

## CÓMO DOMAR TUS PANTALLAS

### TEMPORADA 5 | EPISODIO 10 | GUIÓN

FADE IN [Música]

Track 1 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Cómo domar tus pantallas nació de darnos cuenta de que era uno de los temas que más digamos, aparecía cuando hablábamos con el público que había leído La fábrica de tiempo, cuando dábamos charlas, cuando nos escribía gente por redes sociales, como un tema que les preocupaba en su día a día y que afectaba mucho lo que nosotros venimos trabajando desde hace tiempo que es esta idea de productividad equilibrada. Esta idea de no trabajar por trabajar, sino ordenar el trabajo para poder tener más tiempo libre. Entonces nos pareció que se conectaba de manera muy directa y eso nosotros lo pensamos antes de la pandemia. Y, en la pandemia, obviamente se resaltó con todo lo que vivimos (...) un montón de gente de esta idea de bueno, vamos a pasar a trabajar remoto de un día para el otro y que obviamente generó una relación bastante particular con las pantallas».*

Track 2 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Entonces, ¿Cómo domar tus pantallas? Lo que busca es introducir la idea de bienestar digital. Sabemos que muchas personas tienen la idea de bienestar (...) cada vez más aprendida y en su día a día. Entonces ahora proponemos también un bienestar digital. La tecnología va a ser creciente en nuestra vida. No hay manera de que haya una vuelta atrás, pero si queremos usarla de una manera más entendida».*

FADE OUT [Música]

XF: [Transición]

**Miranda Carrete**

**A un año de que la pandemia del covid 19 le impusiera al mundo la aceleración del trabajo remoto y un crecimiento inusitado del uso de pantallas y videollamadas, dos de los especialistas más reconocidos de Argentina abordan temas fundamentales del presente y nuestro futuro inmediato. Desde el impacto de la economía de la atención en la vida de las personas, a las nuevas habilidades necesarias para la reorganización laboral (en un mix remoto-presencial) y los conocimientos digitales necesarios para la producción y discernimiento en el uso de la tecnología.**

**Antes de empezar queremos hacer una breve aclaración, este episodio fue grabado en casa para proteger la seguridad de los autores y del equipo de producción de No ficción. Por ello... esperamos sepan disculpar si se cuela algún sonido ambiente.**

*Artística de apertura*

*Federico Martín*

*Vení, vení pasá. Esto es No-ficción, el podcast de libros de Penguin Random House Grupo Editorial.*

*Miranda Carrete*

*Gracias por acompañarnos.*

*Federico Martín*

*En No-ficción leemos con vos.*

*Miranda Carrete*

*Te invitamos a descubrir nuevos mundos.*

*Federico Martín*

*Un viaje sin escalas de la mano de los autores más reconocidos.*

XF: [Transición]

**Miranda Carrete**

**Hoy: Cómo domar tus pantallas. Un libro de Martina Rúa y Pablo Martín Fernández. Publicado por editorial Conecta.**

XF: [Transición]

Track 3 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«No sólo las apps o las tecnológicas, toda la televisión, la radio, todos trabajamos de alguna manera para obtener atención de la gente, o sea hasta el kiosco, [...] que está enfrente de mi casa te pone un cartel que todos los días lo cambia con a una pizarra, con una tiza para llamar tu atención (...) no es que tenés que ser Facebook solo para que llamar la atención de la gente, porque estamos en un momento en el cual estamos bombardeados todo el tiempo por estímulos, [...] y los attention span que le dicen en inglés. Esta idea de cuánto te dura la atención es muy breve, es muy breve. Entonces lo que intentan hacer estas tecnologías es con mucho, muchos recursos. ¿Si? De diseño, de inteligencia social. Esta idea de lo que hablaba Martu antes de los corazones con que vos ves corazones en un posteo de alguien y decís Ay, yo quiero tener esa cantidad. Es una arquitectura, está muy pensado en ese sentido. Fracking la atención como buscar tu atención de alguna manera, no por la fuerza, pero digamos con mucha fuerza y con muchos recursos para llegar a eso».*

Track 4 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Tristan Harris, en el sentido de fracking de atención es bastante, [...] Yo diría esto es una opinión quizás un poco extremista. Él habla de una degradación de la condición humana. Ese es el término que utiliza, ¿no? Él cree que cómo están siendo construidas las plataformas está degradando al humano en sus capacidades*

