Que el móvil no te quite la vida

Una guía corta para mirar las redes de otra manera, recuperar tu tiempo y contárselo a los tuyos.

Víctor Martín
VeinteSocial

Gratis. Pásala a quien quieras.

Índice

Antes de empezar

Parte 1 Mirar las redes de otra manera

1. El escaparate y la mesa
2. Tu día normal contra el mejor momento de otros
3. No es falta de fuerza de voluntad
4. El valor no se mide en «me gusta»
5. Qué quieres tú de las redes

Parte 2 Recuperar tu tiempo

6. Avisos: que solo te llamen las personas
7. La pantalla de inicio y la primera hora del día
8. Sitios y momentos sin móvil
9. Entrar con una intención y salir al acabar
10. Si un día vuelves a las andadas

Parte 3 Vivirlo y contarlo

11. Fijarte en lo pequeño
12. Contar sin exponerte
13. 52 preguntas para contar tu año

Para acabar

Antes de empezar

Me llamo Víctor y hago VeinteSocial, una red social pequeña, sin anuncios y sin algoritmo. Esto que tienes delante no va de Veinte. Va de algo que me pasaba a mí y que creo que le pasa a casi todo el mundo.

Seguro que te ha pasado: coges el móvil para mirar la hora y lo sueltas veinte minutos después sin saber qué hora es. A mí me pasó algo peor. Una noche cenando con mis amigos, que por fin nos juntábamos después de mucho tiempo sin vernos, estábamos en plena sobremesa contando batallitas y recordando momentos. Y me di cuenta de que no les estaba prestando atención, porque estaba liado con el móvil viendo vídeos sin parar. Me estaba perdiendo los momentos y las anécdotas que contaban. Esa noche decidí que no iba a volver a desaprovechar una oportunidad así.

No tengo nada contra las redes. Me paso el día trabajando en una. Pero sí creo que se nos ha ido un poco de las manos, y que hay maneras sencillas de recuperar tiempo sin irse a vivir al monte.

Esta guía tiene tres partes. En la primera hablamos de cómo miramos las redes, que es donde empieza casi todo. La segunda son cosas prácticas que puedes hacer hoy mismo con tu móvil. Y la tercera va de qué hacer con el tiempo que recuperes, que para mí es lo más bonito.

No hace falta leerla de un tirón ni hacerlo todo. Si te quedas con una sola cosa, ya habrá merecido la pena.

Es gratis y puedes pasársela a quien quieras.

Parte 1

Mirar las redes de otra manera

1

El escaparate y la mesa

Piensa en un escaparate. Todo lo que hay está elegido, bien colocado y con buena luz. Y está puesto para la gente que pasa por la calle, que mira un segundo y sigue andando.

Ahora piensa en la mesa de tu casa un domingo. Ahí nadie cuenta lo mejor de su semana con la foto más favorecedora. Se cuenta lo que ha pasado. Que el coche hace un ruido raro. Que tu sobrina ya anda. Que el jefe está insoportable. Nadie aplaude, pero alguien te pregunta «¿y al final qué te dijo?». Y eso se agradece mucho más que un aplauso, porque puedes hablar y desahogarte con alguien que te va a escuchar y apoyar.

Con las redes pasa algo parecido. Puedes usarlas como escaparate o como mesa, y la aplicación da igual. Lo que cambia es para quién escribes.

Hay una pregunta que sirve mucho antes de publicar: ¿lo contaría igual si solo lo fueran a leer cinco personas que me quieren? Si la respuesta es que sí, estás en la mesa. Si cambiarías la foto, el texto, o directamente no lo pondrías, estás en el escaparate.

Tampoco hay que fustigarse. Todos ponemos algo en el escaparate de vez en cuando, y no pasa nada. El lío viene cuando solo hay escaparate. Porque cansa. Hay que tenerlo bonito, mirar cuánta gente se ha parado y compararlo con el del vecino.

Yo mismo he usado alguna vez las redes como escaparate: alguna foto con algún famosillo, o muy retocada, subida solo para conseguir «me gusta» y que la gente me diera su aprobación. Lo que no sabía es que no lo necesitaba para seguir creciendo y avanzando.

