

LAURA BELTRÁN



Cómo evitar que las redes te atrapen

21 días

para transformar tu relación
con el móvil y recuperar tu tiempo

LAURA BELTRÁN

Cómo evitar que las redes te atrapen

21 días
para transformar tu relación
con el móvil y recuperar tu tiempo

Rocaeditorial

Introducción

Libertad. Una palabra que llena la boca de promesas. Un deseo universal que ha inspirado todo tipo de arte y movimientos. Pero ¿qué es en esencia eso que ansiamos tanto?

Para millones de personas en el mundo, este término significa algo urgente: el derecho básico a vivir con dignidad, igualdad, justicia, seguridad, tranquilidad y capacidad de elección.

Para quienes tenemos el privilegio de contar con nuestras necesidades básicas cubiertas, su destilado podría ser una mezcla de ligereza, fluidez, expansión, posibilidad, espontaneidad, capacidad de decisión, despreocupación y contento interior.

Su ansiada búsqueda nos impulsa a dar con esa química en todas las áreas de nuestra vida: relaciones, trabajo, ocio, posesiones... Libertad para decidir, actuar, sentir y ser en coherencia con nosotros mismos.

Muchos la hemos buscado en los lugares más inhóspitos: grandes viajes, cambios radicales, nuevos comienzos y amores. Y, aunque esas vivencias nos dejaron momentos inolvidables, esa libertad fue tan fugaz como la experiencia en sí misma. ¿Te suena?

Yo me preguntaba: ¿cuál es el denominador común en todas estas experiencias? ¿Qué es eso que nos acompaña allá donde vamos y que, a veces, nos impide habitar la libertad por completo?

Y, de pronto, la respuesta se volvió obvia, como si siempre hubiera estado allí: nuestra mente y nuestros pensamientos.

Se hizo evidente que la libertad que sentía dependía de la calidad de lo que pensaba, de cómo me percibía a mí misma y a mis circunstancias, y de la confianza en mi propio poder. En este sentido, lo más liberador de un viaje en soledad es que nos volvemos a imaginar a nosotros mismos.

En marzo de 2020 mis niveles de ansiedad y agotamiento eran extremos. Sentía la rutina como un gran peso sobre mi espalda y mi salud se había resentido. Las visitas al hospital eran más frecuentes de lo que cualquiera desearía. Me sentía completamente atrapada y no sabía por dónde empezar a buscar la salida.

Durante ocho años había trabajado como diseñadora web en Barcelona. Aunque lo mío con el diseño fue amor a primera vista, en ese momento lo estaba detestando y deseaba profundamente dejar el trabajo. No obstante, esa idea me aterrorizaba.

Por aquel entonces mi boca estaba llena de quejas. Culpaba de mi aprisionamiento a mi entorno laboral, a la sociedad, al funcionamiento del mundo, y a todo lo que se me pusiera por delante.

Vivir en mi cabeza era insoportable. Los argumentos lógicos a favor y en contra de dejar el trabajo eran incontables. Mis pensamientos saltaban del sí al no, del no al sí, y tiro porque me toca. Ese partido de tenis en mi mente se había alargado durante meses.

Entonces ocurrió algo extraordinario: una mañana me desperté con total claridad. Había tenido un sueño revelador, del que comprendí el significado a la perfección. Soñé que era una sirena y que unos pescadores venían a cazarme. Yo estaba en plenas facultades para escapar, era mucho más rápida, pero no lo hacía. Me

dejaba atrapar y acababa presa en su red. En ese preciso momento me desperté y mi piel se erizó. Comprendí que yo era completamente libre, y que lo único que me impedía avanzar era yo misma, mi propia mente y mis pensamientos.

Dejé mi trabajo y cuatro días después se declaró el estado de alarma y el confinamiento. Había tardado meses en reunir el coraje necesario para actuar y liberarme, pero desde mi perspectiva parecía que la vida me ahogaba y que las circunstancias jugaban en mi contra.

Algo temblorosa y con total incertidumbre, empecé a caminar por un largo sendero con alguna que otra curva que me llevó de la ajetreada y ruidosa ciudad de Barcelona a la calmada y silenciosa isla desierta de Fuerteventura.

Durante el camino, la búsqueda de la anhelada libertad me llevó al confín de mis propios temores y más allá. Me di el permiso de explorar vías poco transitadas, en sentido literal y figurativo. Empecé de cero en tres ocasiones. Probé lo que creía que quería, para darme cuenta de que había algo mejor para mí. En ese periodo tuve la sensación de vivir varias vidas. Me acostumbré a convivir con el miedo y a mirarlo a los ojos: miedo a lo desconocido, al cambio, a la incertidumbre, a la soledad, a ser rechazada por mis seres queridos, a quedarme sin dinero, a perderme, a equivocarme, al fracaso...

Con todo ese miedo llamando a mi puerta, tanto personal como colectivo (pandemia), hubiera vuelto corriendo a la vida conocida si no hubiese sido porque hallé un refugio esperanzador.

Manejar la incertidumbre se tornó más fácil cuando las circunstancias favorecieron el descubrimiento de un espacio interior de silencio y libertad. Desde ese espacio cálido y envolvente, es

posible elegir qué pensamientos cultivar y cuáles dejar pasar para alinearnos con el bienestar. Habitarlo requiere la férrea voluntad de no tocar ninguno de nuestros pensamientos. Lo alcanzamos con práctica, como cualquier arte, con una mente calmada y una herramienta poderosa: nuestra atención.

Pero ¿qué ocurre cuando nuestra atención está secuestrada por los estímulos que nos rodean? Lo que ocurre, en mi experiencia, es que perdemos nuestro poder.

En cierto punto de mi camino me topé con una certeza: cuanto más me alejaba del ruido exterior con el que estaba acostumbrada a convivir —la ciudad, la televisión, las noticias, la publicidad, las redes sociales, la opinión de los demás...—, más fácil era escuchar mi propia voz y darle dirección.

La atención, según he podido experimentar, es una brújula muy bien calibrada. Nos advierte cuando la mente comienza a perderse por caminos que nos alejan de nosotros mismos o nos acercan al miedo.

Como si no bastara con la tendencia intrínseca de la mente a perderse y dispersarse, además vivimos rodeados de distracciones. Y no solo eso, junto a nuestros pensamientos hay algo más que nos acompaña a todas partes: el móvil. Bebiendo cada día de este mejunje, no es de extrañar que perdamos el norte.

Sin darnos cuenta, llevamos en el bolsillo un dispositivo que puede hipnotizarnos, atraparnos, sobreestimularnos y nublar nuestra mente allá donde vayamos si se lo permitimos, incluso en el desierto o el lugar más remoto.

Recuperar nuestra atención es entonces urgente, puesto que, si la libertad interior se encuentra en un espacio de placidez y calma mental, la hiperestimulación es, por lo tanto, el punto más alejado. Si ya convivimos con el ruido natural de la mente, quizá tenga sentido empezar por reducir el ruido añadido. Y ahí el primer candidato es evidente: el móvil.

Llegados a este punto, quizá te estés preguntando: ¿de qué manera no soy libre cuando uso el móvil o consulto las redes sociales?

Por poner algunos ejemplos, a mi parecer, no somos libres cuando:

- No podemos separarnos del móvil o nos parece impensable dejarlo en casa.
- Nos impide concentrarnos.
- Lo cogemos por automatismo y nos dejamos atrapar.
- Sentimos la necesidad de controlar todo lo que está sucediendo en el entorno digital.
- Viene con nosotros a todas partes, y es lo primero que cogemos cuando no tenemos nada que hacer.
- Sentimos que tenemos que contestar a esa llamada, mensaje o email aunque no nos apetece.
- Nos invade la ansiedad al ver decenas de notificaciones.
- Creemos que debemos estar siempre disponibles y conectados.
- Un pensamiento nos mantiene enganchados: ¿me habrán escrito?, ¿habrá pasado algo?
- Dependemos del móvil para entretenernos.
- No podemos parar de scrolllear.
- Sentimos la presión de publicar, compartir o hacer una foto.

- Nuestra autoestima depende de los likes.
- Actuamos por tendencia, simplemente replicando lo que hacen otros.

Cultivar el arte de estar en redes sin perderte trasciende de una simple práctica de bienestar digital: representa un acto de libertad, un entrenamiento para recuperar la atención, la conexión con uno mismo, la capacidad de elegir y de darle dirección a la propia vida. Es un viaje hacia dentro que, día tras día, te alinea con tu plenitud.

Al final de este viaje, tu manera de relacionarte con el móvil y las redes atraviesa una transformación.

Aprendes a detenerte antes de entrar en piloto automático y a elegir cuándo y cómo usarlos desde un estado neutral.

Observas lo que ocurre en tu mente cuando consultas las redes, identificas las historias que inventa acerca de lo que ve y dejas de creerlas como verdades absolutas.

Aprendes a habitar los silencios y los espacios vacíos sin necesidad de llenarlos con la pantalla, y descubres que ahí también hay plenitud y creatividad.

Diferencias la conexión superficial de los vínculos reales, y priorizas relaciones que te nutren y te sostienen.

Tu valor ya no depende de la aprobación externa: te validas a ti mismo y encuentras satisfacción en lo que haces, aunque nadie lo vea. En este sentido dejas de vincular atención con amor.

Desde ahí, consultas las redes con claridad y propósito: buscas inspiración, conexión o diversión, y sabes retirarte cuando lo has encontrado.

Seleccionas el contenido que resuena contigo y publicas desde tu autenticidad, transformando el móvil en un aliado que potencia tu

creatividad y tus talentos, en lugar de un refugio para escapar del malestar.

Y si alguna vez te dejas atrapar más de lo que quisieras, te das cuenta, te detienes y te tratas con amabilidad.

Este libro acompaña a quienes desean recuperar su poder y soltar los lazos invisibles que los atan al móvil. A quienes anhelan rescatar su creatividad y reclamar su tiempo para entregarlo a lo que verdaderamente los hace sentirse vivos. Y también a quienes quieren aprender a vivir en paz en un mundo de distracciones.

Seguir las pautas que recojo en estas páginas me ha ayudado a decidir cómo quiero estar en el mundo y a comprender qué significa la libertad para mí en este momento. La encuentro en el tiempo que dedico a conectar con el silencio, la plenitud y la expansión. En los paisajes salvajes y vírgenes que me elevan hasta la cima y me llevan a creer que todo es posible. También en los deportes acuáticos, que despiertan en mí la fuerza, la confianza, el fluir y el soltar el control.

La inmensidad de la tierra, el océano y el cielo se han convertido en grandes maestros. Sentir el poder del sol, del viento y del mar. Habitar escenarios en los que me descubro muy pequeña y, a la vez, infinitamente grande.

Aquí, con poca cobertura y mucha conexión interior, mi alma está feliz.

«Estaba mejor antes»

El uso de las pantallas es una expresión más de algo intrínsecamente humano. La tecnología cambia, pero nuestra

manera de relacionarnos con lo que nos rodea no es tan distinta. Quizá la tecnología ha evolucionado más rápido que nuestro nivel de consciencia, y en ese desfase aparece cierta fricción.

A menudo nos quedamos en lo que se ve, en lo inmediato, en lo que brilla. Y hoy lo que brilla y que está al alcance de todas las personas es una pantalla. No siempre es huida; muchas veces es simple inercia. Consumimos lo que aparece delante sin preguntarnos qué hay debajo, a qué estamos renunciando. Y cuando esa falta de mirada profunda se traslada al entorno digital, la inercia adopta su forma más accesible.

Por experiencia, siento que lo que ocurre responde a un propósito, aunque no siempre lo entendamos al instante. Diré algo que puede incomodar: me resulta curioso observar cómo la misma generación que pasó horas frente al televisor se escandaliza al ver a jóvenes mirando el móvil. A efectos simples, ambos están frente a una pantalla. Una proponía una experiencia más pasiva; la otra nos implica, nos invita a interactuar. Cambia el formato, cambia el grado de participación pero, en esencia, seguimos ante un dispositivo que brilla y captura nuestra atención.

Quizá, si dejamos de alarmarnos ante el uso digital de los jóvenes, si dejamos de repetir que todo está mal o que no debería ser así, si dejamos de discutir con la realidad tal y como se presenta, podamos situarnos en un lugar más lúcido. Un lugar desde el que actuar con efectividad y sin fricción, en vez de reaccionar desde el miedo.

La realidad, por incómoda o desafiante que parezca, no hace más que empujarnos a despertar a la verdad de quienes somos. Lo digital añade una capa más a un entramado que ya nos resultaba

complejo. Siempre nos hemos proyectado en nuestros pensamientos, en escenarios imaginados. Ahora también lo hacemos en un espacio digital que, al igual que nuestra mente, es intangible. El riesgo no está en su existencia, sino en olvidar dónde está nuestro poder.

En el surf existe una expresión muy conocida: «Estaba mejor antes». Significa que has llegado tarde, que las olas estaban perfectas hace un rato y te has perdido las mejores condiciones. Puede parecer algo trivial, pero para algunos surfistas se convierte en una fuente constante de inquietud. La mente empieza a proyectarse: ¿cómo estarán las olas ahora?, ¿y si hoy, justo el día que trabajo o viajo, las condiciones son perfectas?, ¿y si me lo estoy perdiendo? Yo misma lo viví durante años. Esa sensación de llegar tarde, de estar en el lugar equivocado en el momento equivocado, genera una ansiedad silenciosa.

El llamado «miedo a perderse algo» no nació con las redes sociales. Es un viejo conocido de la mente humana. Las pantallas no hacen más que amplificarlo y multiplicar las ocasiones en las que creemos que algo mejor está sucediendo en otra parte. El pensamiento es el mismo; el escenario ha cambiado.

Cuando vivimos proyectados, estamos en muchos lugares menos aquí y ahora. Dispersos. Fragmentados. Repartidos entre mil estímulos. Recuperar nuestra atención es, en realidad, recuperar esos fragmentos. Volver a reunirnos.

Eso nos permite ir pelando capas de confusión: las voces de los demás, las expectativas sociales, el miedo al vacío, el miedo a perderse algo, la comparación constante, la soledad, la culpa, el hambre de amor. Cuando esas capas caen, aparece algo mucho más

sencillo y verdadero: un corazón que alberga sentido, dirección, coherencia y amor. Liberarnos de lo que nos aleja de él ha sido siempre el camino. Esta vez no es diferente.

La mente tiene una capacidad asombrosa: puede convertir en estresante casi cualquier cosa. La vida me lo muestra una y otra vez, no solo en mí, sino también a mi alrededor. Hace dos años veraneaba en Cantabria. Después de surfear, quería —sí o sí— un helado. Llegamos a una heladería muy conocida y nos pusimos en una cola bastante larga. Delante había un niño con un cono en la mano y una bola de helado que, comparada con su tamaño, parecía enorme. De pronto rompió a llorar desesperado. El helado se derretía y él no era capaz de comerlo al mismo ritmo; sus manos estaban cubiertas de helado, y cuanto más lloraba menos tiempo tenía para disfrutarlo. Lloraba, gritaba, llamaba a su madre..., y el helado seguía derritiéndose.