*y lo que propone es que tenemos que hacer tecnologías con el humano en el centro, ¿no? que te premian por utilizarlas de una manera cada vez más humana. En “The social dilemma” el documental, creemos con Pablo que queda sólo expuesta la parte quizás más negativa y apocalíptica. Pero cuando vos te fijas cuáles son las plataformas que Tristan Harris tiene en The Human Center Technology que es su ONG, hay toda una manera más propositiva de acercarse a una tecnología más humana. Eso está libre. En su página se puede mirar y ahí te propone cómo hacer aplicaciones más humanas, como tener procesos más humanos. Entonces queremos ir por la parte más propositiva y con ¿Cómo domar tus pantallas? Esa fue lo que primero nos propusimos. No demonicemos la tecnología porque no tiene sentido. O sea, decirle a la gente tiren el celular al río. No tiene sentido. La tecnología es un habilitador, es una herramienta que realmente nos puede amplificar las habilidades más humanas, pero hay que aprender a utilizarla. Entonces contra el fracking de atención es utilicémoslas sabiendo cómo están hechas, sabiendo qué es lo que se busca con cada una de esas aplicaciones y sus funcionalidades».*

Track 5 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Sí, ahí es un enfoque parecido al que tenemos desde que teníamos en La fábrica de tratar de encontrar el balance. (...)Y con Martu. (...) Nosotros vivimos con la tecnología de hace casi 20 años. O sea como periodista de tecnología y ahora haciendo un montón de otras cosas con tecnología. Entonces no es que creemos que la solución es desaparecer y borrar todas las redes del celular. O sea, eso es un caso extremo. Entonces, si creemos que hay que hacer acuerdos, hay que definir como ¿cuál es tu mejor perfil? Porque depende también mucho del trabajo que tengas, la familia que tengas. Así que va más por ahí que con una visión más extrema».*

**FADE IN [Música]**

**Federico Martín**

**El crecimiento de internet y, sobre todo, la llegada de los celulares y las redes**

de datos móviles (que conocemos como 2G, 3G, 4G y 5G) a nuestras vidas disparó la incorporación de muchísimos beneficios que seguro conocés y otra serie de problemas y, de mínima, tensiones a las que recién estamos empezando a dedicarles tiempo como sociedad.

Una de ellas es “El miedo de perdernos algo” conocido como FoMO o *Fear of Missing Out*.

XF: [Transición]

Track 6 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Y hay un dato interesante. La verdad que llegamos con el libro en *Cómo domar tus pantallas* entrevistamos a la persona que acuñó el término FoMO que es Patrick McGinnis y lo curioso es que Patrick vivió un tiempo en la Argentina. Entonces la entrevista fue en un español casi porteño. Fue muy raro. Y una cosa interesante de Patrick es que es muy FOMO. Justamente él no se enteró que FOMO era una palabra que se había tomado en el mundo hasta que. Hasta que unos años después lo llamó alguien y le dijo "Che, vos fuiste el que acuñó esta palabra. Está esta frase que hoy está en los diccionarios". Y él (...) había estado tan desconectado que ni se había enterado. [...] ¿Qué significa Fear of Missing Out? El miedo a perder el miedo es lo que hace que estemos ansiosos todo el tiempo. Con ehh... Che me levanto y lo primero que hago es abrir el celular y ver qué me perdí. En resumidas cuentas, es eso que como decíamos antes, con esta idea de cómo necesita nuestra atención las pantallas, es necesario para que nosotros pasemos más tiempo ahí y pensemos. Nosotros no crecimos con eso en nuestra adolescencia, por ejemplo, ¿no? Pero cuando alguna bueno, un amigo hacía un cumpleaños y no nos invitaba, quizás no nos entrábamos nunca. Nos enterábamos con suerte en el patio del colegio unos días después. Ahora es automático. Ves que "a che, a mí [...] no me invitaron a eso". Ese es un ejemplo muy extremo, si quieres o muy obvio. De miedo a perderme algo. Me perdí algo y lo veo.*

*Lo veo en la pantalla y después hay un montón de cosas. O sea, la noticia que decimos comparto es no hay manera que veas todo, con lo cual nos tenemos que amigar con la otra parte, que es disfrutar del perdernos algo. [...] La única manera en la que podemos llegar a un bienestar digital es hacer el click de que no vamos a poder consumir todo, que no vamos a poder consumir todo lo que hoy andan dando vueltas, que vamos a tener que elegir y que esa elección tiene que ser consciente. Como todo lo que decimos en el libro, no pasa de cero a cien, de un día para el otro. Todos tropezamos. Todos tenemos días en que somos JoMO y otros FoMO».*