> **La próxima vez que vayas a publicar algo, piensa en la mesa. Escríbelo como se lo contarías a los tuyos. Si te sale menos perfecto, vas bien.**

2

Tu día normal contra el mejor momento de otros

Un martes cualquiera. Sales del trabajo cansado, te tumbas en el sofá y abres el móvil. Uno está en una playa de Tailandia. Otra ha corrido una media maratón. Una pareja ha reformado la cocina y ha quedado de revista. Y tú ahí, con la sudadera vieja, pensando que tu vida es un poco sosa.

La trampa está en que no estás comparando tu vida con la de nadie. Estás comparando tu martes con el mejor momento del año de cien personas distintas, todos juntos y uno detrás de otro. Esa comparación no la gana nadie. Tampoco ellos, que esa misma noche estarán mirando el escaparate de otros.

Ayuda mucho acordarse de lo que no sale en la foto. El que está en Tailandia lleva dos años ahorrando y ha discutido en el aeropuerto. La de la media maratón tiene la rodilla hecha polvo. La cocina tardó cuatro meses y casi acaban divorciados. No lo sé, claro. Pero tampoco sé lo contrario.

Dos cosas que funcionan:

- **Si alguien te hace sentir mal cada vez que lo ves, deja de seguirlo.** No hace falta que sea mala persona ni que se entere. Es tu muro y decides tú quién entra.
- **Cuando notes la comparación, suelta el móvil un momento y piensa en algo bueno que te haya pasado esa semana.** Seguro que hay algo, aunque sea pequeño. Tu vida no tiene que competir con nadie.

> **El mejor momento de otros no es su vida. Y tu martes tampoco es la tuya entera.**

3

No es falta de fuerza de voluntad

Si alguna vez te has dicho «voy a mirar un momento» y ha pasado media hora, no eres raro ni débil. Le pasa a todo el mundo, y tiene explicación.

Las aplicaciones grandes ganan dinero con los anuncios que ves. Cuanto más tiempo estás dentro, más anuncios ves y más ganan. Así que hay equipos enteros de gente muy lista dedicados a que no la sueltes. No es ningún secreto: es su negocio y no lo esconden.

Algunas de las cosas que hacen las vas a reconocer en cuanto te las diga:

- **El muro no se acaba nunca.** No hay un final que te diga «ya está». Siempre hay algo más debajo.
- **El vídeo siguiente empieza solo.** No tienes que decidir verlo. Tienes que decidir no verlo, que cuesta más.
- **Los avisos te llaman aunque no haya nada importante.** «Mira lo que te has perdido», «A tres personas les ha gustado».
- **No sabes qué te vas a encontrar.** A veces algo genial, a veces nada. Justo por eso vuelves a mirar.

Pensar que esto se arregla solo con fuerza de voluntad es como ir a comprar con hambre y prometerte que no vas a pasar por la sección de dulces. Se puede, pero es más fácil cambiar la ruta.

Por eso la segunda parte de esta guía no va de aguantarse. Va de cambiar pequeñas cosas del móvil para que no tengas que estar peleando contra él todo el rato.

> **Y quita la culpa de en medio. Si te cuesta, es porque está hecho para que te cueste.**

4

El valor no se mide en «me gusta»

Hay una sensación que seguro conoces. Publicas algo, dejas el móvil y a los cinco minutos lo vuelves a coger para ver cuántos «me gusta» tiene. Si son pocos, te quedas con un regustillo raro. Como si lo que has contado valiera menos.

Pero piensa en lo que pasa fuera de las pantallas. Cuando le cuentas a tu amiga que te han dado el trabajo, no estás pendiente de cuántas personas del bar lo han oído. Te importa la cara que pone ella.

Un mensaje de tu tía diciendo «qué alegría, cariño» vale más que cincuenta corazones de gente que ni recuerdas de qué conoces. Lo sé yo y lo sabes tú. Lo que pasa es que el número está ahí, bien grande, y el número llama mucho la atención.

Algunas cosas que ayudan:

- **Antes de publicar, piensa en dos o tres personas concretas que te gustaría que lo leyeran.** Si lo leen ellas, ha funcionado. Lo demás es propina.
- **No mires el contador durante un rato.** Publica y vete a hacer otra cosa. Las respuestas que importan van a seguir ahí por la noche.
- **Contesta tú a los demás con palabras, no solo con un toque.** Un «¡qué bien, cuéntame más!» abre una conversación. Un corazón la cierra.