Aquella escena me dejó una píldora de claridad: somos capaces de hacer estresante incluso lo que es placentero. Convertimos un helado en una crisis. Desde entonces, cada vez que me descubro alterada por algo pequeño, esa imagen vuelve y comprendo al instante lo que está sucediendo. No es la circunstancia; es la forma en que mi mente la está viviendo.

Con las pantallas ocurre algo parecido. No son en sí mismas la fuente del malestar. Amplifican un mecanismo que ya existía. El objeto cambia; el patrón mental permanece. Aquella escena del helado me dejó una enseñanza porque estaba presente para verla. Si hubiera estado distraída, me habría pasado desapercibida.

Cuando la distracción constante es lo que se sirve en la mesa, el precio que hay que pagar, en mi opinión, es el sentido vital. Ese es

el coste de estar en todas partes menos aquí. Con tantas distracciones, escucharse a uno mismo se vuelve un desafío. Verse con honestidad requiere silencio. Y aquí aparece uno de los grandes nudos de nuestro tiempo: hemos confundido la atención con el amor, y estamos dispuestos a hacer casi cualquier cosa por conseguirla.

El verdadero reto es recordar quiénes somos más allá de nuestras proyecciones mentales y digitales. Es regresar, una y otra vez, al cuerpo, al presente, al corazón que sabe.

Elegir el momento ideal y practicar

Este libro está pensado para vivirse paso a paso, día a día. Cada jornada tiene su propósito, y su magia.

Parte de la premisa de que cada persona tiene un estilo de vida único, con ritmos y circunstancias distintas. Está estudiado para que la práctica se adapte con flexibilidad a tu jornada. Por eso, encontrarás sugerencias para sacar el máximo provecho de la experiencia, con la invitación a hacerla tuya: toma lo que resuene en ti, ajusta lo que necesites y permite que este proceso se moldee a tu manera.

Te sugiero leer el contenido por la mañana, poco después de despertarte. Es un momento en el que tu mente está más fresca y menos saturada. Así podrás también darle intención al resto de tu día. Además, al encontrarte en ese estado de transición entre estar dormido y despierto, puede que te resulte más fácil adoptar una actitud de juego y responder de forma espontánea y auténtica.

Sería genial que, cuando elijas leer la temática del día, pudieras dedicarle tu atención exclusiva, y si es posible libre de móviles. Esto supone treinta minutos de entrega a esta tarea, de forma relajada, en un entorno que apoye y facilite tu concentración. Mi intención es que sea un placer para ti elegir dedicarte a esta práctica, en lugar de una responsabilidad que atender.

UN RECORDATORIO ESENCIAL

En este recorrido de 21 días hablamos de soluciones, no de problemas. Por lo tanto, leer no es suficiente: la verdadera transformación ocurre cuando lo aplicas y participas. Este es tu momento, has tomado la decisión de dar tu primer paso hacia una vida más libre y plena, y con esto estás listo para empezar.

Día 1

Explorando tu vínculo con las redes

Introducción

¡Bienvenido al primer día de esta experiencia transformadora! Me emociona que estés leyendo estas líneas. Sonrío al imaginar una nueva realidad para ti en la que sientes más ligereza, libertad y plenitud, incluso usando el móvil. ¡Empezamos!

Hoy es el momento de mirar de cerca cómo te relacionas con las redes sociales y el móvil. Es un viaje de descubrimiento que requiere algo muy valioso: honestidad contigo mismo.

Reflexionaremos sobre cómo esta tecnología influye en tu día a día, en tus pensamientos y en tus emociones. Todo lo que necesitas es curiosidad. Es el momento de observar sin juzgar y de empezar a diseñar una relación más consciente con ella.

Las redes y tú

Las redes sociales y la tecnología de la comunicación, por sí mismas, no son ni buenas ni malas. Son herramientas que vienen sin un

manual de uso. Como cualquier herramienta, podemos aprender a utilizarlas para que sumen a nuestro bienestar en lugar de restar.

Para comprender nuestra relación con las redes, bajo mi punto de vista, primero necesitamos entender cómo funciona la mente y el papel que juegan los pensamientos en nuestro bienestar. Para ello, nos apoyaremos en la visión compartida de grandes referentes en el estudio de la consciencia.

Según mi comprensión de lo que señalan, cada experiencia que vivimos despierta pensamientos, y la calidad de esos pensamientos, junto con el significado que les damos, determina cómo nos sentimos y, en última instancia, crea nuestra realidad.

En este sentido, se distinguen dos capacidades de la mente: la mente pensante, analítica, que suele moverse entre opuestos —carencia o abundancia—, y la mente testigo, capaz de observar y actuar desde la neutralidad.

Yo he constatado un hecho, tanto en mí como a mi alrededor: cuando entramos en un ciclo de insatisfacción —cuando juzgamos, nos comparamos, nos quejamos o deseamos lo que no tenemos—, empezamos a vivir desde la sensación de carencia. Y, casi sin darnos cuenta, nos sentimos mal. Sin embargo, cuando nuestra mirada cambia y comenzamos a agradecer, amar y apreciar lo que ya está presente, se activa un ciclo distinto, el de satisfacción, más expansivo y abundante. Entonces nos sentimos bien. Por otra parte, desde la neutralidad percibimos que todo lo que sucede es perfecto y por nuestro bien.

Los ciclos de insatisfacción, especialmente si no los reconocemos, pueden explicar por qué nos sentimos confundidos o desanimados

tras consultar las redes, sobre todo si dejamos que la mente divague sin dirección durante el proceso.

No podemos huir de nuestros pensamientos ni de nuestros sentimientos, pero sí podemos sentirlos, observarlos con la mente testigo, confrontarlos y dirigirlos para alinearlos con nuestra paz. Ahí está nuestro poder.

Pude comprobarlo por mí misma en muchos momentos desafiantes que surgieron cuando me atreví a dar el paso. Recuerdo especialmente los primeros tres días del confinamiento. Como sabes, unos días antes había reunido el coraje para dejar el trabajo. Buscando apoyo en mis seres queridos, escuché estas palabras de un gran referente para mí: «Has tomado la peor decisión en el peor momento». Mi corazón se contrajo; una avalancha de pensamientos aterradores llegó sin aviso, y me los creí todos: ¿qué voy a hacer? ¡La he cagado! ¿Qué será de mí? ¡Todo es un caos! ¿En qué estaba pensando? ¡Y encima, tras ocho años sin parar de trabajar, me he quedado sin paro por haber sido yo la que ha renunciado!

Cuando terminó la llamada, solo pude tumbarme en el sofá en posición fetal y dejarme *morir*. No recuerdo cuánto tiempo pasó, probablemente media hora, que sentí como una eternidad. Parar por completo permitió que la intensidad de aquel cúmulo de pensamientos, emociones y sensaciones corporales se fuera diluyendo. Entonces empecé a cuestionar lo que estaba pensando. Poco a poco mis ideas fluyeron hacia escenarios más amables: aunque todo era confuso, por fin tenía tiempo para detenerme y descansar; podía estar tranquila y segura en casa, sin desplazarme al centro de Barcelona; quizá era lo mejor que me podía estar pasando.

Pude observar esos dos discursos, la cara amable y la más aterradora, y darme cuenta de que no sabía, en realidad, si lo sucedido era bueno o malo. Elegí creer con convicción que tenía la capacidad de salir adelante, y sentí la fuerza en mi cuerpo. El miedo ligado a esos pensamientos volvió a llamar a mi puerta varias veces durante ese periodo, pero nunca logró calar tan hondo.

Antes de empezar a investigar cómo se aplica todo esto al uso del móvil y las redes, te animo a responder estas preguntas con honestidad y sin pensar demasiado:

¿Las redes sociales están sumando o restando algo a mi vida?

¿Me aportan ligereza o pesadez?

¿Me siento en paz cuando las uso?

La vida me ha mostrado que no solo creamos relaciones con las personas, en realidad, nos vinculamos con todo lo que nos rodea, incluso con conceptos más abstractos. Tenemos una relación con la comida, con el deporte, con nuestro cuerpo, con nuestra mascota y también con el móvil. Nos vinculamos desde un lugar de poder o desde un lugar de carencia, y eso termina marcando la calidad de esa relación. A veces puede resultar difícil ver con claridad cómo nos relacionamos con algo que no es un ser vivo. Sin embargo, la naturaleza nos enseña a leer los vínculos por sus efectos: basta observar si algo nos nutre, nos regula y nos deja en paz, o si, por el contrario, nos altera, nos absorbe y nos fragmenta.

Para reconocerlo con más facilidad, puede ayudarte un pequeño juego de extrapolación: imaginar que el móvil no es un objeto, sino una pareja. Si así fuera, ¿cómo describirías esa relación? ¿Hay libertad, espacio y elección, o más bien dependencia, interrupción y ansiedad? Cuando trasladamos nuestra manera de relacionarnos con el móvil al lenguaje de los vínculos humanos, muchas cosas se vuelven evidentes. Y lo que se hace evidente puede empezar, por fin, a transformarse.

La respuesta a esta pregunta podría ser:

«Me doy cuenta de que si mi móvil fuera mi pareja no podría separarme de ella, iría conmigo a todas partes y le permitiría interrumpirme en cualquier momento, incluso cuando estuviera haciendo algo importante o disfrutando de algo valioso. Estaría conmigo incluso en el baño. Gran parte de mi atención estaría puesta en esa relación de forma automática. Cuando pasara un rato a solas, una parte de mi mente seguiría pendiente, preguntándose por ella, deseando volver a tenerla cerca. En cuanto me reclamara, todo lo demás se detendría y la priorizaría. Caminaría con ella de la mano, incluso cuando no fuera cómodo. Sería una relación marcada por la dependencia, la inercia y la falta de espacio».

No se trata de buscar la respuesta perfecta; sino de observar lo que surge y tomar nota. A lo largo del ejercicio, iremos desgranando estas reflexiones para entender mejor cómo y por qué usas estas plataformas. Al final, podrás dibujar un mapa de tus emociones y necesidades en relación con el móvil.

Ejercicio 1. Identifica los momentos

Para empezar, dibuja una tabla con cuatro columnas y deja suficiente espacio para un listado debajo. Empecemos por la primera columna: situación. Anota por lo menos cinco situaciones en las que sueles coger el móvil. Aquí va un ejemplo de cómo podría quedar este listado:

Situación	Sentimientos (antes de usar el móvil)	Necesidades	Sentimientos (después de usar el móvil)
En el transporte público de camino al trabajo			
Haciendo una cola larguísima en el súper			
Cuando no sé qué hacer			
En las pausas del trabajo			
En las comidas familiares			

Ejercicio 2. Reconoce tus sentimientos y pensamientos

Vamos a seguir profundizando. Reflexiona sobre cómo te sueles sentir en las situaciones que has anotado antes de usar el móvil. En el anexo encontrarás un listado de sentimientos, inspirado en el libro *Comunicación no violenta*, de Marshall Rosenberg, que quizá pueda ayudarte. También puedes descargar la ficha de sentimientos y necesidades en este enlace:



El ejemplo podría seguir así:

Situación	Sentimientos (antes de usar el móvil)	Necesidades	Sentimientos (después de usar el móvil)
En el transporte público de camino al trabajo	Aburrido Cansado Asqueado		
Haciendo una cola larguísima en el súper	Impaciente Aburrido Nervioso		
Cuando no sé qué hacer	Inquieto Aburrido Desanimado		
En las pausas del trabajo	Asqueado Cansado		
En las comidas familiares	Aburrido Frustrado		

Si quieres profundizar todavía más, puedes hacer otra lista fuera de esta tabla y anotar lo que recuerdas acerca de lo que estabas pensando en esas situaciones. Es decir, anotar tu hilo de pensamientos, como en estos dos ejemplos de las dos primeras situaciones:

- En el transporte público camino al trabajo: «Qué cansado estoy; qué pereza ir a trabajar con el buen tiempo que hace hoy; hoy tengo esa reunión que seguro que se alarga; esto está a reventar de gente, seguro que no me puedo ni sentar».

- Haciendo una cola larguísima en el súper: «Madre mía, qué lento va esto; siempre me toca la cola más lenta; ¿no podría ir más rápido?; ¿debería pasarme a la cola de al lado?».

Ahora que has listado tus sentimientos y tus pensamientos, te animo a analizarlos. ¿Se repiten? Si es así, buenas noticias, has encontrado un patrón. Detectar pensamientos y sentimientos recurrentes que desencadenan la acción de coger el móvil automáticamente es una información muy valiosa. Puede ser muy útil activar una alerta mental cuando reconozcas esos pensamientos, y así deshacer automatismos para elegir otra cosa diferente.

Ejercicio 3. Detecta tus necesidades

Vamos a ir un paso más allá para descubrir qué estamos necesitando cuando decidimos coger el móvil en cada una de las situaciones anteriores. Vuelvo a remitirte al anexo si necesitas un listado de necesidades humanas.

Situación	Sentimientos (antes de usar el móvil)	Necesidades	Sentimientos (después de usar el móvil)
En el transporte público de camino al trabajo	Aburrido Cansado Asqueado	Libertad Diversión Entretenimiento Variedad	
Haciendo una cola larguísima en el súper	Impaciente Aburrido Nervioso	Diversión Entretenimiento Efectividad	

Cuando no sé qué hacer	Inquieto Aburrido Desanimado	Creatividad Sentido Diversión Entretenimiento Variedad Compartir con otras personas	
En las pausas del trabajo	Asqueado Cansado	Diversión Entretenimiento Variedad Libertad Compartir con mis amigos	
En las comidas familiares	Aburrido Frustrado	Libertad Diversión	

Ejercicio 4. Observa el impacto

En ese punto es importante darse cuenta de que decidimos usar el móvil como estrategia para satisfacer nuestras necesidades. Ahora pregúntate:

¿Usar el móvil ha sido efectivo para satisfacer mis necesidades?

¿Cómo me he sentido después?

