

4.

QUE TE ESCUCHEN

Si no te agradan los diseños adictivos o persuasivos o la desinformación en las páginas web y apps que utilizas, puedes enviar correos, escribir Tweets y hacer saber a las empresas que no estás de acuerdo con sus prácticas. Cuando las empresas se sientan presionadas en tomar medidas por sus bienes más valiosos –sus usuarias– existe una posibilidad de cambio.

Si sientes que no están escuchando tus comentarios, puedes hacer algo realmente poderoso: cambiar de página web o app. Si has comunicado que te disgusta algo que una página web o aplicación está haciendo y dejas de utilizarlo o lo desinstalas –y más personas hacen lo mismo–, **se darán cuenta.**



5.

CORRE LA VOZ

¡Corre la voz! Es un consejo fácil de olvidar, pero puede tener un gran efecto. Cuéntale a tu círculo cercano cuando te vas dando cuenta de cosas e ¡invítale a unirse a este detox! Todas las personas tenemos dificultad manejando nuestros hábitos con los móviles. Lo que importa es que encuentres la manera en que te sientas a gusto y se acomode a tu estilo de vida. Experimenta hasta "encontrar tu talla" y actualiza tus hábitos conforme van cambiando tus necesidades. No existe una fórmula mágica y única.

Finalmente, comunica con las demás personas a tu alrededor sobre las decisiones tecnológicas que vas tomando. Por ejemplo, que no estás disponible después de las 8 de la tarde por chat porque a partir de esa hora quieres desconectarte de las pantallas: cuéntale a tu gente que te llamen por teléfono si te necesitan.

Mantén el diálogo abierto, haz preguntas y podrás vivir una vida online equilibrada que se ajuste a ti.



D A T A
D E T O X
K I T

SALTE DE LO PRE-ESTABLECIDO

Mejora tu bienestar digital

¿Cuándo fue la última vez que te "desconectaste" de la tecnología durante un día o al menos una hora? ¿Cómo puedes asegurar tiempo de calidad con tu dispositivo?

¡Empieza por reconocer que la atracción irresistible que sientes por la tecnología no es tu culpa! Lo creas o no, tus apps y páginas web favoritas están diseñadas para que cada elemento, color y sonido te enganche, te haga comprar y volver para consumir más.

¿Quieres encontrar un equilibrio más sano entre tu vida online y offline? De eso trata Data Detox.

¡Empezamos!



Un proyecto de
**TACTICAL
TECH**

Con el apoyo de
 **Firefox**

datadetoxkit.org
[#datadetox](https://twitter.com/datadetox)

1.

VIVE EL PRESENTE

Este consejo es más fácil decirlo que hacerlo. Mantenerse en el presente requiere de una práctica cotidiana. Es como un músculo del cerebro que necesita entrenamiento diario para fortalecerse. Puedes empezar observando tu relación con las tecnologías que utilizas.

¿Cuánto tiempo pasas con tu móvil?

Si no te gusta tu respuesta, puedes seguir ciertos ajustes y estrategias para retomar el control sobre las tecnologías que usas.



Si tu objetivo es pasar menos tiempo en Facebook, Instagram o TickTock, cambia la configuración y permisos de las apps para que se ajuste a tus necesidades. Algunos aplicaciones como Instagram tienen una opción que te notifica cuando alcanzas tu límite diario.

Instagram:

Perfil → Menú → Configuración → Cuenta → Tu Actividad → Programar recordatorio diario

Si consideras que tu teléfono te interrumpe (con vibraciones, parpadeos y sonidos) cuando estás con gente cara a cara, puedes ponerlo en silencio temporalmente, girarlo (pantalla abajo) o hasta guardarlo en tu bolsillo o bolso para quitarlo de tu vista.

2.

DATE CUENTA DE LOS TRUCOS DE DISEÑO

Algunas características comunes de este tipo de diseño es el uso particular de colores, el posicionamiento de botones, textos poco claros o información incompleta. A veces, estos trucos son obvios; otras veces, cuesta detectarlos. Quizás ya te fijaste en algunos de estos elementos cuando te registraste en algún servicio o compraste algo en internet.

La razón por la que ves estos trucos de diseño en todas partes es porque funcionan –consiguen nuestros clics, suscripciones, compras, visitas. Cuanto más te das cuenta de estas indicaciones y manipulaciones sutiles integradas en las páginas web que utilizas, más información y comprensión tendrás.

Hay toda una serie de cosas que puedes hacer para ser más inteligente que tus apps.

Entérate cuando te están dando el "empujoncito": lo primero que puedes hacer es simplemente tomar consciencia del uso de estas técnicas.

Toma capturas de pantalla y comparte: Toma capturas de pantalla cuando encuentres diseños persuasivos en línea y compártelos con tus amistades (quitando los detalles de identificación personal –la privacidad es lo primero!). También puedes pedir a las empresas que cambien sus prácticas.

Mantén la calma: si hay un temporizador en la página de compra, pregúntate, "¿Tengo prisa de verdad?" Si te observas haciendo clic en un botón sin realmente querer hacerlo, reflexiona sobre el texto y colores que están utilizando. Si sientes confusión, no des por hecho de inmediato que es tu culpa –analiza las palabras utilizadas en la página web o en la aplicación; pueden ser ambiguas.

3.

CULTIVA TUS DESTREZAS EN LOS MEDIOS

Al igual que puedes aprender a ser más inteligente que las funcionalidades y diseños que intentan mantenerte deslizando y haciendo clic, puedes desarrollar tu astucia para detectar elementos en las noticias y contenidos que buscan engañarte.

Ya te habrás enterado de los problemas de la 'desinformación' y las 'falsas noticias' (fake news). Puedes ser más prudente con la desinformación si tomas como hábito plantearte preguntas críticas sobre cualquier noticia que consumes, especialmente si es sorprendente, sensacionalista o demasiado buena para ser cierta.

Al fin y al cabo, es recomendable verificar que noticias son reales y cuáles son falsas –especialmente si quieres compartirlas con tu círculo cercano.

¿En qué página web aparece?
¿Quién lo escribió? ¿Cuándo?
¿Qué dice el artículo más allá del titular?
¿Cuáles son sus fuentes y referencias?



Si crees que se trata de desinformación y quieres evitar que se propague, la mayoría de las plataformas suelen ofrecer mecanismos para reportar sus contenidos. Quizás quieras también considerar si quieres seguir consultando esa página o cuenta en el futuro.

