



MÓDULO 1

1.2 Ladrones del tiempo en esta Era digital: Error 404

www.globalvv.com

Antes de empezar debes saber...

Este material de estudio de GLOBAL VIRTUAL VILLAGE está diseñado para que se tengan recursos que faciliten el aprendizaje y la adquisición de los conceptos del temario de una forma más amena, visual y atractiva.

¿Qué nos encontramos en el texto?

Cajas destacadas para resaltar citas de autor, definiciones, información importante, saber más, recordatorios, entre otros.

**Cita de autor...**

Texto extraído literalmente de la obra del autor en referencia. Te recomendamos que puedas investigar más sobre estos autores.

**Definición...**

Explicación del significado del concepto dentro del contexto del programa.

**¡Importante!**

Contenido clave para el proceso de aprendizaje. Te recomendamos recordar esta información.

**¡Saber más...**

Referencias a sitios de internet, videos y bibliografía cuyos contenidos son complementarios a los tratados en este programa.

Ladrones del tiempo en esta Era digital: Error 404



El frecuente y habitual error 404 indica que la página que hemos solicitado no se encuentra disponible en el servidor, y en este programa lo utilizamos como metáfora para referirnos a los problemas más recurrentes de este siglo XXI: la resistencia, la queja y la crítica, y **la falta de atención** o la incapacidad para lograr la concentración.



La resistencia habita en la mente de aquellas personas para las que el cambio supone una amenaza. En alguna medida, todos nos resistimos a los cambios en un primer momento, ya que, para nuestro cerebro, lo nuevo, lo que no puede asociar con una experiencia anterior conocida, es interpretado como una amenaza que pone en riesgo nuestra seguridad. Entonces, permanecer haciendo lo mismo de siempre, aprendiendo solo aquello para lo que creemos que somos buenos, y sobre todo, afirmándonos en la rigidez de nuestra verdad absoluta, mientras todo a nuestro alrededor está cambiando, es lo mismo que **el error 404, es decir, es quedar fuera de circulación.**

ero si observamos el contexto comprendiendo que las tecnologías son herramientas que pueden brindarnos muchos beneficios, y además, aprendemos a gestionar nuestro estado emocional cambiando nuestras creencias y paradigmas sobre la necesidad de salir de la zona de confort entonces, comenzamos a potenciar nuestra flexibilidad y a fortalecer

nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios permanentes, veloces y de gran impacto.



Otro error frecuente que se agudiza en esta era digital es poner el foco siempre afuera de nosotros: **la queja y su hermana gemela, la crítica, se apoderan de nuestros pensamientos y culpamos de todo lo malo que nos sucede a la tecnología, al gobierno, al sistema o a quién se atraviese en frente.** Cuando nuestra mente se queja y/ critica a otros o al contexto, comenzamos a habitar en una peligrosa cámara de eco que nos mantiene cómodos mientras escuchamos solo lo que queremos escuchar, por lo tanto, todo aquel que opine, piense o actúe diferente, lo juzgamos como equivocado, malo, enfermo y otros tantos calificativos aún más violentos, que nos dan la energía para intentar infructuosamente cambiarlos, corregirlos o convencerlos de su error.

Los procesos químicos y hormonales que se suceden a partir de esos pensamientos nos llevan irremediablemente a estados de ánimo irritables, ansiosos, depresivos, a padecer enfermedades físicas y/o mentales, a tener problemas relacionales, a experimentar soledad, y a una vida victimizada que solo tendrá resultados mediocres, los que a su vez potenciarán el victimismo.

Pero sin duda el error más recurrente en la actualidad se refiere a nuestra esquiva concentración. Ese estado mental que tanto requerimos en nuestra vida diaria no se encuentra disponible: error 404.

¿A dónde se fue?, ¿Alguien se la robó?

Es frecuente encontrar artículos, charlas y videos de expertos que nos hablan de “los ladrones del tiempo”, para referirse a las redes sociales y en general, a los dispositivos móviles, como los grandes responsables de robarnos algo que se supone teníamos, que era, nuestra capacidad de concentración. La tendencia es a acusar o culpar a las empresas tecnológicas, de robarnos intencionalmente nuestra atención, y a través de ella, nuestro tiempo.



Según el Reporte [“Digital 2021”](#) pasamos casi 7 horas diarias conectados a internet.

**YA HAY MÁS DE 4.5 BILLONES DE
USUARIOS EN SOCIAL MEDIA**

Ya somos más de 4.5 billones de usuarios en Social Media. ¿Quieres saber más? Lee...

 We Are Social Spain / Oct 25, 2021

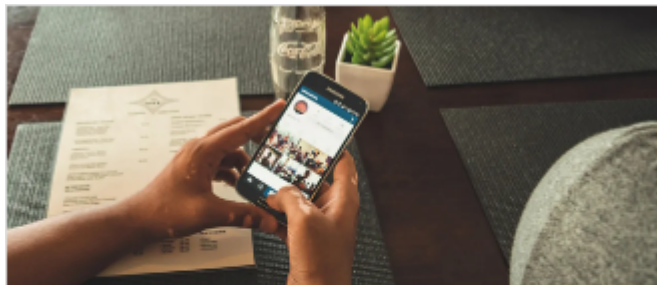
Evidentemente que nuestro comportamiento adictivo a las redes sociales es el resultado de un proceso cuidadosamente planificado, es decir, las grandes empresas tecnológicas (Google, Amazon, Facebook-Meta, etc.) contratan a los mejores profesionales para que se encarguen de captar y competir por nuestra atención, que hoy en día es un recurso muy limitado y por tanto valioso.