Es posible que notes que, en algunos casos, el móvil no te satisface o que incluso aumenta tu malestar. Por ejemplo, después de ver en las redes fotos de personas viajando, aparentemente libres, podrías sentirte aún más atrapado en tu rutina. Este análisis es clave para diseñar otras estrategias que realmente sumen a tu bienestar. Nuestro ejemplo podría continuar así:

Situación	Sentimientos (antes de usar el móvil)	Necesidades	Sentimientos (después de usar el
-----------	---------------------------------------	-------------	----------------------------------

			móvil)
En el transporte público de camino al trabajo	Aburrido Cansado Asqueado	Libertad Diversión Entretenimiento Variedad	Desanimado
Haciendo una cola larguísima en el súper	Impaciente Aburrido Nervioso	Diversión Entretenimiento Efectividad	Nervioso Enfadado
Cuando no sé qué hacer	Inquieto Aburrido Desanimado	Creatividad Sentido Diversión Entretenimiento Variedad Compartir con otras personas	Ansioso Confundido
En las pausas del trabajo	Asqueado Cansado	Diversión Entretenimiento Variedad Libertad Compartir con mis amigos	Desmotivado Desanimado
En las comidas familiares	Aburrido Frustrado	Libertad Diversión	Aburrido Frustrado

Puedes rellenar esta tabla con tus propias situaciones:

Situación	Sentimientos (antes de usar el móvil)	Necesidades	Sentimientos (después de usar el móvil)

Cierre

Hoy das un paso importante al observar cómo las redes influyen en tu vida. Este ejercicio no busca señalar errores, sino ayudarte a entender qué necesitas y cómo cubrir esas necesidades de manera más efectiva.

Mañana retomaremos esta tabla para profundizar aún más en las estrategias que puedes implementar. Tu honestidad de hoy es el motor que te permitirá avanzar. Felicidades por atreverte a mirar hacia dentro.

MINIJUEGO. EL ESPEJO

Consiste en registrar durante dos horas cuántas veces desbloqueas el móvil y anotar qué motivó esa acción. Por ejemplo: mirar la hora, ver si me han escrito, nada en concreto, lo hice sin pensar, etcétera.

Día 2

Más allá de los hábitos

Introducción

Hoy vamos a explorar una idea poderosa. Como señala Marshall Rosenberg en *Comunicación no violenta*, todas nuestras acciones son estrategias para cubrir nuestras necesidades. Mi propia experiencia no ha hecho más que confirmarlo. Consultar las redes, por ejemplo, puede ser una forma de buscar conexión, diversión, autoexpresión o inspiración. Pero ¿te has detenido a pensar si esas estrategias realmente te están nutriendo?

La mente humana suele buscar atajos siguiendo patrones que hemos repetido tantas veces que ya no los cuestionamos. Hoy haremos una pausa consciente para revisar y poner en duda esas estrategias y abrir la puerta a nuevas posibilidades que realmente aporten satisfacción y disfrute a tu vida. Vamos a ello.

Reconocer lo que realmente necesitamos

Como apunta Rosenberg, los seres humanos nos movemos impulsados por cubrir nuestras necesidades. Esto quiere decir que cada acción que realizamos, desde revisar el móvil hasta preparar un café, es una estrategia para satisfacer algo que necesitamos.

Cuando lo logramos, nuestros sentimientos son agradables. Las personas nos sentimos ligeras, satisfechas, plenas. Cuando no, nuestras emociones tienden a ser más pesadas, incómodas o desagradables.

Cuando nuestra acción es consultar las redes sociales, en la mayoría de los casos estamos intentando cubrir necesidades como la diversión, el entretenimiento, la conexión, la autoexpresión, la creatividad, el ser vistas y amadas, o la inspiración. Pero ¿qué sucede si esa estrategia no funciona? A menudo seguimos recurriendo a ella por costumbre, incluso si no nos satisface. Es como si la tuviéramos en marcación rápida, un hábito tan automatizado que apenas lo cuestionamos.

Hoy te invito a detenerte. La próxima vez que alcances el móvil por inercia, haz una pausa. Pregúntate:

¿Qué podría aportarme verdadera plenitud en este momento?

Formula la pregunta en tu fuero interno con curiosidad y sin presión, como si fuera un juego. Las primeras respuestas pueden estar cargadas de obligaciones o *deberías*, así que sigue preguntando en tu interior «¿Qué podría aportarme verdadera plenitud en este momento?». No busques la respuesta con tu mente, más bien abandónate y deja que venga. No desistas, la confianza en uno mismo es clave en el proceso. Deja que tu creatividad fluya y confía en que la respuesta ya está en ti. Este proceso es una invitación a recuperar tu poder, pues solo tú puedes contentarte y satisfacer tus necesidades de manera plena.

En este punto quiero aclarar algo importante: amor y atención no son lo mismo. Y, sin embargo, muchas veces los confundimos. Es una confusión antigua. Empezamos a vincular ambas cosas como si fueran inseparables a una edad temprana, pero no lo son.

La atención es una mirada o un gesto dirigidos hacia nosotros. El amor es una experiencia mucho más profunda, más estable, más silenciosa incluso.

Cuando confundimos amor con recibir atención, empezamos a medir nuestra valía en función de cuánto nos miran o interactúan con nosotros. Y ahí es donde cedemos nuestro poder.

En el terreno de las redes sociales esta confusión se amplifica. Likes, comentarios, visualizaciones, respuestas... son pequeñas dosis de atención que nuestro sistema interpreta como amor.

El problema es que cuando buscamos amor a través de la atención externa, colocamos nuestra autoestima en manos ajenas. Si la atención llega, nos elevamos. Si no llega, dudamos. Nuestra valía tiembla al ritmo de las notificaciones. Y eso nos deja en una posición frágil.

Desvincular amor y atención es un acto profundamente liberador. Significa comprender que podemos recibir atención sin que eso determine cuánto valemos, y también que podemos no recibirla y seguir estando enteros.

Cuando nos damos a nosotros mismos el reconocimiento, el amor, la aprobación y el cuidado que buscamos fuera, algo se estabiliza por dentro. Ya no dependemos de que nos miren para sentirnos dignos de ser amados. Desde ese lugar, la relación con las redes cambia porque lo que verdaderamente nos sostiene no es la mirada externa, sino la relación que tenemos con nosotros mismos.

Ejercicio 5

Vamos a retomar nuestra tabla para observar si usar el móvil nos ha aportado o restado en cada momento.

En el caso de que no te sientas satisfecho con los resultados, ¿qué otras estrategias se te ocurren para cubrir tus necesidades?

Completa tu tabla con tus propias ideas y experimenta con ellas a lo largo del día. La clave está en ser flexible, probar cosas nuevas y confiar en que tienes el poder de cubrir tus necesidades.

Nuestro ejemplo podría continuar como se ve en la tabla de la página siguiente:

Situación	Sentimientos (antes de usar el móvil)	Necesidades	Sentimientos (después de usar el móvil)	Otras estrategias
En el transporte público de camino al trabajo	Aburrido Cansado Asqueado	Libertad Diversión Entretenimiento Variedad	Desanimado	Leer un libro, escribir, dibujar, escuchar música, descansar, escuchar mi pódcast favorito...
Haciendo una cola larguísima en el súper	Impaciente Aburrido Nervioso	Diversión Entretenimiento Efectividad	Nervioso Enfadado	Llamar a un familiar o amigo, observar lo que sucede a mi alrededor, escuchar mi pódcast favorito...
Cuando no sé qué hacer	Inquieto Aburrido Desanimado	Creatividad Sentido Diversión Entretenimiento Variedad Compartir con otras personas	Ansioso Confundido	Salir a pasear, dibujar, llamar a amigos, jugar, escribir, ver un documental, bailar, hacer yoga...
En las pausas del trabajo	Asqueado Cansado	Diversión Entretenimiento Variedad Libertad Compartir con mis amigos	Desmotivado Desanimado	Descansar, relajarme, sentir el sol en la cara, salir a tomar aire fresco, escuchar música

En las comidas familiares	Aburrido Frustrado	Libertad Diversión	Aburrido Frustrado	Proponer un juego, o que cada uno cuente una anécdota
---------------------------	--------------------	--------------------	--------------------	---

Cierre

Hoy has dado un paso importante: cuestionar tus hábitos y explorar nuevas formas de nutrirte. Este proceso no siempre es sencillo, pero cada pausa que haces, cada nueva estrategia que pruebas, es un acto de confianza en ti mismo y en tu capacidad para crear bienestar desde dentro.

Mañana continuaremos avanzando en este camino. Guarda tus reflexiones de hoy; serán una base valiosa para lo que está por venir. Gracias por elegir apostar por ti.

MINIJUEGO. EL BOTÓN ROJO

Consiste en silenciar notificaciones durante unas dos horas y, cada vez que aparezca el impulso de mirar el móvil, tomar una respiración y preguntarte: «¿Qué espero encontrar?».

Día 3

Más allá de las apariencias

Introducción

Hoy nos asomamos a una ventana fascinante: la de nuestras máscaras; esos personajes que hemos creado para sobrevivir a lo que nos acontece y en la mayoría de los casos para ser aceptados y amados.

Las máscaras no son ni malas ni buenas; son humanas, necesarias en ciertos momentos. Pero a veces nos apegamos tanto a ellas que terminan limitando nuestra libertad.

Hoy te invito a mirar a esas máscaras, con curiosidad y sin juicio, para asegurarte de que no estás rechazando nuevas oportunidades a causa de ser fiel a un personaje que no eres en realidad.

Vamos a recordar algo esencial: somos más grandes que cualquier etiqueta.

Las máscaras y el yo digital

Con el tiempo he ido comprendiendo que los seres humanos somos sorprendentemente polifacéticos. Tenemos múltiples talentos y habilidades. No hay etiqueta que pueda contenernos, no hay una única palabra que pueda definirnos. Somos capaces de disfrutar de

muchas cosas diferentes, incluso de aquellas que, en apariencia, no encajan entre sí.

En mi propio proceso he visto cómo, mientras crecemos, vamos construyendo lo que se conoce como máscaras o personajes. Son versiones de nosotros mismos ligadas a ciertos comportamientos o actitudes que hemos creado para proyectar hacia fuera, para sentirnos personas más amadas, más aceptadas, más parte de algo, o por el contrario, completamente diferentes del resto. A menudo nos identificamos profundamente con una o varias de esas máscaras y las reforzamos a través de nuestras decisiones, nuestro estilo de vida, nuestra ropa o nuestras actividades.

Por lo que he podido descubrir, creamos personajes por muchas razones: por supervivencia, por protección, por coherencia, por amor... Forman parte de la experiencia humana, y su existencia no tiene por qué ser un problema. Sin embargo, a mí me ha resultado revelador preguntarme si actuar en favor de una de mis máscaras puede estar limitándome de algún modo. ¿Es posible que estemos rechazando la magia y la espontaneidad de la vida por permanecer fieles a una imagen que hemos construido de nosotros mismos?

Nuestros perfiles en las redes sociales, como habrás podido intuir, son un escaparate perfecto de estas máscaras. Son un espacio controlado que llenamos de todo aquello con lo que nos gusta que nos relacionen. Podemos mostrar lo que más nos interesa para reforzar la parte de nosotros que consideramos más digna de ser amada. Esto hace que, en muchas ocasiones, el yo digital que proyectamos sea muy diferente de nuestro yo real.

Creo que no es necesario destruir nuestras máscaras, sino ser conscientes de ellas y asegurarnos de no obrar solo en su nombre.

La autenticidad no exige romper con el pasado, sino abrazar todas nuestras partes para tomar decisiones desde quien realmente somos.

En mi experiencia, ser fiel a mí misma ha significado probar todo aquello que despertaba mi curiosidad, independientemente de si reforzaba la imagen que más me gustaba de mí, y realizar los cambios necesarios, por muy contradictorios que parecieran. Por ejemplo, una persona que se identifica como viajera y se siente cómoda con esa etiqueta podría estar deseando una pausa, algo de estabilidad en su ciudad natal. Sin embargo, le avergüenza la idea de interrumpir sus aventuras y que los demás la vean de vuelta. Para evitarlo, decide seguir fomentando esa etiqueta de viajera, aunque en el fondo anhele detenerse.

Otro ejemplo, inspirado en mi propia experiencia, podría ser el de alguien que se identifica con un estilo de vida alternativo y disfruta de esa etiqueta. Quizá le apetezca experimentar algo de confort y facilidad, como por ejemplo volver a vivir en una casa convencional. Sin embargo, por miedo a abandonar ese personaje, elige seguir viviendo en su furgoneta, aunque ya no lo disfrute.

Según he comprobado, puede resultar liberador que mires a ese personaje a los ojos para asegurarte de que no estás tomando decisiones solo por fidelidad a él, y preguntarte:

¿Cuáles son las máscaras que he reforzado voluntariamente porque obtengo algo a cambio, ya sea pertenencia, reconocimiento o amor?

¿Se ha creado alguna vez un conflicto interno entre lo que quería hacer verdaderamente y la fidelidad a una máscara?

¿Qué creo que dice de mí mismo abandonar ese personaje? Por ejemplo:
Si dejo de viajar eso significa que...

Con el tiempo he comprendido que somos inmensos, y que la verdadera libertad está en seguir lo que dicta nuestro corazón, por muy incoherente que parezca con la imagen que hemos estado proyectando.

Ejercicio 6

Independientemente de si usas las redes actualmente o no, recupera tus últimas cinco publicaciones para investigar qué es aquello que te motivó a publicar.

¿Qué estabas necesitando cuando lo hiciste?

Un ejemplo podría ser este:

Post	Necesidades
Mi fin de semana en el mar	Ser visto Reconocimiento Compartir
Mi entreno en el <i>gym</i>	Seguridad emocional Reconocimiento Conexión
Mi look del lunes	Ser visto Seguridad emocional
Mi perro y yo	Calidez

	Cercanía Compartir Conexión
Los colores del atardecer	Autoexpresión

Ejercicio 7

Después de la toma de conciencia del ejercicio anterior te animo a que te plantees esta pregunta:

¿Esas publicaciones estaban motivadas por aquello que van a percibir de mí? Es decir, ¿mi atención está puesta en cómo me ven desde fuera, en la imagen que proyecto?

La respuesta a esta pregunta podría ser:

«Me he dado cuenta de que en algunos momentos necesito seguridad emocional, y que publicar y recibir la aprobación de los demás me reafirma. Veo que me gusta publicar lo que hago porque refuerza una imagen de mí que me gusta, con la que me siento cómodo. Si soy honesto conmigo mismo, en ocasiones publico porque creo que estoy haciendo algo que va a gustar a mis seguidores».

Ejercicio 8

En el caso de que hayas contestado sí a la pregunta anterior, seguimos profundizando:

¿Podría ser que haya estado alimentando una imagen específica de mí en mis redes?

¿Es posible que haya creado un personaje con el que me identifico?

¿Qué creo que dice de mí ese personaje?

Para responder a estas preguntas, quizá necesitas abstraerte un poco y mirar tu perfil con ojos nuevos, como si fuera el de otra persona.

La respuesta podría ser:

«Me doy cuenta de que proyecto una imagen aventurera, ya que elijo publicar especialmente durante mis viajes. Me gusta que me reconozcan y reconocirme como persona viajera y libre».

Responder honestamente a estas cuestiones puede ayudarte a conocerte mejor. Tendrás una visión clara de qué es aquello a lo que le das valor y significado.

