



## El poder de estar desconectados

**Hipertextual.** - La hiperconexión del mundo empieza a acabar por completo con nuestro poder de concentración, con la capacidad de perder el tiempo haciendo "nada". Es importante que empecemos a aburrirnos para darle la oportunidad a nuestro cerebro de cultivar sus propias ideas.

Hace un par de días, mi compañera, su santidad [Marianne](#), escribió un artículo fenomenal sobre el llamado "[culto a estar ocupado](#)", [y lo importante del aburrimiento](#); cada palabra escrita me ha dado tanto para reflexionar como las del siguiente post que se lanzó: [sobre su mes de dieta digital](#). Ambos tienen casi la misma premisa de base, y responden a un problema que vivimos todos en la actualidad: **la demencial idea de que hay demasiado que hacer y no tenemos tiempo de hacer nada.**

Tanto que hacer y tan poco tiempo.

En mi adolescencia temprana, solía dedicar horas y horas del día a sentarme a escuchar música mientras leía una revista o un libro. Hey, si estás finalizando tus 20 o empezando tus 30, es probable que pasaras mucho tiempo escuchando canciones con el pequeño libro que solían traer los CDs y que contenían las letras de todas las canciones. Sentarse a escuchar música solo y nada más ¿Quién hace eso todavía? ¿Quién tiene tiempo? ¿Quién es capaz de desprenderse por un par de horas de las notificaciones de su teléfono solo para pasar el rato con sigo mismo?

Recuerdo, que solía sentarme horas a dibujar, y horas a leer cualquier libro de la biblioteca de mi casa, porque simplemente no había mucho más que hacer el resto del tiempo. Sin Internet y sin cable, y sin permiso para ir a la calle (ni ganas de ir), tus opciones se limitan y aprendes a entretenerte con tus propios pensamientos. Y, **para matar el aburrimiento se te ocurren ideas.** Viéndolo en retrospectiva era algo increíblemente productivo, aunque pareciera que no estuviese haciendo "nada".

## El temor a estar solos nos vuelve completamente solitarios

Parece que con la llegada de Internet y las redes sociales, todos tenemos miedo a pasar mucho rato solos con nosotros mismos, por eso pasamos las 24 horas del día, los 365 días del año conectados. Hablando por Whatsapp, tuiteando, publicando cosas en Facebook, subiendo fotos a Instagram, leyendo blogs, viendo vídeos, etc. Pasamos tanto tiempo con la cabeza abajo viendo todo lo que pasa en la pantalla que nos perdemos todo lo que pasa frente a nosotros. Estamos conectados con millones de personas en todo el mundo, y al mismo tiempo rodeados por nadie.

Hay que perder el temor a quedarnos solos únicamente con nuestros pensamientos.

**Para mucha gente resulta abrumador quedarse solo y desconectado en una habitación porque solo tienen sus propios pensamientos para hacerse compañía.** Se ha ido perdiendo la capacidad que tenemos de soñar despiertos, en su lugar hemos reemplazado el silencio con preocupaciones y problemas. No se han preguntado, ¿Cuándo fue la última vez que se quedaron solos y decidieron quedarse inmóviles mirando al cielo, en lugar de correr a buscar el móvil para ver Twitter? Y, en presencia de un apagón, sin Internet ni batería, ¿Has podido sentarte en paz a soñar despierto y cazar ideas en lugar de pensar en tus problemas, en la mala suerte, y en la crisis económica mundial?

**Con el poco tiempo que dedicamos al aburrimiento, a nuestro cerebro no le da chance a inventarse una idea para matarlo.** Cuando la sensación de "no hacer nada" aparece, de inmediato corremos a ponerle un parche de

El poder de estar desconectados

entretenimiento vacío con algún juguete electrónico. He descubierto que mis mejores ideas se me ocurren mientras me baño. Con la vida hiperconectada que llevamos, tal vez sea el único lugar donde no puedo tener el móvil en la mano, donde el único ruido que se escucha es el que hace el agua cuando cae, y en el que no queda absolutamente más remedio que escucharte a ti mismo. Además de que el agua fresca ayuda.

## El poder de desconectarse

Es muy difícil tomar la decisión de desconectarse por completo, no todo el mundo puede hacer tal cosa, y es hasta difícil considerar la opción de una "dieta digital" como comentaba Marianne. Pero, si podemos lograr el objetivo en parte si le damos una oportunidad. **Si no podemos dedicar aunque sea un día de la semana a no trabajar y preocuparnos por nada, algo está elementalmente mal con nuestras vidas.**

Permitirnos dedicar tiempo a hacer una sola cosa.

La tecnología no tiene nada de malo, depender de ella para hacer cosas de forma más rápida, fácil y eficiente es la razón fundamental de su existencia. Pero, no cultivar otras habilidades que nos permitan valernos por nosotros mismos en caso de que esta nos falle, es un terrible error. El primer mal uso de la tecnología pasa por no sentir ninguna necesidad en aprender como funciona. La necesidad de aprender cosas nuevas que tenemos los humanos es el motor de la evolución. Aprender como funcionan las cosas puede darnos una idea de como hacerlas mejores. Pero, **para aprender y para tener ideas, la mente necesita concentrarse.**

**Los humanos somos terribles en eso del multitasking.** No, no podemos hacer varias cosas a la vez... bien. Podemos convertirnos en autómatas, y en **sacar el menor provecho posible de nuestras capacidades mientras que gastamos el máximo de energía: eso es la multitarea humana**, una de las cosas menos eficientes de la historia. Apagar todos los estímulos externos por un par de horas al día, o por un par de días a la semana, puede ser increíblemente refrescante. El alivio que la mente siente cuando no tiene que pasar de una tarea a otra cada 5 minutos y puede trabajar a toda marcha enfocándose solo en algo, es mayor que las pequeñas y adictivas recompensas que nos damos cuando procrastinamos.

Nunca es un mal momento para poner el modo avión, cerrar la tapa de la laptop, mirar a ningún lado, y simplemente pensar.



© CCOO SERVICIOS 2017

Logos y marcas propiedad de sus respectivos autores

Se permite la reproducción total o parcial de todos los contenidos siempre que se cite la fuente y se enlace con el original