> **Lo que cuentas vale por a quién le llega, no por cuántos lo aplauden.**

5

Qué quieres tú de las redes

Casi nadie se ha parado a pensar para qué usa las redes. Te las instalas porque las tiene todo el mundo, y a partir de ahí van decidiendo ellas. Este capítulo es para darle la vuelta a eso.

Coge papel y boli, o las notas del móvil, y contesta a tres preguntas. Sin pensarlo mucho, lo primero que te salga.

1. ¿Qué te ha dado algo bueno de verdad en las redes últimamente? Puede ser un mensaje, una foto de alguien que quieres, un consejo que te sirvió, una receta. Lo que sea.

2. ¿Qué te ha dejado peor de lo que estabas? Esa cuenta que siempre te pone de mala leche, esas discusiones, el rato de vídeos que no recuerdas.

3. Si las redes solo pudieran servirte para una cosa, ¿cuál elegirías? Estar cerca de tu familia, saber de tus amigos, aprender de algo que te gusta, encontrar trabajo...

Mira lo que has escrito. Seguramente la respuesta a la tercera tiene mucho que ver con la primera y nada que ver con la segunda.

Pues ya tienes tu brújula. A partir de aquí, cada vez que abras una red, pregúntate si lo que estás haciendo va hacia lo que escribiste en la tercera. Si va, adelante. Si no, ya sabes dónde está el botón de salir.

> **Guarda la hoja. En la segunda parte la vamos a usar.**

Parte 2

Recuperar tu tiempo

6

Avisos: que solo te llamen las personas

Cada aviso es alguien llamando a tu puerta. A veces es tu madre. La mayoría de las veces es una aplicación que quiere que vuelvas.

Hay una regla muy simple: **que te avisen las personas, no las aplicaciones.** Si alguien te escribe a ti, quieres enterarte. Si a alguien le ha gustado una foto, o hay «novedades que no te puedes perder», ya lo verás cuando entres tú.

Se hace en diez minutos:

1. Ve a los ajustes de avisos del móvil. Tanto en Android como en iPhone están en **Ajustes** y luego **Notificaciones**.
2. Repasa la lista de aplicaciones una por una y pregúntate: ¿esto me lo manda una persona que me necesita?
3. Si la respuesta es que no, apágalo. Sin miedo, que la aplicación no desaparece. Lo verás cuando la abras tú.
4. En las de mensajes, deja encendidas las conversaciones con personas y silencia los grupos que no te importan. Ese grupo de cuarenta personas que no para no necesita sonar.
5. Pon el modo **No molestar** por la noche (en iPhone se llama **Concentración**) y deja que pasen las llamadas de tus favoritos, por si hay una urgencia de verdad.

Los primeros días vas a coger el móvil por costumbre y no va a haber nada. Es normal. Al cabo de una semana o así se te pasa. Y lo mejor viene después: cuando suena, sabes que es alguien.

> **Saca la hoja del capítulo anterior. Lo que pusiste en la primera pregunta, lo que te da algo bueno, que siga avisando. Lo de la segunda, fuera.**

7

La pantalla de inicio y la primera hora del día

Muchas veces abres una red sin haberlo decidido. El dedo va solo. Desbloqueas para mirar el tiempo que va a hacer y, sin saber cómo, estás viendo vídeos de perros reaccionando a sus dueños. Este capítulo va de ponerle al dedo un par de obstáculos.

La pantalla de inicio. Lo que está en la primera pantalla del móvil es lo que más vas a abrir. Así que deja ahí solo lo que te sirve: el teléfono, los mensajes, la cámara, el mapa, el calendario. Las redes, a una carpeta en la segunda o tercera pantalla. No las borras. Solo tienes que ir a buscarlas, y en ese medio segundo te da tiempo a pensar si de verdad quieres entrar.

El blanco y negro. Esto parece una tontería, pero prueba un día. Los colores de las aplicaciones están pensados para llamarte. En blanco y negro el móvil se vuelve bastante más aburrido, y eso es justo lo que buscamos. En Android suele estar en **Bienestar digital**, dentro del modo para dormir. En iPhone, en **Accesibilidad**, **Pantalla y tamaño del texto**, **Filtros de color**. Si no lo encuentras, busca «escala de grises» en los ajustes.