Siguiendo con el ejemplo anterior, podrás darte cuenta de que viajar y salir a la aventura está muy alto en tu escala de valores.

Cierre

Hoy miras de frente a tus máscaras, esas imágenes que proyectamos en el mundo. Reconocerlas es el primer paso para decidir con libertad cómo quieres seguir adelante. No se trata de rechazar lo que has construido, sino de asegurarte de que sigue sirviendo a tu verdadero yo.

Recuerda: no hay etiqueta que pueda definirte por completo. Eres inmenso, libre y cambiante.

Mañana seguiremos con esta exploración. Gracias por atreverte a ser honesto contigo mismo.

MINIJUEGO. STOP

Consiste en configurar un temporizador de cinco minutos para tu red social de preferencia. Tanto Android como iOS te permiten configurar temporizadores de uso desde los ajustes de tu teléfono. Al finalizar ese tiempo, anota qué esperabas obtener al usar esa red social y pregúntate si cumplió tu expectativa.

Día 4

Honrar el presente

Introducción

Hoy te invito a reconectar con algo íntimo: tu atención. Quizá no te habías dado cuenta, pero tiene un valor inmenso. Basta observar cómo, tanto en el mundo digital como en el físico, hay una lucha constante por captarla: notificaciones, anuncios, alertas... Si todos gritan por tu atención, ¡qué poderosa debe de ser!

Hoy exploraremos cómo mirar a nuestro alrededor con curiosidad renovada, dejar espacio para la creatividad y descubrir la belleza que se esconde en los detalles cotidianos. Porque cuando decides mirar hacia delante, en lugar de hacia tu pantalla, estás honrando la vida misma.

Un tesoro inadvertido

Tu atención es un recurso valioso, un tesoro que te pertenece y que a menudo pasa desapercibido. Recuperarla es mucho más que un gesto simbólico. Es un acto de empoderamiento. Es decidir qué merece tu tiempo, tu energía y tu cuidado. Es elegir conscientemente aquello que quieres que crezca en tu vida. Poner tu

atención en el presente y en aquello que quieres experimentar es, de algún modo, un compromiso de amor propio.

La atención florece en el ahora, pero necesita ser cultivada con curiosidad y paciencia. Este es el único momento en el que puedes vivir, actuar, crear y disfrutar. Pero estar presente no siempre es fácil. Requiere práctica. Exige aprender a mirar de nuevo, con ojos curiosos, atentos, bien abiertos. Supone observar lo que sucede a tu alrededor sin dejarte arrastrar por las historias que cuentan tus pensamientos.

Existen muchas maneras de entrenar la atención: desde la meditación y la contemplación, pasando por actividades de precisión, hasta disciplinas más dinámicas, como el arte y la música. Una de mis prácticas favoritas es el deporte en el medio natural. En entornos abiertos, la atención no es una opción: es una necesidad. El viento cambia, el mar se transforma, el terreno exige presencia. Practicar deportes como el surf o el windsurf me han enseñado que la concentración no es tensión, sino que puede ser un estado relajado de escucha sostenida. En la naturaleza no puedes permitirte estar disperso y, al mismo tiempo, no hay espacio para la sobrecarga mental: si te adelantas demasiado en tu mente, pierdes el equilibrio.

Así comprendí que la atención se entrena de forma orgánica cuando el entorno te invita a estar en él. Después de una sesión en el mar, la claridad mental no es una idea romántica: es una experiencia tangible. Algo se ordena por dentro. No porque hayas escapado del mundo, sino porque has vuelto al cuerpo, al ritmo natural, al ahora. Has amplificado tu atención, que estaba casi por completo en los pensamientos, para abarcar un conjunto más grande y más allá de ti.

Ampliar tu atención, de los pensamientos a lo que está sucediendo en el ahora, y practicar para no dejarte arrastrar por las historias que la mente te cuenta acerca de lo que ve te ayuda a observar desde un lugar neutro. Cuando consigues no enredarte en valoraciones ni juicios acerca de lo que observas, dejas espacio para la creatividad y la espontaneidad. Permites que emerjan la inocencia y el asombro, dos grandes aliadas para recuperar la magia del momento presente.

Por otro lado, la atención focalizada es como esos dibujos dobles que producen una ilusión óptica: cuando tu mirada se posa en un punto, solo ves eso, y resulta difícil percibir ambas imágenes a la vez. Lo conseguirás cuando desplaces la mirada al conjunto. Del mismo modo, puedes desplazar tu atención selectivamente a aquello que te hace sentir mejor. Y también puedes actuar así con tu diálogo interno, de forma que lo guíes para alinearlo con tu mayor bienestar posible, mediante la fórmula de redireccionar tus pensamientos hacia la apreciación de todo lo que te rodea; por ejemplo, poniendo conscientemente tu atención en todo aquello que ves y que te gusta.

Nuestro día a día está lleno de sorpresas que nos pasan desapercibidas, de momentos de belleza no disfrutados porque estamos en otro lugar. Al recuperar nuestra capacidad de atención, nos damos cuenta de que la vida ya es suficientemente interesante, sin necesidad de adornos ni filtros. También permitimos que el instante presente nos regale momentos de lucidez, inspiración y grandes ideas.

Si piensas que situaciones cotidianas como el trayecto de vuelta a casa son aburridas, te propongo un reto. Observa con ojos nuevos, con la curiosidad de quien ve algo por primera vez. Descubre los

detalles que siempre han estado ahí pero nunca habías notado. De esos detalles surge la poesía, que es la manera más bella de mirar.

Fijarnos en los pequeños detalles nos devuelve al presente, a estar encantados con lo que tenemos al alcance. Decidir mirar hacia delante, en lugar de hacia tu pantalla, es un acto de respeto por la vida, y te aseguro que la vida responderá con complicidad, ya que nos encontramos en diálogo constante con ella.

Gracias a practicar e incorporar esta nueva manera de mirar, he podido darme cuenta en tres ocasiones de que algo que quería ya estaba delante de mí, solo que de una forma un poco diferente a como la había imaginado. La vida es mucho más creativa que nosotros, solo necesitamos entrenar la mirada.

Práctica. El camino de vuelta a casa

Hoy te propongo volver a casa desde un lugar nuevo, un lugar creativo y juguetón.

Este ejercicio es más que un simple trayecto. Es un camino de vuelta a ti mismo, a recuperar tu curiosidad, tu capacidad de asombro y tu creatividad.

Permítete disfrutar de esta experiencia como un juego. Descubre qué sucede cuando caminas con la cabeza alta, presente, abierta al mundo.

Empieza el trayecto dejando el móvil lo más lejos posible de tu alcance. Puedes guardarlo, por ejemplo, en el fondo de la mochila o el bolso.

Observa el camino con ojos despiertos. Mira con ojos curiosos y presentes, despacio, captando todos los detalles: los colores, las texturas, las personas, los ruidos, lo que acontece. Prueba a mirar desde ángulos que no habías explorado antes: las sombras, los contraluces, las esquinas, lo que está por encima de tu horizonte visual...

Permanece presente. No hay ningún otro lugar al que ir, nada más que atender. Tu única tarea es descubrir la belleza que había permanecido oculta.

Practica la observación desde un lugar neutro. Para ello, puedes hacerlo poniendo atención en no elaborar historias mentales acerca de lo que ves, en dejar pasar los pensamientos sobre lo que sucede.

Recupera tu curiosidad. Pregúntate:

¿Qué detalles no había notado antes?, ¿qué cosas sorprendentes he visto?, ¿qué cosas inesperadas han sucedido?

Cierre

Hoy, con un pequeño gesto, das un gran paso: recuperar tu atención y honrar el momento presente. Es también un acto de amor por ti y por la vida. Has descubierto que no necesitas grandes estímulos para disfrutar, porque la belleza está en los pequeños detalles, en lo cotidiano, en lo que siempre ha estado ahí.

Mañana seguiremos explorando juntos. Mientras tanto, guarda lo que has aprendido hoy como un tesoro:

Tu capacidad de mirar con ojos curiosos está siempre disponible para ti.

MINIJUEGO. LA PRUEBA

Una de las maneras más divertidas que he descubierto para entrenar la atención consiste en realizar ejercicios de equilibrio, porque si la pierdes mientras los practicas, puedes llegar a caerte. El factor supervivencia es un gran aliado en este sentido.

Te animo a hacer la prueba y llevar el ejercicio a un nivel retador para ti.

Día 5

Elixir para el aburrimiento

Introducción

El aburrimiento tiene mala fama, pero ¿y si en realidad fuera un regalo? En esos momentos aparentemente vacíos se esconde un potencial inmenso: la posibilidad de crear, de descubrir y de conectar contigo mismo.

Cuando nos rendimos ante el impulso de recurrir al móvil para escapar del aburrimiento, le entregamos nuestro poder creativo. Pero si, en cambio, decidimos sostener ese vacío con tranquilidad, podemos transformarlo en algo fértil y satisfactorio.

Hoy aprenderemos a abrazar el aburrimiento y convertirlo en un aliado para despertar nuestra creatividad y encontrar disfrute genuino en el presente.

La fuente de la creatividad

Es en el aburrimiento, en un instante aparentemente vacío, cuando podemos beber de los jugos de la creatividad y dar con aquello que nos puede aportar un verdadero disfrute en el presente.

Aburrirse no es algo que evitar, sino algo que resignificar. Es una actitud que puedes abrazar con una sonrisa, con ligereza, incluso

con curiosidad:

¿Qué me aportaría verdadero disfrute en este momento?

Para ello necesitamos observar primero los pensamientos que se despiertan ante el aburrimiento, y así darnos cuenta de si nuestro discurso mental está alineado con la carencia o con la satisfacción. Es decir, si estamos bien con ello o si nos parece un castigo.

Una vez que hemos tomado consciencia de nuestro mapa mental, podemos elegir resignificarlo como algo potencialmente fértil, pues el aburrimiento tiene la capacidad de hacer emerger la creatividad, que viene al rescate para satisfacernos por completo.

Aburrirse con ganas, con tranquilidad, abrazar esos ratos con contento interior, nos dará los resultados más fructíferos.

El aburrimiento y yo somos viejos amigos. Al permitir que aparezca sin huir de él, descubrí talentos y habilidades que desconocía y que hoy llenan mi corazón. No solo eso: también me inspiró a inventar un repertorio de juegos que me acompañan allá donde voy y que tienen el potencial de hacerme reír hasta no poder más.

Le agradezco que mi creatividad esté tan despierta y entrenada, siempre orientada a la diversión, porque esa es una de mis necesidades más profundas. Te invito a explorar cuáles son las tuyas y a dirigir tu creatividad hacia ellas. En el anexo encontrarás una lista de necesidades humanas que puede ayudarte a reconocer cuáles laten con más fuerza en ti.

Práctica. Elixir para el aburrimiento

La próxima vez que sientas aburrimiento, sigue esta guía para transformarlo en una experiencia creativa y enriquecedora:

1. Date cuenta de tus pensamientos, en especial de los deberías.

- Cuando el aburrimiento aparece, tu mente puede recibirlo como un castigo. Quizá te bombardeará con una lista de cosas que deberías estar haciendo para huir del aburrimiento. Son esas tareas que a menudo no te apeteecen y que tampoco te nutren.

- Observa estos pensamientos y déjalos pasar. No necesitas reaccionar ni enredarte con ellos.

2. Formúlate una pregunta poderosa.

- Respira hondo y colócate en un lugar desde el que puedas observar tu mente, como si fueras un jugador viendo tu avatar desde arriba en un videojuego.

- En ese estado de observación, pregúntate: «¿Qué me aportaría verdadero disfrute en este momento?».

3. Repite la pregunta como un mantra.

- No busques la respuesta de manera activa, no la persigas. Solo repite la pregunta despacio, una y otra vez, como si fuera un mantra. Hazlo desde un lugar relajado, juguetón, sin esperar nada.

4. Espera la respuesta adecuada.

- Tu mente tratará de distraerte, insistirá en abrir esa lista de deberías. No sucumbas. Mantente firme, como buen guardián de tu bienestar.

- Sigue repitiendo la pregunta hasta que emerja una respuesta que te parezca adecuada de verdad, una que te sorprenda por su simplicidad y autenticidad.

Recuerda que este no es un ejercicio para la mente pensante, sino una práctica para conectar con tu esencia, con aquello que te aporta disfrute y satisfacción auténticos.

Cierre

Hoy has aprendido que el aburrimiento no es un enemigo, sino un aliado poderoso para reconectar contigo mismo. Al sostener el vacío sin escapar de él, has dado espacio a la creatividad, al disfrute auténtico y a tu capacidad de nutrirte por tus propios medios.

Sigue practicando este elixir para el aburrimiento, repitiendo las preguntas y confiando en las respuestas que surgen de tu interior.

La próxima vez que el aburrimiento llame a tu puerta, ábrele con una sonrisa. Te sorprenderá lo que puedes descubrir.

MINIJUEGO. MAPA DEL ABURRIMIENTO

Consiste en activar una alerta mental cada vez que aparezca el aburrimiento para escribir, sin pensar demasiado, una lista de actividades no digitales que podrías hacer, para luego probar al menos una de ellas.

Si te apetece jugar mientras conectas con los demás, puedes descargar el juego de cartas en Libre de Redes para imprimir en casa en este código QR:



Día 6

Primeros objetivos amables y alcanzables

Introducción

Ha llegado el momento de comprometerte contigo mismo y establecer pequeños objetivos que guíen este viaje. Empezamos con pequeñas acciones que puedas sostener en el día a día. La clave está en crear un plan realista y a tu medida. No hace falta que sea perfecto desde el inicio; este proceso está diseñado para que puedas ir ajustando tus objetivos y encuentres lo que mejor funciona para ti.

He descubierto que diseñar activamente mi entorno para que favorezca mi atención, de forma natural, es una de las estrategias más efectivas. Es la misma lógica que aplican quienes desean llevar una vida activa y en movimiento: eligen ir andando al trabajo en lugar de coger el metro, o subir todas las escaleras que se encuentren por el camino en lugar de usar el ascensor o la escalera mecánica. Puedes inspirarte en este principio para que tu rutina apoye tus objetivos digitales.

En mi caso, busco un equilibrio consciente entre espacios con y sin pantallas. Por ejemplo, después de un día de trabajo o estudio frente al ordenador, suelo compensarlo saliendo a dar un paseo por la naturaleza sin el móvil, sin música, sin nada más que mi presencia. Aunque mi estrategia más efectiva en este caso es el

deporte, y si es en contacto con el mar, mejor todavía. El mar tiene una capacidad extraordinaria para regularme: siento cómo algo en mí se descarga, como si el exceso de estímulo acumulado frente a la pantalla encontrara por fin una vía de salida. Mi cuerpo se ordena, mi mente se aquieta y mi energía vuelve a un punto más equilibrado.

