el tiempo que estás *no* gastando haciendo otras cosas placenteras, como salir con un amigo o perseguir un pasatiempo. En lugar de pensar en eso como “pasar menos tiempo en tu teléfono,” piensa en eso como “pasar más tiempo en tu vida.”

#### **Pregúntate a qué quieres prestar atención .**

Cuando decidimos a qué prestar atención en el momento, estamos tomando una decisión más amplia sobre cómo queremos gastar nuestro tiempo. Las personas que diseñan aplicaciones desean desesperadamente nuestra atención, porque así es como ganan dinero. ¿Alguna vez te has preguntado por qué tantas aplicaciones de redes sociales son gratuitas? Es

Intenta estos simples cambios para vivir más intencionalmente con tus dispositivos ahora mismo.

porque los anunciantes son los clientes, y su atención es lo que se vende. Así que pregúntate: ¿Qué haces? *tú* ¿Quieres prestar atención a?

### Prepárate para el éxito .

Crea disparadores que te recuerden tus objetivos y que sea más fácil cumplirlos. Si quieres pasar más tiempo leyendo, deja un libro en tu mesita de noche. Si deseas cocinar más, prepara una lista de compras para esa receta que quieres probar. Por otro lado, evita los disparadores que te configurarían para el fracaso. Eliminar aplicaciones de redes sociales de tu teléfono. Desactivar notificaciones. Establece una regla para ti y tu familia de no mantener los teléfonos sobre la mesa durante las comidas.

### Presta atención a tu cuerpo

Cuando notas que estás en medio de una espiral telefónica, pregúntate: ¿Cuál es tu postura? ¿Cómo está tu respiración? ¿Lo que estás haciendo en tu teléfono te hace sentir bien? Quieres usarlo ahora mismo? Cuanto más sintonizado estás con tus propias experiencias en el momento, más fácil será cambiar tu comportamiento.

### Hazte existencial al respecto

Si todo lo demás falla, considera tu propia mortalidad. ¿Cuántas personas cuando ya van a morir creen que van a decir: "Me gustaría haber pasado más tiempo en Facebook"? Sigue haciéndote la misma pregunta.

### ¿Cuál es la diferencia entre las aplicaciones que apreciamos y las que lamentamos?

El Center for Humane Technology se asoció con Moment, una aplicación que ayuda a las personas a rastrear su tiempo de pantalla, a preguntar cuánto tiempo de pantalla en las aplicaciones dejaron a las personas sintiéndose felices, y cuánto tiempo les dejó en lamentación. Las siguientes clasificaciones reflejan los datos recopilados de un grupo de 200,000 usuarios de iPhone.

En promedio, comparando las cantidades de uso "Felices" e "Infelices" de las mismas aplicaciones, su cantidad de tiempo infeliz es 2,4 veces la cantidad de tiempo feliz.

Nuestros sentimientos sobre las aplicaciones dependen de cuánto tiempo pasamos ...

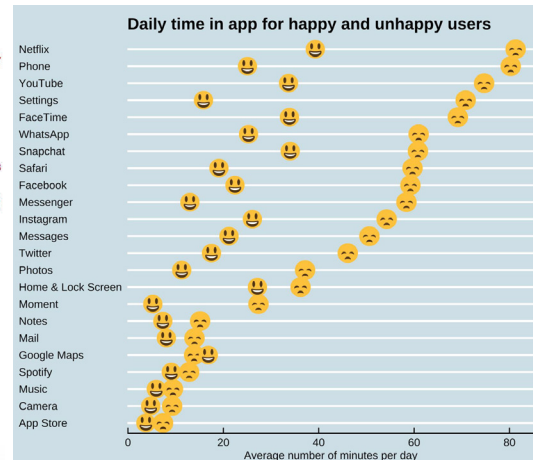
- 22 minutos por día en Facebook vs. ☹ 59 minutos .
- 12 minutos por día en CandyCrush en lugar de ☹ 47 minutos .
- 29 minutos por día en Reddit en lugar de ☹ 57 minutos .
- 26 minutos por día en Instagram en lugar de ☹ 54 minutos

#### Most Happy

	% of Users Happy	Daily Usage (Minutes)
1. Calm	99% 😊	10
2. Google Calendar	99% 😊	3
3. Headspace	99% 😊	4
4. Insight Timer	99% 😊	20
5. The Weather	97% 😊	3
6. MyFitnessPal	97% 😊	8
7. Audible	97% 😊	8
8. Waze	96% 😊	19
9. Amazon Music	96% 😊	7
10. Podcasts	96% 😊	8
11. Kindle	96% 😊	26
12. Evernote	96% 😊	10
13. Spotify	95% 😊	9
14. Weather	95% 😊	2
15. Canvas	95% 😊	5

#### Most Unhappy

	% of Users Unhappy	Daily Usage (Minutes)
1. Grindr	77% 😞	61
2. Candy Crush Saga	71% 😞	46
3. Facebook	64% 😞	59
4. WeChat	62% 😞	97
5. Candy Crush	59% 😞	47
6. Reddit	58% 😞	56
7. Tweetbot	58% 😞	78
8. Weibo	57% 😞	73
9. Tinder	56% 😞	22
10. Subway Surf	56% 😞	32
11. Two Dots	53% 😞	34
12. Instagram	51% 😞	54
13. Snapchat	50% 😞	61
14. 1010!	45% 😞	35
15. Clash Royale	42% 😞	58



Notes:

Graphics by Center for Humane Technology