La primera hora del día. Si lo primero que haces al abrir los ojos es mirar el móvil, empiezas el día con la cabeza llena de cosas de otros. Correos, noticias, lo que ha publicado no sé quién. Prueba esto:

- Ponte un despertador de los de toda la vida. Cuestan poco y te ahorran tener el móvil en la mesilla.
- Deja el móvil cargándose fuera del dormitorio.
- No lo mires hasta después de desayunar. Solo eso.

Yo, por ejemplo, uso el despertador del reloj y el móvil ya no lo tengo en la mesilla. Ni lo echo de menos. Lo primero es levantarme, ducharme y desayunar, y luego ya sí cojo el móvil, normalmente para ver las noticias del día.

> **No hace falta hacer las tres cosas. Elige una y pruébala una semana.**

8

Sitios y momentos sin móvil

Hay sitios donde el móvil sobra, y casi todos lo sabemos. Lo que pasa es que nunca lo hemos decidido en voz alta. Este capítulo es para decidirlo.

Yo te propongo tres, pero tú puedes elegir los tuyos.

La mesa. Comer o cenar con alguien y que cada uno esté mirando su pantalla es de las cosas más tristes que hay. Y lo hacemos todos. Prueba a dejar los móviles en otro sitio mientras coméis. Si es con amigos, hay quien los pone boca abajo en el centro de la mesa y el primero que lo coge paga los cafés. Funciona sorprendentemente bien.

La cama. El móvil en la cama es un ladrón de sueño. Te dices que vas a mirar un momento y te dan las tantas. Si en el capítulo anterior sacaste el cargador del dormitorio, esto ya lo tienes medio hecho. Un libro, una conversación con quien duermas o simplemente apagar la luz.

Cuando alguien te está hablando. Esta es la más difícil y la más importante. Si alguien te cuenta algo, suelta el móvil. No boca abajo en la mano, sino en la mesa o en el bolsillo. La otra persona lo nota. Y tú también, aunque no te des cuenta.

Con los niños en casa esto vale doble. Hacen lo que ven, no lo que les decimos.

> **Para que no se te olvide, díselo a la gente con la que vives. «Oye, ¿probamos a cenar sin móviles esta semana?». Es mucho más fácil cuando se hace entre varios.**

9

Entrar con una intención y salir al acabar

Abrir una red social sin motivo es como abrir la nevera sin hambre. No buscas nada en concreto, pero algo acabas cogiendo.

Lo que propongo es muy sencillo: antes de entrar, pregúntate para qué entras. En voz baja, en la cabeza, como quieras. «Voy a ver qué tal le ha ido a mi hermano en el examen.» «Voy a contestar a Laura.» «Voy a subir la foto de la paella.»

Y cuando lo hayas hecho, sales. Ya está. Has entrado a por pan y has salido con pan.

Al principio te vas a pillar muchas veces dentro sin saber muy bien por qué. No pasa nada. Cuando te pase, para un segundo y pregúntate a qué habías venido. Si no te acuerdas, es que no había nada. Sal.

Unas cuantas ayudas:

- **Ponle un límite de tiempo a las aplicaciones que más te enganchan.** Los móviles traen esta opción: en Android, en **Bienestar digi-**

tal; en iPhone, en **Tiempo de uso**. Cuando llegues al límite, te avisa. Lo puedes saltar, pero ese aviso ya te hace pensar.

- **Usa las redes sentado, no de pie esperando algo.** En la cola del súper o esperando el autobús es cuando más se abre el móvil sin motivo. Aburrirse un rato tampoco está tan mal. De ahí salen muchas ideas.
- **Mira cuánto tiempo pasas de verdad.** Los mismos menús te lo dicen. Mucha gente se lleva un buen susto la primera vez que lo mira.

Yo pasaba unas seis horas y media al día de media dentro de las redes, viendo vídeos sin sentido o consumiendo cosas que no me aportaban nada. Cuando lo pienso, me digo: seis horas y media al día perdidas sin hacer nada. Después de hacer pequeños cambios y coger buenos hábitos, ese tiempo ha bajado a una hora y media, o dos como mucho. He ganado horas de vida y, sobre todo, mentalmente estoy mucho mejor.