Track 7 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Sí, sin dudas. Hace poco vi un meme. [...] Donde estaban dos en una playa y uno dice ay, "Qué bien que se está acá no hay ni wifi". Y el otro dice "claro, en este momento se puede estar muriendo toda tu familia y no te estás enterando" porque realmente están construidas así las tecnologías para que lo sintamos así. Yo lo padezco. Si no estoy dos o tres horas conectada, realmente siento que estoy perdiendo cosas importantes. Y mucho de eso tiene que ver con cómo están construidas las tecnologías».*

XF: [Sonido de tweets]

Track 8 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Que vos te levantes por la mañana y que tengas el celular adentro de la cama como muchos lo tienen, y que lo primero que hagas es ver a Twitter que te diga "todo lo que te perdiste mientras no estuviste aquí". O sea, esa frase está pensada y elegida todo lo que te perdiste mientras osase que dormir seis horas. Entonces, este tipo de frases y este tipo de propuestas de las plataformas son las que queremos consumido de una manera más crítica. ¿Por qué te dicen eso? En vez de decirte "te felicito, Martu, dormiste siete, ocho horas. No hace falta que mires lo que estuvo en la plataforma. Te mando un resumen a la tarde". Esa sería quizás*

*una tecnología más humana, como dice Tristan Harris, no? Entonces ese tipo de mecanismos son los que queremos dejar un poco más al descubierto».*

FADE OUT [Música]

XF: [Transición]

**Federico Martín**

**Algunas de las funciones de las aplicaciones que usamos todos los días las adoptamos como parte de nuestras vidas, las naturalizamos sin medir cuánta ansiedad pueden generarnos.**

**Por ejemplo, el simple gesto de deslizar la yema del dedo por la pantalla de nuestro smartphone para actualizar lo que vemos nos impacta en nuestro bienestar sin que lo notemos...**

XF: [sonido ambiente maquinillas de casino]

Track 9 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«El arrastrar para actualizar sería la traducción que grosso modo lo ven en Twitter, en Instagram, Facebook creo que también lo tienen. Y (...) el hallazgo cuando hicimos toda la investigación para el libro es la persona que inventó eso, hoy se arrepiente. Porque esto, que tiene la lógica de casi de la máquina del casino la tragamonedas. El tragamonedas. No necesita que nosotros hagamos con la palanca para abajo. Pero está estudiado que si hacemos eso nos enganamos más. Es parecido a esto. La verdad es que Twitter o Instagram se podría actualizar solo. En un momento si había una necesidad, cuando cuando se gestó necesitabas hacerlo por cómo eran los celulares, por cómo eran las conexiones. Hoy ya no necesitas eso. Son los celulares, son máquinas muy potentes. Entonces se podría actualizar solo, si sigue teniendo esta idea de yo tengo que hacer Pull to refresh es porque hay algo en nuestra cabeza que hace que eso*

*no genere un poquito más de. No, no es adicción la palabra, porque con Martu lo estudiamos y no es adicción, pero sí que nos engancha más».*

**EDITOR: XF:** [sonido notificaciones Instagram]

Track 10 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Y después el scroll infinito. Esto de que puedo estar horas. Es algo que hace diez años no existía. Si alguien se acuerda, abajo en las páginas tenías el numerito, podías pasar de la 1 a la 2, a la 3 a la 50. Lo que hace eso que sea un barril sin fondo. De hecho, solo, sólo me meto un segundo en esto. Las aplicaciones, una manera de diferenciarlas, son las digamos, infinitas o casi infinitas barril sin fondo o el agujero del conejo que te metes y cuando salís. Y por otro lado, las que empiezan y terminan el como por ejemplo para escribir una nota o sacar una foto. Entonces la idea es tratar de evitar estas que son el infinito, que en general tienen el scroll infinito valga la redundancia y el pull to refresh. [...] Nosotros usamos Instagram no es que somos extraterrestres y parte para mí de lo lindo, digo de lo que hacemos es te lo decimos porque también lo sufrimos, [...] fijate cómo todo es positivo, todo está relacionado con cosas muy obvias a nivel universal. O sea, el okey, digamos al me gusta es... vos lo podes ver en cualquier parte del mundo y funciona. Los corazones también. Facebook hace muy poquito e Instagram. Está viendo si oculta algunas veces justamente los corazoncitos porque generan ansiedad de “tengo menos corazoncitos que el otro”. Entonces lo que en un momento los hizo crecer un montón. Temen que en el mediano plazo quizá le juegue en contra».*

