

Tekst 6

El retiro digital

Ante la obsesión por estar siempre conectados, una nueva corriente promueve la desconexión total para poder repensar la aproximación tecnológica.



Una ley física elemental advierte que a toda acción sigue una reacción. Entonces, al agobio tecnológico y punto cero del último año, inexorablemente seguirá el hartazgo *tech* y la desconexión. Al menos temporal. Eso 21 los gurús de las tendencias del mercado. Han marcado el año siguiente como el momento en que se iniciará el *de-teching*.

Grandes marcas como Microsoft han sido de las primeras en detectar que una parte de su público está, según su propia definición, “tecnológicamente 22” y siente cierta nostalgia por los viejos tiempos de la comunicación, llamémosle, analógica. Para seducirlos, Microsoft ha presentado su Windows Phone 7 con un anuncio de las mil y una maneras en que la omnipresencia del teléfono altera la vida real. ¿Alguna vez ha experimentado la urgencia de sacar el teléfono mientras otra persona está teniendo una conversación importante con usted? ¿Ha sentido en alguna ocasión que algo no ha pasado realmente hasta que usted no lo ha publicado en su muro de Facebook? ¿Suele pasar tiempo en silencio con su pareja u otra persona querida porque cada uno está inmerso en 23? Estas son las preguntas que Daniel Sieberg, exreportero de tecnología de CBS News y exadicto a todos los *gadgets* y redes sociales posibles, propone para reconocer si estamos siendo invadidos por la tecnología y necesitamos 24.

Sieberg cubrió las novedades del sector durante una década, un trabajo que lo convirtió en un usuario de lujo de todo tipo de aparatos. Una especie de cobaya¹⁾ a la que las marcas enviaban sus nuevos juguetes. Hoy, convertido en uno de los líderes del nuevo movimiento *de-teching* con su libro *The digital diet*, dice que un día se dio cuenta de que la tecnología lo 25. “Era la persona más despistada y desconectada que se pueda imaginar.”

Era un obeso digital, así que se puso a 26. Para desenredar la madeja de su abarrotada vida en *bits* necesitó doce meses, de los cuales ocho fueron de total desconexión. Después de este ayuno severo recuperó algunos de sus hábitos, pero, según sus propias palabras, “la tecnología no volvía a invadirme”. Del severo aislamiento pasó a la realidad y transformó su dieta en un flexible y pragmático sistema de cuatro pasos que permite hacer retiros digitales a la carta, léase de fin de semana, de verano, de invierno o radicales desintoxicaciones de más de un año. Veamos cómo:

Paso 1. Repensar. Dice Daniel Sieberg que dedicar dos horas diarias a actualizar Facebook y Twitter, a “esculpir nuestra imagen *online*”, y, en general, navegar por internet por motivos no estrictamente laborales no suena demasiado terrible. 27 a final de mes la suma son de casi 60 horas “perdidas en el éter”. Y esto es solo el coste cuantitativo, sin considerar lo que se ha sacrificado en términos de privacidad, identidad personal y horas de sueño.

Paso 2. Reiniciar. Se recomienda empezar la desintoxicación de modo radical durante un fin de semana. Lo primero es alejar la tentación tecnológica, guardar todos los *gadgets*, incluido el teléfono, en una caja y quitarlos del campo visual. Lo segundo, confiar a alguien lúcido las contraseñas de los perfiles en las redes sociales. La misión de esta persona será cambiar las contraseñas por unas nuevas y desconocidas para el practicante del retiro, que deberá grabar un mensaje en su teléfono disculpándose por no estar 28. No serán necesarias más explicaciones. El correo electrónico podrá ser revisado una vez al día, preferiblemente por la noche. Así, el usuario tendrá tiempo para leer libros, hacer ejercicio físico o entrenarse en la conversación cara a cara.

Paso 3. Reconectar. Asegura su creador que el propósito de este ayuno no es una cruzada contra los aparatos electrónicos o la presencia digital del implicado, sino recolocar la vida *online* en el sitio adecuado. Una de las variables a controlar es 29 del día electrónico, o sea, las horas que pasamos entregados al móvil o al ordenador. Durante la fase 2, el día digital (*e-day*) debe ser mínimo. Pero el objetivo es conseguir una presencia digital equilibrada. En la presente fase, el *e-day* puede ir alargándose, pero deben quedar establecidos los límites de los nuevos hábitos digitales.

Paso 4. Reactivar. El ayuno habrá funcionado si la persona consigue renovar las relaciones personales abandonadas por 30. “Este régimen debería ayudar a recuperar la cordura y el juicio en nuestra relación con la tecnología y las personas,” explica Sieberg.

El País Semanal, 17-7-2011

noot 1 cobaya = proefkonijn

Tekst 6

Kies bij iedere open plek in de tekst het juiste antwoord uit de gegeven mogelijkheden.

1p 21

- A ignoran
- B ponen en duda
- C pronostican
- D prueban

1p 22

- A avanzado
- B fatigado
- C incapaz
- D interesado

1p 23

- A las novedades de su universo digital
- B los cambios de su medio ambiente
- C los detalles de su viaje imaginario
- D los problemas de su vida laboral

1p 24

- A una especialización
- B una novedad
- C un descanso
- D un mensaje

1p 25

- A atontaba
- B despertaba
- C entusiasmaba
- D sorprendía

1p 28

- A a gusto
- B disponible
- C en casa
- D ocupado

1p 26

- A buscar distracción
- B hacer régimen
- C leer libros
- D practicar deporte

1p 29

- A el efecto
- B el fin
- C la duración
- D la eficacia

1p 27

- A Además,
- B En breve,
- C Por lo tanto,
- D Sin embargo,

1p 30

- A el agobio social
- B el mundo real
- C la desconexión emocional
- D la vida digital