Estos expertos buscan sacar partido de nuestra búsqueda de reconocimiento social, así como de la fluctuación de la dopamina, neurotransmisor que recompensa con placer a nuestro cerebro gracias a los nuevos y deseados “likes”. Nuestro cerebro produce dopamina cuando existe un refuerzo positivo de placer cada vez que intuimos o anticipamos que algo bueno (like) nos podría ocurrir. Este continuo deseo de regresar a estas aplicaciones amenaza nuestra capacidad de controlar nuestra atención y, por tanto, la productividad de nuestro trabajo, tanto en el ámbito laboral como en nuestra vida personal.

Incluso se ha llegado a describir fenómenos casi patológicos en torno a la adición a las redes sociales:



1. **FoMO (Fear of Missing Out)** describe la sensación de miedo a perdernos de algo interesante, y que obviamente está pasando en las redes sociales. Estudios demuestran que estas personas adictas creen que la vida de los demás (que se muestra en las RRSS) es mucho más interesante que la propia, y por tanto, viven pendiente de las historias, los reels y los likes.



FoMO: The Fear of Missing Out - Technology - The Skinny

FoMO, the compulsive fear of missing out, has now become a cause for academic study. We look at the

2. **Cronopatía:** comportamiento patologizado que intenta obtener el máximo provecho posible del tiempo (Kronos), a partir de una valoración exacerbada de la productividad que nos hace creer que el multitasking es una especie de don o atributo especial, que nos permite hacer varias cosas al mismo tiempo y nos hace sentir el placer de la recompensa. Esta obsesión por ser más productivos nos lleva incluso a auto-flagelarnos psicológicamente si no logramos “hacer más cosas en el menor tiempo posible”, afectando así, nuestro ya mal gestionado estado emocional.

Estos comportamientos supuestamente atribuibles a los tiempos **infoxicados** en los que vivimos tienen mucho que ver con la Cuarta Revolución Industrial que estamos experimentando, pero la verdad es que nada ni nadie nos puede quitar algo o nos puede dañar sin nuestro consentimiento. Y el hecho de que las compañías tecnológicas estén luchando por roban nuestra atención, es porque nosotros mismos estamos entregándoles ese control, y en bandeja.

¿Qué es la infoxicación digital y cómo puedes evitarla?

por Sonia Duro Limia | Sep 27, 2017 | Marketing de contenidos



No podemos negar que las grandes empresas tecnológicas buscan maximizar el número de clics y la cantidad de visitas, con lo cual están boicoteando nuestra libertad de elección en el mundo virtual, pero tampoco podemos obviar que este ensimismamiento tecnológico tiene sus raíces más profundas en la cultura de masas que nos quitó la riqueza de nuestra individualidad como valor.

Si nos tragamos las fake news sin pensamiento crítico, si consumimos inconscientemente, si no logramos cumplir ni siquiera con nuestras propias metas, si juzgamos como equivocado a cualquiera que opine diferente a nosotros y si pasamos gran parte del día culpando a otros por nuestra vida, estamos siendo esclavos primero, de nosotros mismos.

Necesitamos comenzar a cambiar ¡ahora ya!

Los errores antes descritos nos están pasando la cuenta, impidiendo que avancemos en nuestro desarrollo personal, profesional y relacional, anclándonos a un estado de angustia e inquietud permanente frente al entorno cambiante.



Debemos comenzar a trabajar en el desaprendizaje de estos hábitos que nos impiden dejar la **procrastinación digital**. Para ello en este programa insistimos en que:

- **La tecnología es una herramienta que potencia nuestras capacidades**, por lo tanto, entender la lógica de los algoritmos y la forma en que cautiva nuestra atención, nos permitirá tomar consciencia de nuestra esclavitud y elegir libremente cuándo, cómo y dónde acceder a la dimensión virtual.
- **La tecnología está a nuestro servicio**, ofreciéndonos todo tipo de herramientas para potenciar nuestra efectividad, a través de aplicaciones y softwares que te daremos a conocer más adelante en este programa.
- **La tecnología debe convertirse en nuestra aliada** para lo cual es importante y urgente aprender todo lo que podamos sobre ella. No nos referimos solamente a redes sociales, sino a las tecnologías que están cambiándonos como especie: Inteligencia Artificial, blockchain, Internet de las Cosas, Cloud Computing, Robótica, Big Data, Ciberseguridad, etc.

Y por otra parte, en un contexto en el que tenemos acceso a una cantidad de información que es literalmente, imposible de procesar, nos sentimos cada vez más infocados y la angustia de “no tener tiempo” para dedicarnos a aprender sobre tecnología al mismo tiempo de responder ante los requerimientos laborales, familiares, sociales y personales, se debe principalmente a un problema que no necesariamente tiene que ver con el entorno de esta era digital. Nos referimos a la **falta de claridad en la definición de nuestros objetivos**.

Básicamente nos levantamos cuando suena la alarma, cansados tratando de dormir unos cuantos minutos más, tomamos un desayuno rápido, intercambiamos miradas y palabras fugaces con nuestros seres queridos, nos trasladamos al trabajo, o nos conectamos a través de un entorno virtual, bromeamos y miramos redes sociales gran parte de la jornada, compramos lo que nos falta, atendemos las urgencias, volvemos a casa, trabajamos en las labores domésticas, cuidamos de los nuestros, comemos algo viendo alguna serie de Netflix, para dormirnos y repetir el ritual exactamente igual al día siguiente. A esto le llamamos la vida en “piloto automático” o la vida del hámster. Un “hacer” sin cuestionarnos por qué hacemos lo que hacemos

por qué nos comportamos de determinada manera, por qué hablamos lo que hablamos o pensamos lo que pensamos.

En este programa, nos haremos estas y muchas otras preguntas que desafían nuestro status quo.