Track 11 [Fragmento entrevista]

**Martina Rua:** *«Por algo no tenemos el botón tan claro de no me gusta o lo del pulgar abajo, que también ha sido en muchos casos polémico y se buscan estos (...) de siempre por la positiva. Y como decía Pablo, se están escondiendo. Y no es solo por esa ansiedad, sino porque las mismas plataformas se están dando cuenta (...)*

*que se están pegando un tiro en el pie de alguna manera. Porque si las personas solo suben contenidos para generar likes, no se generan contenidos de calidad, que son lo que hace que las plataformas sean sustentables en el mediano y en el largo plazo. Entonces, como siempre, también hay decisiones de negocio atrás y eso creemos que también suma entenderlo».*

XF: [Transición]

**Federico Martín**

**Mientras comenzábamos a entender cómo domar las pantallas, la pandemia de mayor impacto de los últimos cien años aceleró los cambios en la manera de trabajar y de vivir. ¿Cómo lograr un bienestar digital en un mundo donde el trabajo remoto crece sin freno?**

XF: [Transición]

Track 12 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Con respecto al bienestar digital, si vos te fijás qué es lo que dicen las grandes tecnológicas, es usar la tecnología, con capacidad para entender cómo funciona y que nos genere un bienestar en el uso. Es decir, de alguna manera, que amplifique las habilidades más humanas. Sin embargo, investigando sobre el libro, para el libro, vimos quiénes fueron los primeros que empezaron a acuñar este concepto por afuera de las tecnológicas: y son científicos que estudian el comportamiento. Y ellos llegaron a la conclusión de que hay tres grandes pilares que son los que hacen que una persona pueda tener un bienestar digital. Primero, es un sentido de agencia y autonomía en el uso, es decir, que vos sea realmente el que decide cómo usar la tecnología y que te sientas a cargo, que te sientas con las riendas realmente a la hora de utilizarla. Segunda, qué emociones te genera? Y si te sentís más relacionado o más aislado luego de utilizarla. Y luego, qué tan capacitado técnicamente estás para entender esas tecnologías. Es decir, tenés las*

*herramientas digitales, tenés los conocimientos para poder utilizarlas con un bienestar. Entonces esos tres pilares son los que nos permiten hacernos preguntas para entender qué tanto estamos trabajando en nuestro bienestar digital o ¿no? Hay muchas personas que luego de utilizar la tecnología se sienten más aisladas. Hay muchas personas que luego de utilizar la tecnología no se dan cuenta si lo que reenviaron es una cadena falsa o no, hay muchas personas que entran a Instagram a comprar algo y están dos horas mirando storys y estas son algunos de los parámetros que puedes ir midiendo para entender tu grado de bienestar digital».*

Track 13 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«¿A qué suena el bienestar digital? (...) me suena a no alarmas. Es despertarse cuando querés, es estar en una conversación y no estar atento a que algo te va a interrumpir. [...] Entonces tiene bastante que ver, con silencio o una música, o escuchar a tus amigos, a tu familia. Es. Es eso. Es como estar más presente. Y también en muchos casos, uno se imagina esta desconexión puede ser en lugares como un bosque, el mar... Pero la verdad es que también es en tu casa el sábado a la mañana. Es en tu casa después que salís de trabajar, salís de trabajar, si estás trabajando en remoto, es bajar la pantallita de la compu. Me parece que es eso de estar pudiendo escuchar lo que quieres escuchar en ese momento. Y sin una preocupación de que algo va a aparecer para interrumpirlo».*

XF: [Transición leve]

Track 14 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Cuando pienso en el bienestar digital y su sonido, lo primero que me viene es que sea un sonido elegido. Lo que tiene [...] la conectividad es que muchas veces nos invade o nos requiere nuestra atención en forma de sonido, de vibraciones, de corazones que nos fueron requeridas. Entonces, para mí el bienestar digital [...] su sonido es el que yo elijo en ese momento y como pensaba Pablo. Muchas veces tiene forma de silencio en mi vida [...] es una de las cosas que más elijo para trabajar y lo procuro y lo genero. He generado un contexto para que*