Los próximos días aprenderás herramientas para fortalecer tu poder interior. Podrás desarrollar una relación consciente con tu móvil sin depender de soluciones externas, como apps de control de tiempo, aunque pueden ser útiles al principio.

Ejercicio 9

Para empezar, puedes preguntarte:

¿De qué manera no soy libre cuando me relaciono con el móvil?

¿Y con las redes?

¿Cómo deseo que sea mi relación con ambos después de esta experiencia?

¿Qué nuevo uso quiero para mí?

A continuación, te animo a retomar la tabla del primer día con el listado de situaciones en las que sueles coger el móvil:

¿Con qué acciones concretas puedo comprometerte hoy para habitar mi libertad en cada situación?

Por ejemplo, si has anotado «Cojo el móvil por inercia, abro Instagram y me pierdo haciendo *scroll*», podrías elegir reubicar la app de Instagram de tal forma que no la veas nada más desbloquear el móvil. Si has anotado «Consulto el móvil de manera automática nada más levantarme», podrías decidir empezar el día sin móvil.

Ideas para habitar tu libertad digital con el poder de lo cotidiano

- **Empezar el día en silencio.** Puedes dedicar las primeras horas de la mañana a buscar una intención para tu día y alimentar tu mente con algo inspirador.
- **Diseñar activamente el entorno para que favorezca la atención y reduzca el uso de pantallas.** Algo tan sencillo como mantener los espacios despejados y libres de dispositivos visibles influye más de lo que imaginas en nuestra capacidad de concentrarnos. En mi caso, me gusta dejar los juegos de mesa a mano, bien visibles, para que se conviertan en la opción natural por las noches. Así, cuando llega el momento de descansar, me resulta más fácil recurrir a ellos que al móvil o a Netflix.

- **Caminar sin usar el móvil.** Puedes explorar cómo sería andar mirando siempre hacia delante con ojos atentos.
- **Evitar usar el móvil en las esperas cortas.** En la cola del súper, del dentista o ese amigo que llega diez minutos tarde. Nuestro día a día está lleno de micromomentos de espera en los que podemos dejar que la vida nos sorprenda gracias al simple hecho de levantar la mirada y observar a nuestro alrededor.
- **Explorar un camino nuevo o salir a andar por un terreno que te obligue a estar atento.** Cuando estoy muy saturada mentalmente y con mucho ruido mental, salgo a pasear por las rocas de la playa. El simple hecho de tener que prestar atención a dónde pongo el pie y guardar el equilibrio me ayuda a estar presente.
- **Establecer franjas horarias para usar el móvil y las redes.** Quizá quieras definir momentos específicos para usarlo, evitando especialmente hacerlo justo antes de dormir para cuidar tu descanso.
- **Explorar el aburrimiento.** ¿Has jugado ya con el aburrimiento? Como sabes, en esos momentos pueden surgir ideas brillantes.
- **Sustituir el uso del móvil por algo que te aporte diversión, desafío y conexión.** Estos son tres elementos poderosos que te ayudan a sumergirte en el momento presente. Mis recursos favoritos son los deportes de equilibrio y los juegos de mesa.
- **Recuperar actividades que disfrutabas en el pasado o explorar nuevas.** Leer, dibujar, escuchar música, cantar, bailar, jugar. ¿Qué te gustaba hacer cuando eras niño?

- **Evitar poner el móvil encima de la mesa.** Puedes comprometerte a dejarlo siempre lejos de tu campo visual y ver qué sucede.
- **Dejar el móvil en casa deliberadamente.** Si la situación lo permite, puedes salir sin él y disfrutar de la experiencia de estar completamente presente.
- **Pausar las notificaciones, poner el móvil en silencio o usar el modo avión.** Si lo que buscas es evitar interrupciones innecesarias o asegurarte un buen descanso, esto puede funcionar. Si observas que esta estrategia despierta en ti demasiada curiosidad por saber qué está sucediendo en el entorno digital, y especialmente si tienes un pensamiento recurrente al respecto, puede que en tu caso no sea el mejor hábito.
- **Dejar de usar el móvil para todo.** Consultar la hora sin depender del móvil reduce la tentación de chequear notificaciones. Lo mismo sucede si, en lugar de usar la cámara de fotos integrada en el móvil, usas una cámara externa. El móvil es práctico por integrar un millón de herramientas en un mismo dispositivo, pero a la vez eso puede favorecer las distracciones. Dejar de usar el móvil para todo puede parecer simple, pero es una estrategia que funciona.
- **Comer sin pantallas.** ¿Has probado a disfrutar de tus comidas estando presente en ellas?

En definitiva, se trata de ser personas creativas y jugar con lo que tienes a tu alcance.

CONSEJO ADICIONAL

Intenta tomar una decisión consciente cada vez que uses el móvil preguntándote: «¿Es esto lo que quiero hacer ahora mismo?».

Ideas para habitar tu libertad digital con la tecnología como aliada

- **Establecer límites claros con aplicaciones como Opal o Forest.** Opal te permite bloquear aplicaciones durante sesiones de concentración personalizadas, mientras Forest te motiva a dejar el móvil plantando árboles virtuales que crecen solo cuando no lo usas.
- **Poner un límite de tiempo.** Quizá te apetezca usar herramientas como Stay Free-Screen Time para evaluar tu uso y ajustarlo a lo que te haga sentir en paz.
- **Controlar el tiempo y los estímulos con aplicaciones como One Sec y Minimalist Phone.** One Sec te obliga a hacer una pausa consciente antes de abrir tus aplicaciones más usadas, ayudándote a decidir si realmente necesitas usarlas. Minimalist Phone, por su parte, es un *launcher* que transforma tu pantalla en una interfaz minimalista que reduce estímulos visuales.
- **Usar funcionalidades nativas de tu móvil, como Bienestar Digital (Android) o Tiempo de Uso (iOS).** Ambas ofrecen informes detallados sobre tu tiempo en pantalla y permiten programar descansos, restringir notificaciones y establecer objetivos de uso diario.

- **Probar la técnica Pomodoro con aplicaciones como Focus Keeper.** Estas apps dividen tu tiempo en bloques de trabajo y descanso para ayudarte a mantener la atención y evitar interrupciones innecesarias.

No se trata de incluir todas estas herramientas, sino de identificar y probar las que resuenen en ti. Como ya hemos visto, la idea es comenzar con pequeños cambios sostenibles que puedas integrar en tu día a día.

MINIJUEGO. LA APUESTA

Consiste en estimar, antes de usar el móvil, cuántos minutos vas a usarlo, comprobarlo al terminar y dejar constancia de la diferencia.

Día 7

Detenerse para acelerar

Introducción

¡Felicidades! Has completado la primera semana. Es un momento para detenerte, respirar y apreciar el camino que has recorrido. Hace falta coraje para enfrentarte a ti mismo y mirarte con honestidad y amabilidad.

Lo que el desierto me enseñó

Como ya te he contado, dejé mi trabajo pocos días antes de que se declarara el estado de alarma por el covid-19. Después de meses reuniendo el coraje para dar el paso, la vida parecía ponerse del revés justo cuando decidía liberarme.

Con incertidumbre y miedo, emprendí un camino que me llevó de la ciudad a entornos cada vez más silenciosos. Primero a la montaña, muy cerca de la costa. Después, en junio de 2021, tras una etapa profunda de transformación personal, a la isla de Fuerteventura.

Al principio la isla me chocó. Los elementos tenían una fuerza indomable. Era árida, silenciosa, desnuda. Pero con el tiempo comprendí que el desierto me estaba haciendo un regalo inmenso.

En ese silencio descubrí algo que no se ve, pero se siente. Una guía invisible, como el viento.

Vivir rodeada de naturaleza, con pocos estímulos y grandes espacios sin cobertura telefónica, transformó radicalmente mi relación con el móvil. Disfrutaba de estar presente, de caminar sin interrupciones.

Recuerdo un día concreto. Estaba a punto de publicar algo en Instagram cuando me detuve. Me pregunté desde dónde lo estaba haciendo. Pude ver con claridad que publicaba esperando algo a cambio: una reacción, una validación, una respuesta. Y supe que no quería seguir alimentando ese lugar. Me sentí inspirada a compartir solo cuando mi intención fuera inocente, en lugar de motivada por las reacciones de los demás, o cuando aportara valor.

Mi vida era —y sigue siendo— lo que se considera muy instagrameable: surf, skate, grandes viajes, vida en furgoneta, sesiones fotográficas como modelo... Tenía el material perfecto para publicar, pero estaba disfrutando de no hacerlo. Dejé de poner la atención en cómo se veía mi vida desde fuera para enfocarme exclusivamente en cómo la sentía por dentro.

Aquella etapa fue un punto de inflexión. En el silencio del desierto comenzaron a asentarse varias comprensiones que hoy sostienen todo lo que comparto en este libro.

Comprendí que las redes y el móvil son herramientas que en manos conscientes pueden tener un potencial inmenso, mientras que en manos distraídas pueden alejarnos de lo esencial.

Comprendí que mi mente viaja conmigo a todas partes y que, si no la observo, puede devolverme una y otra vez ciertos discursos que me encogen. En el terreno de las redes estos discursos se

traducirán en comparación, sensación de no ser suficiente, miedo a perderme algo, carencia, soledad...

Comprendí que la atención es un recurso poderoso. Dirigirla de forma consciente es una habilidad clave para vivir con libertad en esta era de distracciones.

Comprendí que soy mucho más que el personaje que podría construir en redes. Las plataformas refuerzan una historia concreta sobre quiénes somos, pero nuestra esencia es más rica que cualquier historia.

Comprendí que mi autenticidad no depende de lo que las redes consideran deseable o instagrameable. Actuar desde el disfrute genuino es muy distinto a actuar buscando aprobación. En un caso, el motor es el placer de hacer; en el otro, la necesidad de ser visto.

Comprendí la importancia de poner el foco en mi experiencia interna en lugar de en cómo se ve desde fuera. Solo así puedo reconocer mis verdaderas preferencias.

Comprendí también que el vacío no es un problema que resolver, sino un portal. En el desierto, sin cobertura ni distracciones, puede activarse la conexión real: primero hacia dentro, después hacia fuera.

Comprendí que la vida sucede sobre todo fuera de la pantalla. La vivencia directa, las emociones que despierta una experiencia son las que me permiten saber qué me gusta de verdad.

Y comprendí que el aburrimiento es tierra fértil. Si le damos espacio, en lugar de cubrirlo al instante, comienzan a brotar ideas nuevas y la creatividad despierta casi sin esfuerzo.

Muchas de las estrategias que has recorrido durante esta primera semana nacen de esas tomas de consciencia. No son teoría. Son

integración y práctica. Son la traducción a lo cotidiano de lo que el desierto me enseñó.

Integración

Esta primera semana ha sido una etapa de descubrimiento, de pequeños pasos y grandes reflexiones. Hoy es un día para detenerte y digerir todo lo que has experimentado. No necesitas hacer nada más. Date el espacio para integrar lo aprendido, para disfrutar de lo que ya tienes y mantener viva la motivación que te trajo hasta aquí.

Si te apetece, dedica unos minutos a recopilar tus experiencias de esta semana. Hazlo por y para ti, para que puedas recordarlas cuando te sientas menos motivado y necesites un empujón. Aquí tienes algunas preguntas que pueden guiarte:

¿Cómo me he sentido durante esta semana?

¿Qué he aprendido sobre mí mismo, mis hábitos o mis necesidades?

¿Qué me ha sorprendido más de esta etapa?

Anota todos los detalles que recuerdes, por pequeños que sean. Se trata de capturar los momentos que han marcado esta etapa del viaje.

Recuerda: este es un proceso de transformación y tus objetivos pueden cambiar y evolucionar contigo, lo importante es que se mantengan alineados con lo que necesitas en cada momento.

Cierre

En definitiva, hoy es un día para celebrar todo lo que has conseguido hasta ahora. No importa si el camino ha sido perfecto o si has tenido altibajos; lo que importa es que sigues aquí, comprometido contigo mismo y con tu bienestar.

MINIJUEGO. LA FOTO INÉDITA

Consiste en hacer una foto de cualquier cosa que para ti represente tu libertad, y no subirla a ninguna red social. Guarda esa foto como recordatorio íntimo de lo que has iniciado.

Día 8

Encontrar calma en un mundo de distracciones

Introducción

Esta semana te invito a explorar aquello que probablemente tratas de evitar cada vez que coges el móvil de manera automática: el vacío, la soledad, el aburrimiento... Aprender a sobrevolar la incomodidad y convivir con ella nos conecta con nuestro verdadero poder, pero no te preocupes, lo harás desde el juego, la curiosidad y el disfrute. Por el placer de ir más allá de tus miedos, y así descubrirte más capaz y fuerte de lo que pensabas.

Todos experimentamos emociones incómodas, esos momentos en los que estar en nuestro cuerpo o en nuestra mente parece un desafío. Aprender a tolerar la incomodidad es un superpoder.

Quizá te sorprenda descubrir que esas emociones incómodas tienen su origen en algo aparentemente inocente: los pensamientos. Pero no en cualquier pensamiento, sino en aquellos que te limitan y te empequeñecen, como «Los demás tienen vidas más interesantes que yo». Estos generan emociones difíciles, como envidia o desesperanza, que nos parecen muy reales y que, además, se retroalimentan y nos instalan en el sufrimiento, lo cual nos apaga poco a poco.

Lo revolucionario es que puedes examinar tus pensamientos para comprobar su veracidad y elegir en consecuencia. Entender que eres emocionalmente autosuficiente cambia las reglas del juego. No necesitas ser rescatado de tu malestar: llevas dentro todo lo necesario para mantenerte a flote.

La verdadera calma a tu alcance

Las redes sociales y el móvil pueden añadir un peso extra a nuestra ya saturada mente. Por eso es clave reconocer cuándo su uso nos nutre y cuándo nos desgasta. Están tan integrados en nuestra vida diaria que hacemos malabares entre lo físico y lo digital: mientras llevamos la compra en una mano, respondemos mensajes con la otra, o decidimos regalarnos un momento de pausa y, casi sin darnos cuenta, cogemos el móvil. ¿Te suena?

Este ritmo puede llevarnos a un estado de saturación mental en el que nos cuesta concentrarnos y nos volvemos olvidadizos. Nuestra cabeza pesa, literalmente, por toda la energía que acumulamos tratando de atenderlo todo. Nos sentimos sobrecargados, concentrados en una nube de pensamientos. En este contexto, una llamada o una notificación puede resultarnos molesta e invasiva.

Aquí es donde entra tu papel como guardián de tu espacio mental. Es esencial aprender a decir: «Ahora no». Desde la calma y la claridad, todo se vuelve más manejable. Podemos priorizar, discernir qué es importante y soltar lo que no lo es.

