Aunque ya estamos en marzo, todavía se pueden renovar los buenos propósitos que hicimos a comienzo de año, o formularlos si no los hicimos. Nunca es tarde para comenzar o recomenzar

Estos propósitos se refieren, sin embargo, a nuestra relación con la tecnología y son los que formuló **Tamara Rajakariar**. Todos ellos, una selección de acuerdo con las propias costumbres y número de dispositivos, u otros nuevos inspirados por los de Tamara pueden ser una buena dieta digital para tener en forma el cerebro y la voluntad. Entre la marea de correos diarios, mensajes de *WhatsApp*, notificaciones de *Facebook*, quizá valga la pena detenernos un poco a pensar en cuáles son nuestros buenos propósitos digitales para este 2015, reflexionando sobre lo que verdaderamente es necesario y sobre lo que no lo es.

Un dispositivo a la vez

Lo admito pues, tengo esta costumbre horrible. No suelo ver mucho la televisión, pero cuando lo hago, nada más empezar la publicidad, enseguida tomo el móvil.

Soy perfectamente consciente de que es una reacción espontánea, incontrolable, y me enfado conmigo misma. De verdad, me pregunto, ¿es que he llegado al extremo de necesitar dos formas de entretenimiento a la vez? No logro ver un programa en la tele sin tener que distraerme y revisar mi página de *Facebook*, el *Instagram* o el correo. He aquí, entonces, mi primer buen propósito digital: No ser ávida de tecnología. «Tamara, usa sólo un dispositivo a la vez».

La vida siempre sigue adelante... independientemente del Facebook o de las notificaciones del correo

Algo que nunca he hecho, y de lo que estoy orgullosa, es no haber activado en mi móvil la opción para recibir los avisos instantáneos de *Facebook* o de los correos. En honor a la verdad, ya me distraigo lo suficiente con llamadas y *sms*, ¡faltaría más si tuviese que añadir los avisos de mis redes sociales! Y además, no niego que prefiero mucho más experimentar esa ligera excitación de curiosidad al abrir *Facebook* o *Twitter* y descubrir, una tras otra, todas las notificaciones que me han llegado. ¡Da más gusto!

Una noche silenciosa

Existe una gran cantidad de investigaciones que demuestran que tener los dispositivos tecnológicos muy cerca de nosotros mientras dormimos es una costumbre nada saludable, ya que emiten ondas electromagnéticas que

Phoca PDF

reducen la calidad de nuestro sueño. En realidad, es casi seguro que seguiré teniendo el móvil en mi mesilla de noche, al menos para apagar el despertador cuando suena. Sin embargo, como primer paso y demostración de mi buena voluntad, de noche quiero empezar a poner el silencioso. Por otro lado, ¿qué sentido tendría sacrificar el sosiego de mi sueño por el ansia de estar actualizada constantemente por correos y *sms*?

Una visualización cada hora

Es muy probable que yo sea un poco anticuada, pero me gusta pensar que tengo cierto control sobre mi relación con la tecnología. Y de hecho he empezado a tener mi móvil en silencioso o apagado mientras estoy trabajando y echarle un vistazo sólo una vez cada hora. De esta forma consigo mantener mi concentración en lo que estoy haciendo, y ya no pierdo tiempo en revisar mi móvil cada dos por tres.

Estar *off line*

Hay una cosa que de verdad no puedo soportar cuando estoy con una o más personas, casi siempre en la sobremesa o tomando un café, y las veo a todas mucho más pendientes de sus móviles que de nuestra charla. Si quiero hablar, escuchar, en fin, socializar con alguien, mi móvil está dentro de mi bolsa y yo cien por cien entregada a la conversación con quienes tengo de frente. Me parece lo mínimo, además de ser una norma elemental de respeto. Quiero seguir haciéndolo también durante el 2015.

Hacer todo de forma intencional

Quiero ser sincera, no me gusta estar “postando” continuamente noticias y enlaces en la "pizarra" de mis perfiles en redes sociales. Si lo hago es de forma consciente y mesurada. No soy el tipo de persona que cada cuarto de hora publica y comparte todo lo que se le ocurre, bien sea mi estado de ánimo momentáneo, bien los secretos de mis amigos. Por tanto me pregunto: ¿entonces por qué demonio estoy escribiendo justo esto ahora mismo? Tal vez para compartir con ustedes un hábito cotidiano que considero bueno y positivo.

Resaltar los aspectos positivos

Es verdad, lo admito. Puesto que me gusta transcurrir mi tiempo en las redes sociales, a veces tiendo a subestimar sus peligros y sus aspectos negativos. No sé explicar muy bien el porqué, es que a lo mejor minimizo algunos rasgos cuando no debería hacerlo. De todas formas, quiero hacer un nuevo esfuerzo para ver solamente sus aspectos positivos. Después de todo, ¡es un modo maravilloso de comunicar, el estar conectado y compartir experiencias y emociones! Éstos son mis propósitos digitales para este año. ¡Ahora les toca a ustedes! ¡Medítenlo bien!

*(*) Artículo parcialmente reelaborado a partir del publicado por **Tamara Rajakariar** en la página* mercatornet.com *gracias a la concesión de la autora y del editor.*

Phoca PDF