*mi bienestar digital tenga silencio, tenga plantas, tenga arte y tenga luz natural. Entonces tiene un poco a un sonido que me conecta mucho con el bienestar general».*

FADE IN [Música]

**Federico Martín**

**El impacto potencialmente negativo del trabajo a distancia que se está viendo en varios países del mundo es, según Leticia Gasca -fundadora de la organización Shaping the Future of Work- el crecimiento de la aplicación de software de vigilancia sobre los empleados y las vulnerabilidades en software de comunicación.**

**Una de las aristas para pensar el bienestar digital, entonces, es cuál es el rol de la tecnología en nuestros modos de trabajo, quién decide sobre eso y qué impacto pueden tener en nuestro derecho a la privacidad. Así Gasca introduce la idea de que será necesario “ velar por el derecho a la desconexión”.**

Track 15 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Derecho a la desconexión en la Argentina y en América Latina en general, es algo que todavía [...] se está discutiendo. La idea, a grosso modo, es que vos, por ejemplo, después del trabajo, realmente dejes de trabajar. Es un ejemplo que quizás algunos no entienden, pero en general en la industria del conocimiento. Es muy difícil cortar. Yo no es que estás en una fábrica y te vas y no puedes trabajar porque la máquina se queda en la fábrica. La máquina la tenés en el bolsillo, esta discusión que se aceleró muchísimo con la pandemia. Puso el tema mucho más en agenda porque mucha gente lo vivió. Además, en muchos casos tenían a sus hijos o hijas en la casa, lo cual hizo aún más obvio que era necesario cortar. Y hay una cosa ahí, digo, más allá de lo regulatorio, es que -y con Martu lo investigamos- La idea de trabajo 15 horas es pan para hoy y hambre para mañana, no sólo para vos, que te quemas, sino también para la empresa. O sea, es un*

*manotazo de ahogado, pero en el largo plazo los empleados no trabajan mejor así, se queman o nos quemamos. Y cuando uno se quema no genera cosas positivas. Llega un momento en que es como una curva, ¿no? vos llegas a un punto de la cantidad de las que trabajas, que das como el máximo y después se empieza a hacer decreciente. Y es muy difícil después levantarse de eso».*

Track 16 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Francia tiene hace muchos años en sus leyes, el derecho a la desconexión. Mucho antes de la pandemia, como un tema a mirar. Por eso está muy bueno mirar qué es lo que es posible en otras sociedades para pensar con nuestra idiosincrasia, que podría ser posible. Y como decía Pablo, en la ley de teletrabajo ya se expresa esto y estamos en Argentina, no estamos en Europa, Estados Unidos y es una de las cosas que más nos traen las cientos y cientos de personas con las que hablamos en los últimos años, que es la desconexión elegida, comunicada y acordada con las dos partes, con el trabajo y la vida personal. Esto de estar en la plaza a las 8 de la noche y no tener que estar con la mirando el WhatsApp, si hay una urgencia de trabajo, entonces creemos que también es una agenda incipiente. Hay algunas empresas que lo están tomando con mucha seriedad y lo están incluyendo dentro de su plan de wellness o bienestar con sus empleados. Pero el derecho a la desconexión, como decía Pablo, no va a ser algo ligado a la responsabilidad social. Va a ser algo para que el negocio sea sustentable, porque las personas no pueden trabajar todo el tiempo. Sos menos productivo si no tenés descanso y hay cada vez más evidencia de eso».*

XF: [Transición]

**Federico Martín**

**Desconectarse de las tareas laborales online es una parte importante que los adultos podemos proponernos como metas propias, pero ¿cómo podemos acompañar a nuestros hijos en un uso de las tecnologías más sano?**

XF: [Sonido juegos online]