Volver a la calma no significa ignorar tus responsabilidades, sino abordarlas desde un estado más sereno. Es reconocer cuándo te has

sobrecargado, para dar un paso atrás y restaurar tu serenidad. Desde ese lugar puedes enfrentar los retos uno a uno, sin abrumarte ni sobrecalentar tu mente.

Practicando windsurf comprendí algo acerca de la saturación mental, que después reconocí muchas veces en mi día a día. Quienes practican deportes de viento saben que cuando las nubes son densas y bajas, el viento puede caer en cualquier momento. Y si el viento es tu único motor, lo más inteligente no es seguir alejándote de la orilla, sino regresar o, al menos, mantenerte cerca, porque si el viento muere tendrás que volver nadando. La naturaleza no negocia con nuestras ganas de avanzar. Responde a las condiciones objetivas.

Lo mismo sucede con nuestra mente. Cuando el cielo interior se cubre con una nube densa de pensamientos, insistir en continuar como si nada es tan ineficaz como intentar navegar a vela sin viento. Podemos movernos, sí, pero avanzamos con poca efectividad. Nos desgastamos. Forzamos. Perdemos la dirección. La naturaleza es clara en su enseñanza: cuando las condiciones no acompañan, toca acercarse a la orilla y esperar a que el viento vuelva.

En la vida cotidiana, eso significa reconocer cuándo estamos saturados y elegir no seguir empujando desde ahí. No es rendirse. Es leer las señales. Es entender que avanzar no siempre consiste en hacer más, sino en saber cuándo detenerse para arrancar de nuevo en condiciones óptimas.

La verdadera calma no depende de que las circunstancias externas sean perfectas. Es algo que puedes cultivar dentro de ti, algo que puedes llevar contigo a cualquier lugar. Es un estado de

claridad y ligereza que te permite observar todo desde un lugar más amplio.

Un paso clave en este proceso es aprender a observar la mente con distancia.

Recuerda: cuando intentes sintonizarte con la calma, la mente intentará protegerte, advertirte y alertarte con mensajes como «Tienes que hacer esto», «No olvides aquello». Intentará atraparte en sus historias y listas interminables de *deberías*, porque ha confundido la satisfacción con hacer más y más. Esa es, simplemente, su manera de verlo. No es necesario luchar contra ella, puedes dar un paso atrás y observar desde una posición neutra que te permitirá ver sus ofertas sin morder el anzuelo, para seguir priorizando la calma.

Buscar calma mirando el móvil

Visualiza esto: ha llegado ese momento del día en el que, tras cumplir con tus responsabilidades, solo quieres relajarte, despejarte la cabeza y dejar que tu cuerpo caiga en el sofá. Entonces, casi sin pensarlo, recurres al móvil como estrategia para desconectar. ¿Te sientes identificado?

En mi opinión, colocarse delante de una pantalla es a veces una buena estrategia para despejar la cabeza. Pero otras, este hábito es equiparable a sentirse completamente lleno después de comer y, aun así, ir a por un helado de chocolate: puede parecer placentero en el instante, pero después solo suma malestar.

Al consultar el móvil, la mente se activa y se dispara. Empieza a elaborar historias sobre lo que ve: más estímulos, más pensamientos, más carga mental. Y, sin que te des cuenta, puede colarse un mensaje que te lleve de vuelta al trabajo o a esas responsabilidades que no querías atender ahora, y ya te han robado el momento de pausa.

¿Te ha pasado alguna vez que, recién despertado, vas a la cocina a prepararte el desayuno y te encuentras con alguien —quizá tu padre, tu madre o tu pareja— que empieza a recitarte toda la lista de tareas del día? ¿Recuerdas cuán invasivo puede ser que interrumpen ese estado tranquilo de cuando acabas de levantarte? Ahora piensa: ¿por qué permites que tu móvil haga lo mismo?

Si de verdad queremos sentirnos ligeros, tranquilos y despreocupados, necesitamos bajar el ruido y las revoluciones de la mente. La verdadera calma no proviene de un estímulo externo que nos hipnotiza, sino de un estado interno que nos devuelve al equilibrio. Es la que resetea nuestro campo mental y nos permite retomar la actividad desde un lugar más despejado y consciente.

Desde este punto de vista, cada momento de pausa es una oportunidad para guiar tus pensamientos y alinearte con tu bienestar.

Ejercicio 10

Cuando sientas sobrecarga mental o emocional, haz una pausa y respira despacio y profundo. Puede resultar muy placentero, ya que

en esos momentos tendemos a contraer la respiración. Procura que el móvil quede lejos de tu alcance y responde a estas preguntas:

1. ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

Nombra las emociones o sensaciones físicas sin juzgarte. Por ejemplo: «Siento agobio, estrés, nerviosismo, ansiedad y un peso en el pecho».

2. ¿Qué pensamientos están alimentando esta emoción?

Identifica las historias o creencias que están presentes. Por ejemplo: «Me estoy diciendo que tengo muchas cosas que hacer, además de muchos mensajes y emails que contestar. No puedo llegar a todo. Necesito más horas en el día».

3. ¿Qué podría suceder si elijo no creer este pensamiento?

Imagina cómo te sentirías si soltaras esa idea. Por ejemplo: «Podría afrontar el día sin estrés, moviéndome de una tarea a otra orgánicamente e incluso disfrutarlo».

4. ¿Cómo puedo redirigir mi discurso mental hacia pensamientos que me aporten más paz?

Por ejemplo: «Quizá puedo priorizar tareas y hacer solo lo más urgente. También puedo pedir ayuda o delegar. No hace falta llegar a todo, sino ir poco a poco, afrontar una cosa tras otra. Lo más importante es mi bienestar. Puedo permitirme descansar».

5. ¿Qué puedo hacer ahora para recuperar la calma?

Identifica una acción simple que te ayude a centrarte y volver a tu estado de serenidad. Por ejemplo: Tres respiraciones lentas y profundas; un paseo corto y consciente por el parque; poner tu canción favorita y darlo todo; recordar un momento en el que todo salió bien; dejar el móvil en silencio para que nada te interrumpa...

Repite estas preguntas cada vez que lo necesites, recordando que siempre puedes volver a ti mismo.

Práctica. Interiorizar para volver a la calma

Hoy vamos a jugar con el poder de la visualización.

Si le damos a la mente una dirección concreta, resulta más sencillo evitar que se pierda en distracciones. Si prefieres, puedes descargar el audio de la práctica guiada en el siguiente QR:



Para llevar el juego a su máximo potencial, no basta con imaginar: necesitas recrear vívidamente el escenario hasta tal

punto de llegar a sentirlo. Cuantos más sentidos involucres, más real será la experiencia para tu cuerpo y más profundo el efecto en tu estado interior.

Antes de comenzar, pregúntate cómo estás. Si te sientes muy sobrecargado mentalmente, quizá te ayude moverte antes: andar, bailar, estirarte o simplemente respirar profundo. Mover el cuerpo es una forma de descargar el ruido mental.

Cuando sientas que estás listo para entrar en la práctica, busca un espacio tranquilo. Si te ayuda, puedes poner música suave. A veces, un pequeño gesto como ajustar el ambiente puede ayudarte a entrar más en la experiencia y a eliminar los ruidos de fondo. Si durante el ejercicio tu mente se distrae, no luches contra ello. Solo vuelve, suavemente, a tu centro.

1. Siéntate o recuéstate con comodidad. Haz tres respiraciones profundas y permite que tu cuerpo descanse. Deja caer tu peso hacia la superficie que te sostiene.

2. Imagina una gran estatua de piedra. Una figura imponente, como la guardiana de un templo. Obsérvala con detalle. Esta estatua cuida el umbral de un espacio sagrado: tu calma interior.

3. Visualiza cómo la estatua se aparta y te permite entrar. Cruza ese umbral y siente cómo accedes a un lugar sereno, amplio y silencioso. Observa el entorno: ¿cómo es?, ¿qué sensación te despierta?

4. Permanece ahí unos momentos. Siente cómo esa calma te envuelve y te habita. Imagina que recorre tus manos, tu rostro, tu pecho. Esa calma es tuya, y puedes volver a ella cuando lo necesites.

5. Deja que esa sensación se expanda. Más allá de tu cuerpo, más allá de este momento. Visualízala llegando al resto de tu día.

Después de practicar, prueba a sostener este estado en tu siguiente actividad. Sigue proyectando esta sensación de calma, con la atención puesta en todo lo que sientes cuando estás inmerso en ella.

Práctica. Sintonizar la calma con música

Otra manera sencilla de dejarte envolver por la calma, y que está al alcance de todas las personas, es la música. La música tiene la capacidad de resonar en nosotros y modificar nuestro estado interno casi sin esfuerzo. Nos envuelve, nos atraviesa y, si se lo permitimos, nos lleva a su frecuencia.

Podemos utilizarla de forma consciente para acercarnos al estado que deseamos cultivar: confianza, motivación, alegría o serenidad. La música nos ayuda a afinarnos, a colocarnos en el mundo desde una vibración distinta.

Si tu intención es recuperar la calma, te propongo algo muy sencillo: tumbate en un lugar cómodo, preferiblemente con auriculares o cascos que hagan la experiencia más envolvente. Cuanto más inmersiva sea, más fácil será soltar. Eso sí, si tu nivel de agitación es muy alto, quizá no sea el mejor momento para tumbarte; cuando el cuerpo está extremadamente activado, detenerse de golpe puede resultar incómodo. Escoge primero el momento adecuado.

Elige una música coherente con el estado que quieres favorecer. En el caso de la calma, te sugiero algo instrumental, acústico, folk o cualquier melodía que a ti te evoque serenidad. Después permítete no hacer nada más que escuchar. Cierra los ojos. Siente cómo el sonido recorre tu cuerpo. Imagina que cada nota lo afina, que ordena suavemente lo que estaba disperso. Durante unos minutos deja que no exista nada más que ese latido compartido entre la música y tú. Resulta sorprendente cómo algo tan simple puede generar un cambio tan profundo.

Cierre

Hoy has aprendido a identificar la saturación y a actuar como guardián de tu bienestar. Has descubierto que la calma no depende del entorno, sino de tu capacidad para cultivar serenidad en tu interior. Con práctica, este estado se volverá un refugio al que siempre podrás regresar.

Gracias por regalarte este espacio de autoconocimiento. Mañana daremos un paso más en este viaje hacia una mayor ligereza emocional.

MINIJUEGO. LAS NOCHES EN EL CAMPAMENTO

Para aquellas personas que quieran ir más allá del uso de las pantallas por las noches, consiste en imaginar que estás de campamento. ¿Qué harías?, ¿cómo disfrutarías de la noche? Mirar las estrellas, contar historias, jugar a las cartas, cantar, tocar un instrumento, encender una vela... Observa qué cambia en esa experiencia con respecto a colocarte delante de una pantalla.

Día 9

La curiosidad por mirar el móvil

Introducción

Seamos honestos: muchas personas sentimos, en mayor o menor medida, la tentación de mirar el móvil. Este impulso nos lleva a cogerlo de manera automática, a buscar dentro de él como si ahí estuviera todo lo que buscamos.

Hoy te propongo mirar esta curiosidad desde otro ángulo. Vamos a observar ese lazo invisible que nos conecta con nuestro móvil. Porque cuando reconocemos esa atracción y aprendemos a convivir con ella, recuperamos algo valioso: nuestra libertad para decidir cómo queremos vivir el momento presente.

Los lazos invisibles que nos atan al móvil

La mayoría de nosotros sentimos una especie de hambre por saber qué ocurre en el entorno digital. Como un antojo repentino de probar un bocado delicioso, ese impulso nos empuja a mirar el móvil. A veces es tan intenso que actuamos casi sin darnos cuenta. En este juego vivimos pendientes del móvil y de lo que podría estar sucediendo ahí dentro, ya sea por necesidad de tenerlo todo controlado, o de que suceda algo interesante.

El móvil nos hace una promesa que suele cumplir: la de mantenernos estimulados. Nos da siempre más y más, tanto como nosotros queramos.

Esa promesa de rescatarnos del aburrimiento está siempre ahí, en nuestro bolsillo, bolso, mochila... Por eso vivimos con una pizca de atención puesta en el móvil. Incluso lo colocamos encima de la mesa, sin darnos cuenta de que tira de nosotros.

Cada vez que recurrimos al móvil para llenar un vacío, estamos reforzando unos lazos invisibles que nos atan a él. Estos lazos nos mantienen pendientes, nos alertan cuando llevamos un tiempo sin consultarlo y nos disparan pensamientos acerca de qué estará sucediendo. Nos atrapan de tal forma que somos incapaces de ver cómo utilizar el momento presente para nuestro bienestar. Necesitamos romper esos lazos y reconocer la influencia que el móvil está ejerciendo sobre nosotros para poder mirar hacia delante con libertad. Esto es abandonar nuestro móvil para recuperar nuestra creatividad.

La creatividad es una fuente infinita de plenitud, y todas las personas podemos beber de ella. Como personas adultas, poseemos las mismas capacidades que los niños para inventar, jugar y disfrutar del momento presente. Sin embargo, ¿qué sucede si colocamos a cualquier niño frente a una pantalla? Queda hipnotizado, como se suele decir: «No hay niño».

Los adultos no somos tan diferentes, también podemos caer bajo ese hechizo olvidando nuestra capacidad de imaginar, explorar y crear.

Recuperar nuestra creatividad significa dar espacio a esas ideas que nacen desde dentro, aquellas que nos contentan y nos permiten

disfrutar sin la necesidad de tener un propósito definido.

Hoy vamos a aprender a decir no a esa hambre de curiosear el móvil. Vamos a convivir con la incomodidad de no saber qué está sucediendo en lo digital, porque reconocemos que el presente ya es suficientemente interesante. Decir no es un acto de poder, un recordatorio de que el móvil no es quien decide cómo vivimos nuestro presente.

Práctica. Rompiendo lazos invisibles

Cuando sientas la tentación de mirar el móvil, sigue esta guía para tomar conciencia y actuar desde tu libertad:

1. Haz una pausa. Antes de coger el móvil, detente. Respira profundamente.

2. Pregunta y responde con honestidad: «¿Qué siento en este momento? ¿Qué necesidad estoy tratando de satisfacer?». Por ejemplo: conexión, control, distracción, entretenimiento...

3. Reconoce la tentación. No intentes ignorarla ni rechazarla. Solo obsérvala y repite mentalmente: «Estoy sintiendo curiosidad por mirar el móvil». «Esto no define lo que voy a hacer».

4. Visualiza un hilo que va de ti al móvil. Representa una parte de tu energía que se fuga hacia tu dispositivo. Imagina que cortas ese hilo.

5. Elige qué hacer por tu bien. Esto dependerá de la situación. Si tienes tiempo libre pregúntate: «¿Qué puedo hacer ahora que me aporte disfrute o bienestar?». Permite que tu creatividad fluya: escribir, dibujar, escuchar música, salir a pasear, descansar o simplemente observar tu entorno con curiosidad.

