



Uso Saludable De La Tecnología

Uso Saludable De La Tecnología

Por Un Mundo Con Menos Ruido

Incorporar a nuestras vidas la tecnología de manera saludable y eficiente. No podemos modificar los cambios en el mundo, pero sí la respuesta o la relación con los cambios y la evolución tecnológica. Hay que buscar un equilibrio entre las actividades On Line y Off Line para que resulte constructivo.

Tecnología Y Salud

-Incorporar la tecnología de manera saludable y eficiente, dado que es útil y nos permite salir de lo mediato.

-la tecnología implica cada vez más atención, pero la atención humana sigue siendo la misma. Por eso hay que elegir a qué prestarle atención.

La Atención

Atención	<u>Enfoque en la tarea</u> , es llevar la concentración en lo que se hace en un determinado momento.
	<u>Autoobservación</u> , es registrar los propios eventos internos cuando se hace algo.

Atención Focalizada	Atención Abierta
Es elegir una sola cosa para poder enfocarse, concentrarse.	La atención se vuelve perceptiva a lo que hay en el entorno.

<u>Abajo arriba</u> , es automática.	2 Sistemas Atencionales	<u>Arriba abajo</u> , es el control consciente es la concentración a voluntad.
--------------------------------------	-------------------------	--

#cuando estamos con nuestro dispositivo la atención es mixta, debemos aprender cuál es nuestra intención, para qué hacemos lo que hacemos, así como no somos llevadas por la corriente. Así como aprender a gestionar las distracciones que surge tanto del exterior como del interior

¿Elegimos Dónde Está Nuestra Atención?

- ¿vos decidís a qué y cuando prestar atención? ¿sos consciente de las decisiones que estás tomando y en qué se basan? ¿tus decisiones están al servicio de tus intenciones? ¿cómo le influye esto a tus emociones y pensamientos?

Es importante recuperar voluntariamente la atención cuando nos hemos desviado y esto permite que la mente vagabundee menos. Vagabundear es naturalmente lo que hace el cerebro. Ante las distracciones y la tentación de cambiar de tarea hay que dirigir de nuevo la atención a lo que se hace. Más foco, más efectividad.

¿Cómo Mantener La Atención?

- enfocarse en la respiración y la consciencia corporal para concentrarse y relajarse.
- ir a un ritmo moderado.
- ver qué nos distrae y modificar lo que está en nuestro control cambiar.
- controlar la atención con la que hacemos las cosas.

Emociones Y Uso De Tecnología, hay un juego de emociones al consultar las redes sociales, el mail...que se asocia estar aceleradas, a que siempre falta tiempo.

El Cuerpo Y El Uso De La Tecnología, además de lo que genera el estrés y los problemas del túnel carpiano, problemas de cuello y espalda, problemas de la vista.

Multitarea, sólo podemos llevar la atención a 1 cosa por vez. La atención oscila entre ambas tareas. Por lo tanto, la tarea es ineficaz. El cerebro necesita un tiempo de procesamiento para desconectar de su actual objeto y dirigirse a otro.

¿Qué Es La Multitarea? Es tareas activas al mismo tiempo, esto significa atender a varias tareas en serie, es decir, el cambio rápido de tarea, no el mantenimiento simultáneo. Son saltos de atención. Para esto hay que dirigir la atención a la tarea, la consciencia de otras actividades, elegir a dónde prestar atención.

Minimalista, permanecer en concentración largo tiempo en una tarea.

Maximalista, se cambia de prisa y con frecuencia de tareas.

-el reto consiste en decidir cuándo cambiar y cuando no. (obvio hay que darse cuenta que se tiene que elegir). Por eso es importante percatarse de los detonantes que provoca el cambio.

El cambio debe ser consciente y no motivarse por la ansiedad y/o el aburrimiento. Menos distracción, menos estrés.

Ejercitemos

- 1-realizar la acción con la tecnología elegida.
- 2-observar lo que ocurre mientras se realiza la acción (emociones, lo que ocurre en el cuerpo [sensaciones]).
- 3-registrar lo que se experimentó.
- 4-resumir lo que se observó.
- 5-hecha la observación proponer cambios en la práctica.

Registro De Actividades				
Hora Inicio	Hora Finalización	¿Qué Estuviste Haciendo?	¿Qué Experiencias Tuviste?	¿Qué Te Sugiere Esto?

Observá los propios hábitos frente a las redes sociales, mail o cualquier tecnología de uso contante. Lo ideal es hacerlo durante una semana, tener ese registro para poder reflexionar y ver si hay que introducir cambios.

¿qué estuviste haciendo? Las tareas que usualmente se realizan (todas) con toda la atención.
¿qué experiencia tuviste? Dónde se fluye, donde no. ¿en qué entorno realizas la acción? ¿cómo te sentiste físicamente? ¿estás relajada, tensa?

Luego reflexioná sobre el registro para observar lo que funciona bien y lo que no. Así podés plantear los cambios.

Mejorar El Rendimiento: para eso hay que dotar de intencionalidad las acciones ¿qué es lo que me propongo?, llevar la atención a la tarea, que el entorno esté libre de distracciones (revisar esto para que se mantenga). Pausá tu acción naturalmente. Revisá si resulta útil o no pasar a otra actividad. Al final cerrá todo.

Desconexión: es desconectarse para observar ¿cuán saludable es estar en línea? ¿cuánto me sirve para mis propósitos? ¿es poco útil o saludable? ¿nos distrae de lo importante?

-abstenerse de usar varias aplicaciones 24hs, observar los efectos psicofísicos, qué aparece durante la desconexión, qué reacciones (registrarlas). Tras el análisis ¿qué te produce desconectarte? ¿cuál es la relación con las tecnologías? ¿en qué momento sería bueno desconectar? (El objetivo es la búsqueda del equipo.)

Responsabilidad: ser consciente de cómo nos relacionamos con la tecnología nos da la libertad de elegir, así asumimos como será nuestra vida en línea.

Bibliografía:

Título: Mindfulness digital: Cómo aportar equilibrio a nuestras vidas digitales

Autor: David M. Levy

Editorial: Plataforma Editorial S.L.

Formato papel

Idioma: español

Páginas: 248

Síntesis: desde el correo electrónico hasta los smartphones, y desde los medios sociales hasta las búsquedas en Google, las tecnologías digitales han transformado nuestra forma de aprender, entretenernos, socializar y trabajar. A pesar de su utilidad, estas tecnologías han conducido a menudo al exceso de información, al estrés y a la distracción. En los últimos años, muchos de nosotros hemos comenzado a sopesar los pros y los contras de nuestras vidas en línea, y a preguntarnos cómo podríamos utilizar con más destreza las herramientas que hemos desarrollado. David M. Levy, que ha vivido siempre a caballo entre el «mundo rápido» de la alta tecnología y el «mundo lento» de la contemplación, ofrece una oportuna guía para estar más relajados, atentos y emocionalmente equilibrados mientras estemos conectados. En una serie de ejercicios cuidadosamente diseñados para ayudar a los lectores a observar y reflexionar sobre su propio uso, Levy nos invita a observarnos mientras utilizamos el correo electrónico o ejercitamos la multitarea, así como a experimentar con la desconexión durante un período determinado. Nunca prescriptivo, el libro abre nuevas sendas para investigarnos a nosotros mismos, y permitirá a los lectores realizar cambios significativos y poderosos en su lugar de trabajo, en el aula y en la intimidad de su hogar.