Track 17 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Bueno, es en época de pandemia. Todo tiene que estar acompañado por la palabra flexibilidad, porque es muy complejo el uso de las pantallas y la tecnología cuando la mayoría de nuestra vida pasa puertas adentro. Entonces, cuando hablamos con especialistas, ya sea desde psicología o tecnología o como ONGs, que acompañan a los niños, primero la palabra flexibilidad, pero también la palabra planificación. Hay que tener un plan de uso de la tecnología y para eso hay que empezar por un un chequeo, un chequeo de cómo usamos la tecnología en casa, como la usan los chicos, para qué la usan. No es lo mismo estar mirando una pantalla solo con un contenido que te deja angustiada, que estar cuatro o cinco horas en un juego de play con tus cinco mejores amigos. Son cosas muy distintas las que se experimentan a nivel emocional, a nivel relacional. Entonces es muy importante. Y en esto citamos a Sebastián Bortnik, que escribió un libro sobre crianza digital y es uno de los expertos que citamos en nuestro libro, donde el contenido va por encima del tiempo de conexión. Y que hay que ser muy flexible porque estamos hablando de un tiempo [...] de pandemia. Y más allá de que la pandemia empiece a apagarse en algunos lugares, todavía [...] el uso de pantallas, el tiempo de uso de pantallas está totalmente trastornado, por lo que la pandemia generó. Entonces sí es deseable y recomendable forzar los momentos de desconexión. Y cuando digo forzar es poner incentivos, que eso requiere mucho trabajo del lado de los padres, porque es poner la atención plena. Tener una propuesta, bancarse el berrinche del nene que quiere seguir conectado, pero generar esos pequeños planes que no tienen que ser de dos, tres horas, pueden ser de 15 minutos quizás o de media hora, en las cuales la familia comparta algo por fuera del uso de la pantalla particular, que no quiere decir que hay que pintar un cuadro o leer un libro. Quizás sea el uso de una pantalla compartida, mirar una serie juntos, mirar una película juntos. [...] Este tiempo que nos toca vivir nos demuestra que planificar a largo plazo te genera mucha ansiedad e incertidumbre. Entonces, la*

*próxima semana ¿qué necesitamos como familia? ¿Qué espacio queremos tener? ¿Qué breaks de familia podemos tener? ¿Cuál es el momento con pantallas? ¿Cuál es el momento sin pantallas? E ir viendo que va necesitando cada semana».*

Track 18 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Sí, otra recomendación que nos han hecho especialistas es empezar a hablar también de esto que comentábamos antes, de cómo vivís el tema de los likes en tus compañeritos de colegio, de tus amigos».*

XF: [Transición leve]

Track 19 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Es una muy buena idea no intentar bajar línea, pero sí dar conversaciones o ejemplos que a los chicos les quedan resonando, por ejemplo. ¿Vos sabías que a mi médica dermatóloga (...) fueron a verla un montón de chicas de tu edad mostrándole los filtros de Instagram diciendo que querían tener los labios así? Entonces esa es una conversación que puedes tener con tu hija de catorce, quince, dieciséis años, como dejarla al pasar. Es decir, vos sabías que estos filtros distorsionan la realidad y que esto no es posible y que está habiendo consultas médicas por esto. Entonces es una de las cosas que uno puede hacer en vez de bajar línea y prohibir, porque sabemos que la prohibición no, no es una medida efectiva con los chicos. Entonces, contar ejemplos. ¿Vos sabías que esta cadena que reenviaste es fake? O sea. El otro día me encontré con que mi hermano me dijo mira, no acabo de tuitear esto porque me dijiste que puede ser una cadena Fake y es algo que él no sabía lo que quería decir, pero entendió que retwittear algo que te llega muchas veces por WhatsApp tiene una alta probabilidad de no ser cierto. Entonces estas pequeñas introducción, estos pequeños comentarios que podemos hacer creemos con Pablo que también son parte de este ciudadano digital».*

XF: [Transición]

**Federico Martín**

**En Cómo domar tus pantallas vas a encontrar muchos recursos para gestionar el uso de la tecnología... Para empezar ahora mismo a construir bienestar digital Martina y Pablo te proponen estos desafíos. ¡Manos a la obra!**

XF: [Transición leve]