10

Si un día vuelves a las andadas

Va a pasar. Vas a tener una semana mala, o una noche aburrida, y vas a acabar a las dos de la mañana viendo vídeos de gente que restaura muebles. Y al día siguiente te vas a sentir fatal.

Pues no hace falta. Esto no es una dieta ni un reto de treinta días que si fallas un día se rompe. Es una forma de vivir con el móvil, y las formas de vivir tienen días buenos y días malos.

Cuando te pase, haz esto: nada. No te castigues, no borres todas las aplicaciones en un arrebato, no te prometas nada exagerado. Al día siguiente vuelves a lo que te funcionaba y ya está.

Lo que sí puede ayudar es fijarte en qué pasó antes. Muchas veces no es el móvil. Es que estás cansado, o agobiado, o solo, y el móvil es lo que tienes a mano. Si ves que se repite, a lo mejor lo que necesitas no es menos pantalla, sino llamar a alguien o irte antes a la cama.

Y si alguna vez notas que no puedes parar aunque quieras, que te está afectando al trabajo, al sueño o a tu gente, habla con tu médico o con un profesional. No es ninguna vergüenza, y esta guía no da para tanto.

> **Para todo lo demás: mañana es otro día.**

Parte 3

Vivirlo y contarlo

11

Fijarte en lo pequeño

Si has hecho algo de lo anterior, habrás ganado un rato al día. Puede que media hora, puede que más. Y la pregunta es: ¿y ahora qué?

No te voy a decir que te apuntes a yoga ni que leas cincuenta libros al año. Haz lo que te apetezca. Pero sí te voy a contar una cosa que cambia bastante la forma de ver los días.

Cuando sabes que luego vas a contarle tu día a alguien, lo miras distinto. Te fijas más. El señor que te ha dejado pasar en el paso de cebra. El olor a pan al salir de casa. La frase que ha dicho tu hijo y que te ha hecho reír. Son cosas que antes se te escapaban y que ahora guardas para contarlas.

No hace falta que sean grandes. Casi nunca lo son. Los días de verdad están hechos de cosas pequeñas, y las que más se recuerdan con los años suelen ser esas.

Un ejercicio fácil: esta noche, antes de dormir, piensa en una sola cosa buena que te haya pasado hoy. Solo una. Si quieres, escríbela. Si haces eso una semana, verás que empiezas a ir por la calle buscando la de mañana.

A mí, por ejemplo, lo mejor de esta semana ha sido aclararme. Llevaba tiempo dándole vueltas a para qué sirve Veinte, y esta semana lo he visto claro: para contar el día a día a los tuyos, no para enseñar nada.

Para conectar de verdad y volver a lo que eran antes las redes sociales. Parece poco, pero me he quitado un peso de encima.

12

Contar sin exponerte

Contar tu día no es contarlo todo ni contárselo a todo el mundo. Hay cosas que son para la mesa de casa y otras que no salen de tu cabeza, y está bien que sea así.

Antes de compartir algo en una red, hazte tres preguntas rápidas:

¿Quién lo va a ver? No es lo mismo contárselo a veinte amigos que a cualquiera que pase. Mira siempre para quién publicas. Si no lo sabes, es que lo está viendo más gente de la que crees.

¿Sale alguien más? Una foto con tus amigos, una conversación con tu pareja, algo de tu hermana. Eso también es suyo. Pregúntales antes. Con los niños, todavía más: no pueden decidir y lo que se sube se queda.

¿Me importaría leerlo dentro de cinco años? Un enfado en caliente, una queja de tu jefe, algo muy íntimo. Si dudas, guárdalo para una llamada o un café. Se cuenta igual de bien y no se queda escrito.

Y un par de cosas que nunca deberías poner, por pura seguridad: dónde estás mientras estás fuera de casa unos días, tu dirección, y fotos de documentos, billetes o tarjetas, aunque tapes una parte.

> **Nada de esto es para que dejes de contar. Al contrario. Cuando tienes claro qué compartes y con quién, cuentas mucho más a gusto.**

13

52 preguntas para contar tu año

Una por semana. Puedes contestarlas en Veinte, en una libreta, en el grupo de la familia o en voz alta en una cena. Con una frase vale, y si te lanzas a contar una historia, mejor. Empiezan en invierno, pero puedes empezar por donde quieras.