Cierre

Hoy has comenzado a romper esos lazos invisibles que te atan al móvil. Has reconocido el poder de la curiosidad y aprendido a convivir con ella sin que te controle. Este es un paso importante para recuperar tu capacidad de crear, de disfrutar y de decidir con libertad cómo usas tu tiempo.

MINIJUEGO. MI TÓTEM DE LIBERTAD

Consiste en elegir un objeto cotidiano que tengas siempre a la vista (una piedra, una libreta, una taza, una planta) y declararlo tu «tótem libre de redes». Cada vez que lo mires o uses, te recordará el compromiso que has adquirido contigo mismo.

Día 10

Habitar con calma el no tener nada que hacer

Introducción

Hoy abrimos la jornada con una verdad incómoda: ¿no es acaso la dificultad de enfrentar el vacío la raíz del tema que nos ocupa?

¿No es acaso la incomodidad frente a no hacer nada lo que nos lleva a agarrar el móvil en la mayoría de las ocasiones?

A mi parecer, tenemos miedo a no tener nada que hacer. Nos incomoda porque nos pone en contacto con el vacío que a veces acompaña a la existencia.

Pero ¿y si decidimos verlo como un espacio lleno de posibilidades?

v a c í o = lleno de posibilidades

El vacío como aliado

¿Y ahora qué hago?

Seguro que esta pregunta te resulta familiar. La incomodidad aflora, y puede ser difícil quedarse quieto cuando no tenemos nada que hacer. Como habrás notado, en esos momentos la mente entra en acción para rescatarnos, y su estrategia es lanzarnos ideas rápidas para llenar ese vacío. Pero estas opciones, en su mayoría, no están conectadas con aquello que nos proporciona verdadero disfrute.

La mente tiene en su marcación rápida estrategias automáticas que solemos usar: tareas del hogar, sacar el móvil, mirar una peli o ir de compras. Son poco creativas, repetitivas y a menudo nos dejan insatisfechos. Sacar el móvil, por su facilidad, es la gran estrella. Llevamos siempre a mano un aparato que nos promete salvarnos de cualquier incomodidad: un momento de soledad, de timidez o una espera que se alarga más de lo planeado.

Estas actividades logran entretenernos, pero rara vez llenan nuestro corazón. El entretenimiento y la diversión no son lo mismo. El entretenimiento desplaza nuestra atención, de forma que nos ayuda a pasar el rato con un resultado emocional neutro o bajo. La diversión, en cambio, es envolvente. Nos entregamos en cuerpo y alma a la experiencia, fluyendo desde un lugar ligero y juguetón, desde el que podemos llegar a perder la noción del tiempo.

Si percibimos ese momento vacío como un agujero negro, no es de extrañar que queramos evitarlo. Pero ¿y si cambiamos nuestra

perspectiva? Podemos ver como un espacio lleno de posibilidades el instante previo a sentirnos satisfechos. Ese momento está ahí para que lo observemos directamente, para que lo sostengamos con calma y lo acompañemos con preguntas poderosas que nos guíen hacia nuestro bienestar, como estas, por ejemplo:

¿Qué podría aportarme más felicidad ahora?

¿Qué me proporcionaría más disfrute o diversión?

Hacernos las preguntas adecuadas abre la puerta a la creatividad. De ese espacio nacen propuestas mucho más jugosas que las estrategias automáticas de la mente. Propuestas que nos acercan al verdadero disfrute.

Nuestro papel es sencillo pero poderoso: identificar qué queremos experimentar con más fuerza y hacerlo posible en esos momentos. Quizá quieras más diversión, más emoción, más conexión, más descanso...

Que tenemos miedo al vacío fue todavía más evidente para mí cuando empecé a pasar largas horas en el desierto sin cobertura. Allí los estímulos se reducen de forma drástica, sobre todo para una persona acostumbrada a vivir en una gran ciudad. En la aparente nada, están sucediendo muchísimas cosas que no podemos ver a simple vista, así que uno aprende a mirar de otra manera. No hay distracción posible, no hay escapatoria. Es en ese momento cuando la vida se despliega delante de ti, y te ofrece inspiración, ideas..., infinitas posibilidades que antes te habían pasado desapercibidas.

Bien se podría decir que el desierto es el padre de este libro, y el vacío, el padrino de las últimas aficiones que jamás hubiera imaginado descubrir.

En definitiva, el vacío puede convertirse en un aliado si le damos un nuevo significado. Podemos aprender a verlo como un momento emocionante, porque nos pone frente a un gran tesoro: el tiempo, y a la vez, infinitas posibilidades para habitarlo.

Práctica. Abrazando el no tener nada que hacer

Cuando te encuentres cara a cara con un momento vacío, sigue esta guía para transformarlo en una experiencia enriquecedora:

1. Observa cómo te estás sintiendo. Tómate un momento para identificar las sensaciones que se disparan cuando te formulas ese: «¿Y ahora qué?». Colócate en una actitud interna de aceptación y juego.

2. Observa tus pensamientos y anótalos. Nota las estrategias automáticas que te sugiere la mente para escapar a ese momento (mirar el móvil, encender la tele, hacer tareas del hogar). No actúes de inmediato; simplemente obsérvalas y recógelas en una lista.

3. Formúlate preguntas poderosas:

¿Qué me aportaría más felicidad en este momento?

¿Qué me haría disfrutar de verdad ahora?

4. Permite que la creatividad fluya. Espera a que surjan ideas más jugosas y auténticas. No necesitas apresurarte; solo deja que las respuestas lleguen.

5. Elige y actúa. Escoge una de las propuestas y dedícate a ella en cuerpo y alma. Sumérgete en la experiencia desde un lugar de juego.

Cierre

Hoy has explorado cómo transformar el vacío en un aliado, en lugar de verlo como algo que temer o evitar. Ganar tolerancia respecto al vacío y al aburrimiento es, paradójicamente, lo más sustancioso que podemos hacer.

Recuerda: cada momento vacío es una oportunidad para conectar contigo mismo y darte algo bonito.

Mañana continuaremos descubriendo nuevas maneras de vivir con ligereza y plenitud.

MINIJUEGO. CRONOMETRA EL VACÍO

Consiste en sentarse dos minutos sin hacer nada y evocar una sensación de calma y paz. Esto quiere decir sin móvil, sin música y sin distracciones, se trata solo de dejar pasar el tiempo. El reto es sostenerlo hasta que el cronómetro suene.

Día 11

La comparación como brújula

Introducción

Compararse es un arma de doble filo, tarde o temprano salimos perdiendo. En cambio, si desplazamos nuestra atención de la mente al corazón, podemos reeducar este hábito para convertirlo en un impulso amoroso que nos anima a explorar nuestro potencial.

Compararse es humano

La comparación nace de un constructo, una invención humana que establece una escala para medir la validez de las personas según sus logros u otros criterios compartidos. Es una herramienta de la mente para entender nuestro lugar en el mundo y cómo encaja nuestro personaje en él. La comparación se alimenta de un imaginario aprendido (cultura de masas, familia, educación...) que no siempre es justo ni verdadero. Desde ese lugar rígido nos posicionamos como más o menos válidos para ser amados.

Por otro lado, el corazón es libre y salvaje. No compra la idea de que necesitamos encajar o alcanzar algo para ser dignos de ser amados. Sabe que los logros, aunque valiosos según una escala externa, carecen de sentido si no nos llenan. Es capaz de desmontar

lo absurdo, encender su luz propia y celebrar todo lo que nos acerque a la plenitud, incluso las cosas aparentemente pequeñas o insignificantes.

Cuando empecé a surfear, me encontré con uno de los mayores retos que he afrontado. No tenía ninguna cualidad extraordinaria que me hiciera apta para ese deporte. Mi conocimiento del mar era nulo, y mi experiencia en deportes de tabla, escasa. Empecé desde cero, con treinta años, con muchas ganas y mucho miedo.

En cuanto me veía rodeada de otras personas en el agua, mi mirada se iba constantemente hacia fuera. Me comparaba y me sentía incompetente. ¿Por qué ellas podían y yo no?, me preguntaba. Desconocía su punto de partida, el tiempo que llevaban practicando, el camino que habían recorrido. Aun así, me medía con ellas como si la comparación fuera justa.

Tenía prisa por aprender, por dominar la técnica, por llegar a ser mejor. Y cuanto más me comparaba, menos veía mi propia evolución. Aparecían pensamientos conocidos: «Esto no es para ti».

Solo cuando fui capaz de tratar mi proceso con compasión, de restarle peso a lo que «ser buena surfeando» pudiera decir de mí, de celebrar los pequeños avances y dejar que el proceso siguiera su curso, de volver la atención hacia dentro y compararme únicamente conmigo misma, pude pasar del estancamiento a dar un salto evolutivo.

Si atendemos solo a la mente y a lo que nos cuenta, a menudo sintonizamos la voz de la carencia, que pone el foco en lo que nos falta, en lo que debemos alcanzar para ser mejores y más válidos. Es una voz gritona que silencia nuestra guía interior. Cuando el motor que nos impulsa a iniciar algo nuevo es no sentirnos suficientes, la

desmotivación llegará tan pronto como nos demos cuenta de que nuestro vacío permanece.

En cambio, si ampliamos nuestra atención y nos enfocamos en el corazón, seremos capaces de compararnos desde un lugar amoroso que abraza la diversidad y nos señala lo que merece la pena potenciar en nosotros mismos y lo que no. La comparación se transforma en una fuerza amable y estimulante que nos guía hacia nuestra mejor versión.

La comparación amorosa tiene un tono diferente:

- «¡Guau! Qué increíble. Yo también quiero hacer eso. Quiero intentarlo por el simple placer de explorar mis habilidades y divertirme».
- «Voy a hacerlo porque me emociona la posibilidad, pero sé que ya soy tan válida hoy como lo seré cuando lo consiga».

En esos momentos sentimos una sensación física que nos indica que estamos conectados con algo bonito y valioso para nosotros. Esa es la única comparación válida: la que mueve el corazón.

Podemos transformar la comparación en una simple observación del entorno, de manera que nos permitamos responder desde nuestras propias preferencias. Así es como nacen los sueños: se producen a través de las experiencias para ir perfilando cómo deseamos vivir.

Recuerda que las redes sociales son un escaparate de los supuestos logros de los demás. Si las consultamos desde una mente dispersa o desde un lugar de carencia, la comparación puede ser destructiva. Nos lleva a la envidia, la insuficiencia y el malestar.

La mente, de forma natural, elabora historias acerca de lo que ve. Y lo evalúa en términos simples y absolutos: bueno o malo, bonito o feo, mejor o peor. Pero podemos aprender a dejar que la mente desarrolle estas historias sin atraparnos en ellas. Si logramos observar sus discursos sin identificarnos, seremos capaces de consultar las redes desde el bienestar, sin creer en las narrativas que nos desconectan de nuestra guía interior.

Ejercicio 11

Comparar con respecto a un año atrás cuánto más te has acercado o alejado de tu mejor versión. En este caso, compararte con tu yo pasado te motivará a seguir avanzando, permitiéndote darte cuenta de qué cosas quieres experimentar más y qué menos.

Ejercicio 12

Inspirado en las enseñanzas de Byron Katie en su obra *Amar lo que es*.

1. Anota:

¿Cuándo fue la última vez que me comparé con alguien mientras consultaba las redes?

¿Qué pensamientos o narrativas surgieron en mi mente?

¿Qué sentimientos dispararon esos pensamientos?

Ejemplo: «Estaba viendo las publicaciones de mis amigos viajando y pensé: Los demás tienen vidas más interesantes que la mía». «Me sentí desmotivado y triste».

2. Explora las historias mentales. Reflexiona sobre las historias que tu mente construyó a partir de esos pensamientos y sentimientos:

¿Qué otros pensamientos reforzaron esa sensación?

Ejemplo: «Pensé que no soy capaz de alcanzar lo que quiero, que mi vida es aburrida y que probablemente siempre será así». En el ejemplo puedes observar cómo la corriente mental nos arrastra hacia el malestar.

3. Cuestiona tus pensamientos. Pregúntate:

¿Sé con total certeza que esto que pienso es verdad?

Ejemplo: «¿Es cierto que los demás tienen vidas más interesantes que la mía? Realmente no lo sé. Solo veo fragmentos de su vida en las redes. No sé cómo se sienten ni cómo son sus días al completo».

4. Direcciona tus pensamientos hacia el bienestar. Guía tu discurso interno hacia un lugar que te aporte más paz. Pregúntate:

¿Qué pensamientos realistas y alcanzables me acercan a la felicidad en este momento?

Por ejemplo: «Voy a dedicarme a planear el viaje más emocionante de mi vida. El martes tuve una conversación interesantísima con mi mejor amigo, de esas que llenan el alma. Estoy emocionado por el curso de fotografía que acabo de empezar. Entiendo que todo lo que veo en las redes es lo que los demás quieren mostrar».

5. Reconecta con lo sencillo y auténtico. Recuerda que no todo lo que nos llena el corazón tiene un carácter extraordinario. La magia de lo sencillo es incuestionable: una buena conversación, disfrutar de una pausa al aire libre y sentir el sol en la piel, los reflejos del agua del mar y la brisa marina, o la emoción de un nuevo proyecto.

6. Cierra con gratitud. Agradece la oportunidad de observarte y cambiar tu perspectiva. Reconoce que tienes el poder de redirigir tus pensamientos para alinearlos con la satisfacción.

Ejercicio 13

La próxima vez que te des cuenta de que te estás comparando mientras usas las redes sociales, detente y pregúntate:

¿Contra qué me estoy comparando?

¿Es un sistema externo de valores que dicta lo que debo hacer para valer más? O, por el contrario, ¿es mi guía interior la que me está mostrando un camino emocionante?

Si notas que estás comparándote desde la carencia, haz una respiración profunda y reconoce la historia que tu mente está contando. Luego pregúntate:

¿Qué puedo valorar de mí mismo en este momento?

¿Qué de lo que me estoy diciendo puede no ser una verdad absoluta?

Repite este proceso siempre que identifiques la voz de la comparación.

Cierre

Hoy has aprendido a observar la comparación y a distinguir entre aquella que te limita y aquella que te da vida. Has dado un paso importante al reconocer cómo usarla para crecer, evolucionar y conectar con tu mejor versión.

Recuerda que la única comparación válida es la que mueve el corazón, la que te invita a explorar con curiosidad y a celebrar tu camino. Mañana seguiremos profundizando en este proceso de reconexión contigo mismo. Gracias por confiar en este viaje.

MINIJUEGO. EL RETO DE LOS 180

Consiste en que cada vez que el resultado de compararse sea «Soy menos que», le des la vuelta a la frase.

Por ejemplo, «Esta persona es más valiente que yo porque es capaz de hacer esta cosa» puede invertirse en «Yo también muestro valentía cuando hago esto o aquello».