Track 20 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Bien, a ver, un ejercicio que puede empezar a hacer ya mismo es ver dónde estamos parados o paradas, ¿no? Es, agarren el celular y si es uno de los últimos Android, iPhone, van a tener bienestar digital o tiempo de pantalla. Si no bajenselo, bájense Quality Time para Android o Moments en iPhone. Y fíjense qué les pasa. ¿Cuánto tiempo pasan en el celu en general? En general, a mucha gente lo sockea la primera vez. "Uh paso 5 horas, paso 6 horas, paso 7 o 8 horas". Bueno, pero al salir del shock, no? Es más que nada que nos sirva para ver dónde estamos parados y en base a eso tomar decisiones. Por ejemplo, paso 5 horas en WhatsApp. ¿Está bien?, ¿Yo sabía que pasaba cinco horas en whatsapp? Bueno, y si no sabía qué voy a hacer con eso? Y acá digo el ejercicio y la herramienta, si querés. Es esto que siempre decimos del café con uno mismo. El mate con uno mismo. El té con uno mismo. Depende del país que nos escuchen. Tomen la infusión que quieran. Pero lo importante es. Tomarse media hora para pensar cómo va a ser nuestro plan de bienestar digital en relación a esto y el input que nos da estas herramientas -que cuando escribimos La fábrica tiempo no existían- entonces es algo positivo porque nos dicen dónde estamos parados. Es muy útil para empezar a accionar. Si yo veo que estoy cinco horas en Instagram y quizás no quería eso. Salvo que sea un trabajo en redes sociales, lo más probable es que diga no sé, o quizás el fin de semana sí no. Y ver a dónde quiero llegar. "Che, desbloqueas más de 100 veces el celular". ¿Es lo que yo sabía? ¿Yo quería hacer eso? Entonces, hacer un uso consciente, eso lo pueden empezar a hacer en cuanto terminan de escuchar este podcast».*

XF: [Transición leve]

Track 21 [Fragmento entrevista]

**Martina Rúa:** *«Otro ejercicio que es muy fácil de llevar a cabo y que tiene grandes beneficios, es la pirámide de comunicación que proponemos, que tiene que ver con la pirámide de urgencias, que vos puedas armar la propia y con tus equipos o con la gente con la que trabajas. Entonces ahí lo que te proponemos es que decidas qué herramienta digital vas a usar, para qué tipo de comunicación. Si es una urgencia, ¿cómo quieres ser contactado? Y bueno yo por teléfono, si puede esperar tres horas, ¿Cómo quiero ser contactado? Y que me manden un WhatsApp y me digan "Che, puedo esperar" Si puede esperar 24 horas, ¿cómo quiero ser contactado? Un mail diciendo que puedo esperar hasta el día siguiente. Este tipo de pirámides se pueden armar de manera personal y también con los equipos. Y otro ejercicio que nos han marcado, que les sirve a muchos, es el de cómo decir que no. Nuestro foco es limitado, nuestro tiempo es limitado y con Pablo trabajamos mucho las prioridades y para tener prioridades hay otro montón de cosas que no tienen que ser prioridad. Así que en el libro también proponemos cómo decir no con solución, como decir no dando alternativa, como decir no cuidando las relaciones a futuro».*

XF: [Transición]

Track 22 [Fragmento entrevista]

**Pablo Martín Fernández:** *«Nos pueden contactar, cualquier cosa que necesiten, si escuchan esto y les generan dudas. Estamos con Martu en redes sociales @marturua @fernandezpm nos preguntan lo que quieran. En general contestamos y nos gusta darle feedback. Así que esta es una conversación que nosotros venimos llevando ya desde hace más de cinco años. Así que estamos felices de tener contacto también con quienes nos leen o nos escuchan. Cuenten con nosotros también para eso».*

XF [Transición]

**Miranda Carrete**

Martina Rúa es periodista especializada en tecnología e innovación. Escribe en La Nación y La Nación Revista. Co conduce "Un tiempo más" en Radio Metro junto a José del Río. Dicta charlas de innovación y productividad para distintas organizaciones y fue ganadora del Premio Accenture al Periodismo de Innovación 2013.

Su primer libro fue *La fábrica de tiempo*, escrito en coautoría con Pablo Martín Fernández.

Pablo Martín Fernández es periodista especializado en el cruce de tecnología, sociedad e innovación. Licenciado en Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Buenos Aires.

Fundador de Jomofis.com. Director de Innovación Editorial en Chequeado. Ex editor en La Nación.

Profesor en UBA y Universidad Torcuato Di Tella. Dicta charlas sobre manejo del tiempo e innovación.

XF [Transición]

**Miranda Carrete**

Hoy leímos: *Cómo domar tus pantallas*. Un libro de Martina Rúa y Pablo Martín Fernández. Publicado por editorial Conecta.

**Federico Martín**

Encontrá *Cómo domar tus pantallas* en todas las librerías o siguiendo el link en la descripción de este episodio.

*Artística de cierre*

*Federico Martín*

*Una realización de Tristana Producciones.*

*No ficción es una producción original de Penguin Random House Grupo Editorial.*

\*\*\*

Créditos:

Producción y guion: Mariana Vaccaro

Narración: Federico Martín.

Locución: Miranda Carrete

Edición: Gonzalo Arechaga