

La importancia del tiempo libre de dispositivos digitales

Charlotte Lieberman

Cuando tanto el tiempo de trabajo como el de descanso involucran ver pantallas, percibo surgir una lucha diferente: la lucha para encontrar un equilibrio saludable entre la tecnología y el mundo físico, o equilibrio tecnología-cuerpo”

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Cuando tanto el tiempo de trabajo como el de descanso involucran ver pantallas, percibo surgir una lucha diferente: la lucha para encontrar un equilibrio saludable entre la tecnología y el mundo físico, o equilibrio tecnología-cuerpo”

La idea del “equilibrio entre trabajo y vida” es una invención de mediados del siglo XIX. Desde que el “trabajo” se volvió algo separado de la “vida” en la Europa de la era industrial (al menos para una cierta clase de hombres), hemos estado tratando de equilibrar los dos.

Hoy, cuando tanto el tiempo de trabajo como el de descanso involucran ver pantallas, percibo surgir una lucha diferente: la lucha para encontrar un equilibrio saludable entre la tecnología y el mundo físico, o equilibrio tecnología-cuerpo”.

Estamos tan apegados a nuestros dispositivos, que muchas veces llevamos nuestros teléfonos con nosotros en todo momento. Portamos nuestros teléfonos a todos lados, como si fueran un estuche de epinefrina y como si todos tuviéramos alergias fatales.

Es momento de dirigir la atención a cómo podría verse nuestro equilibrio entre tecnología y cuerpo, de forma que decidí lanzar un experimento informal para explorarlo. Dividí mis experimentos en tres categorías, basadas en tres necesidades corporales básicas:

Dormir

Para mí y para muchos, el tiempo en la cama antes de dormir significa revisar distraídamente Instagram o Twitter incluso durante una hora. Así que una noche decidí imponer un tiempo límite de cinco minutos. Pasaron en lo que se sintió como un segundo.

Seguro, mi equilibrio entre vida y trabajo está bien en esos momentos, ya que usualmente no estoy escribiendo correos electrónicos laborales en la cama. Sin embargo, ¿qué pasa con mi equilibrio entre tecnología y cuerpo? Mi cuello está torcido mientras observo el teléfono, mis muñecas se cansan de desplazar el contenido en la pantalla y mi atención está plenamente dedicada al brillante dispositivo, en lugar de relajarse para dormir.

Yo decidí que se necesitaba un experimento más drástico. Probé despertarme usando un reloj de alarma al estilo antiguo y dejé mi teléfono en el cargador, a una corta caminata de distancia de mi cama., y es distinto para todos.

Tiempo de lectura

2.5 min

**DESARROLLO
PERSONAL**

Este artículo es útil para:

- Equilibrio vida trabajo,
- Aprender a usar tecnologías de manera inteligente,
- Aprender a descansar

“Percibo surgir una lucha diferente: la lucha para encontrar un equilibrio saludable entre la tecnología y el mundo físico, o equilibrio tecnología-cuerpo.”



Este material es exclusivo para Clientes de DirigeHoy

Para suscribirse a nuestro servicios y soluciones corporativas, visite: www.dirigehoy.com o escriba a contacto@dirigehoy.com. DirigeHoy es un servicio de contenidos digitales comercializado por ManageTips SAPI de C.V. Se reconoce el copyright de los autores y las casas editoriales. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción o transmisión de cualquier parte de este documento, de cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, fotostático, o de otro tipo sin el previo consentimiento por escrito de Manage Tips SAPI. de C.V. y sus licenciantes.

DESARROLLO PERSONAL

No miré el teléfono antes de acostarme y, en lugar de ello, me permití pensar en la oscuridad y dejar que mis ojos se cansaran por sí mismos.

Comer

Muchos de nosotros inhalamos nuestra comida mientras nos sentamos frente a la computadora escribiendo correos electrónicos, pensando en 1 millón de cosas a la vez.

¿Qué pasaría si usted eligiera comer a solas, una vez a la semana, sin su teléfono o computadora cerca? Podría sentirse inquietante, pero usted notará su cuerpo, y podría descubrir que incluso es capaz de comer en forma más lenta, masticar con más cuidado y disfrutar mucho más su comida.

Moverse

Para desafiarme, decidí hacer una caminata durante el día laboral y de forma muy deliberada dejé mi teléfono. Fue incómodo dar esta caminata, particularmente ya que la realicé en un día donde me sentía estresada y ocupada en el trabajo. Sin embargo, el descansar de los motivos de estrés en mi teléfono y computadora me dio una idea de espacio y libertad, incluso aunque hubo momentos notorios de pánico.

Como puede ver, este experimento ciertamente no fue una estricta “desintoxicación digital.” Sin embargo, pienso que un equilibrio entre tecnología y cuerpo no debería ser extremo. Como el equilibrio entre trabajo y vida, encontrar el balance entre cuerpo y tecnología es un experimento constante © 2017 Harvard Business School Publishing Corp.

Distribuido por: The New York Times Syndicate.

“Podría sentirse inquietante, pero usted notará su cuerpo, y podría descubrir que incluso es capaz de comer en forma más lenta, masticar con más cuidado y disfrutar mucho más su comida.”

“Como el equilibrio entre trabajo y vida, encontrar el balance entre cuerpo y tecnología es un experimento constante, y es distinto para todos.”

Sobre el autor:

Charlotte Lieberman es una escritora y editora con base en Nueva York



La idea en síntesis:

Hoy, cuando tanto el tiempo de trabajo como el de descanso involucran ver pantallas, percibo surgir una lucha diferente: la lucha para encontrar un equilibrio saludable entre la tecnología y el mundo físico, o equilibrio tecnología-cuerpo”.

Estamos tan apegados a nuestros dispositivos, que muchas veces llevamos nuestros teléfonos con nosotros en todo momento. Es momento de dirigir la atención a cómo podría verse nuestro equilibrio entre tecnología y cuerpo, de forma que decidí lanzar un experimento informal para explorarlo. Dividí mis experimentos en tres categorías, basadas en tres necesidades corporales básicas:

Dormir: el tiempo en la cama antes de dormir significa revisar distraídamente Instagram o Twitter incluso durante una hora, ¿qué pasa con mi equilibrio entre tecnología y cuerpo? Mi cuello está torcido mientras observo el teléfono, mis muñecas se cansan de desplazar el contenido en la pantalla y mi atención está plenamente dedicada al brillante dispositivo, en lugar de relajarse para dormir.

Comer: Muchos de nosotros inhalamos nuestra comida mientras nos sentamos frente a la computadora escribiendo correos electrónicos, pensando en 1 millón de cosas a la vez. ¿Qué pasaría si usted eligiera comer a solas, una vez a la semana, sin su teléfono o computadora cerca?

Moverse: el descansar de los motivos de estrés en mi teléfono y computadora me dio una idea de espacio y libertad, incluso aunque hubo momentos notorios de pánico. Un equilibrio entre tecnología y cuerpo no debería ser extremo. Como el equilibrio entre trabajo y vida, encontrar el balance entre cuerpo y tecnología es un experimento constante, y es distinto para todos.



Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com