Invierno

1. ¿Qué ha sido lo mejor de tu semana, aunque sea pequeño?
2. ¿A quién echas de menos y hace tiempo que no se lo dices?
3. ¿Qué comida te devuelve a cuando eras pequeño?
4. ¿Cuál fue el mejor regalo que te han hecho y quién te lo hizo?
5. ¿Qué te gustaría aprender este año?
6. ¿Qué canción te pone de buen humor siempre?
7. ¿Cuál es tu plan perfecto para un domingo de frío?
8. ¿Quién te enseñó algo que todavía usas?
9. ¿Qué sitio de tu ciudad te gusta y casi nadie conoce?
10. ¿Qué te hizo reír esta semana?
11. ¿Qué objeto de tu casa tiene una historia detrás?
12. ¿Cómo era tu habitación cuando eras adolescente?
13. ¿Qué te ha salido bien últimamente?

Primavera

14. ¿Qué has aprendido este mes que no sabías?
15. ¿Cuál es tu sitio favorito para dar un paseo?
16. ¿Qué libro, serie o película le recomendarías a tu mejor amigo?
17. ¿Qué tradición de tu familia te gustaría que no se perdiera?
18. ¿Cómo conociste a tu amigo más antiguo?
19. ¿Qué harías con un día entero libre y sin móvil?
20. ¿Qué trabajo soñabas tener de pequeño?
21. ¿Qué receta te sale mejor que a nadie?
22. ¿A quién le darías las gracias hoy si pudieras?
23. ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?
24. ¿Qué ruido u olor te recuerda a la primavera?
25. ¿Qué has hecho por primera vez este año?
26. ¿Qué te gustaría contarle a la persona que eras hace diez años?

Verano

27. ¿Qué foto de tu pueblo, o de tu barrio, guardas como un tesoro?
28. ¿Cuál es el mejor plan que has hecho sin planearlo?
29. ¿Cómo eran los veranos cuando eras niño?
30. ¿Qué viaje no se te olvida?
31. ¿Qué fiesta de tu pueblo o tu ciudad no te pierdes?
32. ¿Con quién te gustaría pasar una tarde entera hablando?

33. ¿Qué te gusta hacer cuando no hace nada de fresco?
34. ¿Cuál ha sido tu peor verano y qué sacaste de él?
35. ¿Qué juego de la calle o de la piscina echas de menos?
36. ¿Qué canción te lleva a un verano concreto?
37. ¿Qué has descubierto este verano?
38. ¿Qué te gustaría hacer antes de que acabe el año?
39. ¿Qué te ha hecho sentir en casa estando fuera?

Otoño

40. ¿Qué ha cambiado en tu vida desde el invierno?
41. ¿Qué echas de menos de cuando ibas al colegio?
42. ¿Quién ha estado ahí cuando lo has necesitado este año?
43. ¿Cuál es tu comida de cuchara favorita?
44. ¿Qué te ha costado mucho y al final ha salido?
45. ¿Qué recuerdo tienes de tus abuelos?
46. ¿Qué te gustaría dejar atrás antes de que empiece el año nuevo?
47. ¿Qué pequeña costumbre tuya te hace bien?
48. ¿Qué te ha sorprendido de alguien este año?
49. ¿Cuál es tu recuerdo favorito de una Navidad?
50. ¿Qué le pedirías al año que viene?
51. ¿Con quién te gustaría reencontrarte?
52. Si tuvieras que resumir tu año en una foto, ¿cuál sería?

Cuando llegues a la 52, lee lo que has ido contando desde la primera. Te vas a sorprender de todo lo que ha pasado en un año.

Para acabar

Gracias por llegar hasta aquí. Si te has quedado con una sola idea, me doy por contento.

Yo hice VeinteSocial porque quería un sitio donde contar el día a los míos sin escaparate: sin anuncios, sin algoritmo que decida qué ves y solo con gente que entra porque alguien la invita. Si te apetece probarla, puedes pedir tu invitación en veintesocial.com. Y si no, esta guía te sirve igual, que para eso la he escrito.

Si te ha gustado, pásasela a alguien a quien le pueda venir bien. Y si quieres contarme algo, estoy en hola@veintesocial.com. Lo leo yo.

Víctor