Día 12

La soledad como puente hacia la totalidad

Introducción

Cuando el sentimiento de soledad se despierta, puede percibirse como una bendición o como un castigo, todo depende del significado que le demos.

Hoy aprenderemos a mirarla como una oportunidad para reflexionar, reconectar y abrirnos a nuevas posibilidades, dejando atrás los pensamientos que nos limitan y bloquean nuestro acceso a las conexiones que deseamos.

Todo uno

La palabra *alone*, que significa «solo» o «a solas» en inglés, proviene de la unión de las palabras *all one*: «todo uno». Este significado denota que la soledad puede ser un estado de totalidad, una experiencia de plena satisfacción. Sin embargo, también puede sentirse como una carga o un castigo cuando la interpretamos en términos de «Estoy solo porque nadie me quiere, nadie me entiende, hay algo mal en mí».

La soledad necesita ser apaciguada desde el interior, desde el entendimiento de que las personas no estamos realmente solas. Somos parte de una gran familia humana, de la naturaleza, de la existencia misma. Es desde este entendimiento como podemos abrir los ojos a las posibilidades que tenemos de crear conexiones que llenan el corazón.

El miedo a la soledad es una experiencia universal. En ella sentimos el vacío existencial y, a menudo, la falta de amor. Ante ella, una escapatoria fácil puede ser recurrir al móvil, porque nos da una sensación inmediata de conexión. Pero esa sensación puede resultar superficial. En ocasiones, tratar de aliviar la soledad con una pantalla es como poner una tirita a una herida que necesita ser desinfectada y curada. Incluso en un mundo hiperconectado, las conexiones digitales carecen de la calidad que anhelamos: la presencia total del otro.

La soledad nos invita a reflexionar: tal vez nos esté señalando que ya tenemos una red de apoyo que hemos pasado por alto, o puede ser un recordatorio de que hay más posibilidades para nosotros de las que estamos viendo. Quizá nos esté apuntando nuevas formas de explorar el amor, la conexión y el sentido de pertenencia.

A veces sabemos exactamente qué queremos experimentar: relaciones más nutritivas, comunidad, cuidado... Incluso identificamos las estrategias que podrían acercarnos a estos objetivos: apuntarnos a un grupo local de lectura, asistir a un evento de nuestra afición favorita... Pero nuestros pensamientos intrusivos nos bloquean: «No va a funcionar. Es una tontería. ¿Para qué intentarlo?».

La vida está llena de posibilidades para acercarnos a personas afines. Solo nuestros pensamientos pueden bloquear esta verdad.

Ejercicio 14. Charlando con la soledad

Esta práctica te ayudará a transformar la soledad en una oportunidad para reconocer y fortalecer tus conexiones. Sea cual sea el motivo, sentirse solo es una invitación a mirar hacia dentro.

1. Haz una pausa y respira profundamente. Si te sientes solo, observa cómo se siente tu cuerpo en ese momento. No intentes cambiarlo, solo toma conciencia.

2. Identifica el mensaje de la soledad. Pregúntate:

¿Qué quiero sentir con más frecuencia en mi vida?

Quizá la respuesta sea comunidad, grupo, diversión, apoyo, amor.

¿Qué mensaje podría estar enviándome esta sensación? ¿Estoy pasando por alto lo que ya tengo? ¿Estoy limitando las posibilidades de sentir lo que deseo?

Por ejemplo: «Quiero sentir más comunidad y pertenencia, pero no dejo de posponer el apuntarme a mi grupo local de lectura. En este sentido, estoy bloqueando una gran oportunidad».

3. Actúa para darte lo que necesitas. Pregúntate:

¿Qué puedo hacer ahora mismo para acercarme a lo que quiero sentir?

Haz una lluvia de ideas. Identifica qué estrategias podrían llevarte hacia allí.

Por ejemplo: enviar un mensaje sincero a alguien, llamar a una persona cercana, planificar un encuentro o simplemente sentarte a escribir tus sentimientos.

1.

2.

3.

4.

5.

4. Reconoce el amor que ya está presente. Haz una lista de las personas, relaciones o momentos recientes que te han hecho sentir amado, valorado o conectado.

1.

2.

3.

4.

5.

5. Cultiva la gratitud. Cierra este ejercicio reflexionando sobre lo que ya tienes y sobre las nuevas oportunidades que pueden surgir si te permites explorar esas ideas.

Cierre

Hoy has aprendido a mirar la soledad como una oportunidad para conectar contigo mismo y con los demás. Has dado un paso valiente hacia la reflexión y la acción, reconociendo que el amor y la conexión ya están disponibles para ti, incluso aunque a veces cuesta verlo.

Mañana seguiremos avanzando en este proceso de reconexión. Gracias por darte este espacio.

MINIJUEGO. LA CARTA ABIERTA

Consiste en escribir una breve reflexión (máximo cinco líneas) sobre lo que este viaje ha significado hasta ahora y compartirla con alguien cercano.



Día 13

La ilusión de la carencia

Introducción

Todas las personas conocemos esta narrativa interior: «Nunca consigo lo que quiero», «Solo con tener esto o aquello sería feliz», «¿Qué estoy haciendo mal?».

Según este discurso, hay algo fuera de nosotras que necesitamos para sentirnos más completas, felices, plenas o satisfechas. Creemos que eso nos esquivo y nos victimizamos: ¿por qué yo no?

Duele porque no nos sentimos suficientes, ni dignas de ser premiadas con aquello que deseamos. ¿Qué pasaría si te dijera que, en muchas ocasiones, la carencia no es más que una ilusión?

Rompiendo la ilusión

En gran parte de Occidente las personas vivimos rodeadas de muchos más bienes materiales y oportunidades de las que tuvieron quienes nos precedieron. Posibilidades que en otras partes del mundo aún no están disponibles. Sin embargo, nuestra percepción de carencia puede emerger con fuerza, como si siempre nos faltara algo. ¿Qué nos dice esta disonancia entre lo que verdaderamente tenemos y cómo nos sentimos?

En mi opinión, nos indica que nuestra mente está haciendo de las suyas. Cuando la atención está fijada en aquello que nos falta, en lugar de en aquello que ya tenemos, la ilusión es la de no tener nada. Lo que miras con atención cobra más fuerza. Seguro que alguna vez alguien te ha dicho: «¿Oyes ese ruido tan molesto?», y a partir de ese instante ya no puedes dejar de oírlo. Apenas lo percibías hace un momento, y ahora se ha amplificado y está en primer plano llegando a ser casi insoportable.

¿Te vas dando cuenta de cuán poderosa es tu atención? Del mismo modo, cuando te enfocas en lo que crees que te falta, la sensación de carencia se magnifica y se autorreafirma con los pensamientos y las historias que te cuentas acerca de lo que no tienes.

Este estado no solo afecta a cómo percibimos nuestra vida, sino también a cómo la vivimos. La vida pierde su brillo e intensidad. Nada parece suficiente, y buscamos constantemente algo más: más diversión, más actividades, más viajes, más tareas, más estímulos, más validación, más amor. Recurrimos al móvil constantemente, ya que no podemos ver los regalos del ahora. Pasamos por alto que las circunstancias son potencialmente transformables en aquello que queremos experimentar. Por ejemplo: lo que nos parece una aburrida comida familiar puede transformarse en la tarde más divertida cuando se nos ocurre jugar a ese juego desternillante.

Un apunte: en ocasiones, cuando nos encontramos inmersos en la percepción de carencia, confundimos aquello extraordinario y fuera de lo cotidiano con aquello que nos llena el corazón. No tiene por qué ser lo mismo. Lo sencillo tiene una magia irrevocable.

Ahora entenderás el riesgo de consultar las redes sociales desde ese lugar. Mirar un escaparate de aparente felicidad y plenitud cuando domina la sensación de que algo falta solo conduce a un estado de vulnerabilidad. Si no te mantienes en tu poder, ni con atención a lo que piensas y sientes mientras las usas, las redes pueden amplificar ese estado de carencia, ya que se convierten en un escaparate perfecto para compararte y alimentar la narrativa de insuficiencia, queja o victimismo.

Romper esa ilusión requiere práctica y consciencia. Es como estar soñando y reconocer que es un sueño. En este punto te sentirás desconcertado. No sabrás a quién creer, si a tu mente o a tu corazón, que empieza a iluminar el camino.

¿Cómo puedes participar en esa transformación? La clave está en redirigir tu atención y pensamientos hacia lo que sí tienes. En otras palabras, poner la atención en tu bienestar para que este se magnifique.

Vamos a practicarlo.

Práctica. Mirar con ojos agradecidos

Esta práctica te ayudará a redirigir tu atención hacia todo lo que ya está presente en tu vida, esas cosas maravillosas que a menudo pasas por alto.

■ **Una pausa y toma conciencia.** Busca un lugar tranquilo y respira profundamente unas cuantas veces.

■ **Hazte estas preguntas:**

- ¿Qué es lo que sí tengo y estoy pasando por alto?
- ¿Qué aspectos de mi vida me aportan bienestar, aunque a veces no los valore?
- ¿Qué momentos, personas o cosas hacen que mi vida sea más bonita?

■ **Escribe tus respuestas.** Haz una lista detallada, incluyendo tanto lo tangible (amistades, alimento, un lugar donde vivir) como lo intangible (tiempo, libertad, salud, creatividad).

■ **Amplía tu mirada y pregúntate:**

- ¿Qué pequeños momentos me han hecho sonreír últimamente?
- ¿Qué habilidades o recursos personales tengo que no estoy valorando?
- ¿Qué aspecto, persona u objeto de mi entorno me aporta calma o inspiración?

■ **Vuelve a leer tu lista.** Reflexiona sobre cómo te sientes al leerla. Nota si algo cambia en tu percepción de tu vida y tu presente.

Repasa esta lista siempre que sientas que la carencia te está envolviendo. Recordar lo que ya tienes es una forma poderosa de romper la ilusión de la que estás siendo víctima.

Cierre

Hoy has dado un paso valiente para reconocer la ilusión de la carencia y abrir los ojos a todo lo que ya tienes. Este ejercicio no solo te ayuda a salir del estado de insuficiencia, sino que también te invita a vivir con más gratitud y presencia.

Sigue practicando esta apertura de mirada y permitiendo que el presente brille con todo su esplendor.

Mañana continuaremos explorando juntos. Gracias por confiar en este proceso.

MINIJUEGO. INVENTARIO SECRETO

Consiste en anotar cinco cosas que ya tienes y disfrutas, pero que suelen pasar desapercibidas. El reto es hacerlo en menos de un minuto, como si fuera una carrera contrarreloj.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Día 14

Pasado el ecuador

Introducción

Llegar hasta aquí es un logro en sí mismo. Catorce días de atención, práctica y compromiso con tu bienestar. ¡Guau! Te encuentras más allá del ecuador del recorrido: un lugar perfecto para detenerse, mirar atrás y notar cuán distinto te sientes en comparación con el primer día.

Desarmar la culpa

En este punto del camino quiero detenerme un momento en algo importante. Es curioso observar cómo compartimos una misma mente que, una y otra vez, dispara pensamientos estresantes muy similares en todos nosotros.

¿Te ha pasado que, en cuanto te das cuenta de que te has dejado atrapar por las redes, aparece la culpa? Primero surge la culpa. Después, la culpa por sentirte culpable. La mente es experta en eso. Pero esa culpa merece ser mirada porque, tarde o temprano, en este camino de aprender a usar las redes mientras las usamos, nos vamos a dejar atrapar. Forma parte del proceso.

Imagina que has pasado más tiempo del que te gustaría mirando las redes y aparece el pensamiento: «No debería haber hecho esto. Debería usar mi tiempo de otra manera». Te propongo un pequeño giro. En lugar de quedarte ahí, puedes transformarlo en algo más simple y honesto: «He estado mirando las redes. Y ahora, ¿cómo quiero seguir?».

Cuando no te peleas con lo que ya ha sucedido, puedes mirar más allá. En lugar de castigarte con un «No debería», reconócelo: «Lo hice. Y ahora puedo elegir diferente». Tomar un rumbo distinto está en tus manos, y esa elección es mucho más lúcida cuando no viene acompañada de juicio ni de reproche.

Integración

Este punto permite tanto valorar lo recorrido como darle una intención a lo que queda por delante. Puede ser motivador reconocer qué pequeños cambios ya se han instalado en tu rutina y qué nuevas oportunidades se vislumbran en el último tramo.

Puedes preguntarte:

¿Qué diferencias noto entre el inicio y este momento?

¿Qué hábitos quiero reforzar en lo que queda del proceso?

¿Qué me ha sorprendido de mi propia capacidad de cambio?

Cierre y celebración simbólica

Te animo a celebrar este día con un pequeño gesto simbólico: preparar una comida especial, dar un paseo a solas, regalarte un descanso sin pantallas... Un recordatorio de que cada paso importa y merece reconocimiento.

MINIJUEGO. LA CÁPSULA DEL TIEMPO

Consiste en escribir una nota dirigida a tu yo del día 21 con una frase motivadora o un deseo, y guardarla hasta el final del libro.

Día 15

Apagar el ruido digital

Introducción

Hoy comienza la tercera y última semana del viaje. ¡Mira cuánto has avanzado! Estás tomando impulso, preparándote para alzar el vuelo.

Esta semana vas a diseñar cómo quieres que sea tu relación con el móvil y las redes a partir de ahora. Ha llegado el momento de usar estas herramientas desde tu poder.

Eres guardián de tu espacio mental

Los apuntes de hoy son una invitación a desconectarte activamente de todo aquello que no necesitas saber y del ruido innecesario, dentro de lo que puedas controlar. Te sugiero valorar qué te aporta y qué no, como guardián de tu espacio mental.

En este sentido, las redes y el móvil pueden acompañarte en tu evolución, siempre que los uses con intención y equilibrio. Como ya hemos mencionado, son meras herramientas, ni buenas ni malas. Tienen el potencial de ser empleadas por y para tu bienestar y el de quienes te rodean, y de ser un altavoz poderoso capaz de crear comunidad y unión.

Llegados a este punto, en el que ya tienes claridad sobre lo que verdaderamente te nutre, el siguiente paso natural puede ser dedicarte a cuidar tu entorno digital para que sea un espacio que te inspire, motive y anime a seguir tus sueños, iniciar nuevas actividades o cuidarte mejor.

Este proceso no solo puede ayudarte a conectar contigo mismo, sino también con quienes comparten valores e intereses afines, ya que crear comunidad es uno de los aspectos más valiosos que esta tecnología puede ofrecernos.

Este ejercicio también puede extenderse a otros espacios digitales:

- En tus correos electrónicos, puedes darte de baja de suscripciones que ya no te interesan y quedarte con lo esencial.
- En aplicaciones como WhatsApp o Telegram, puedes abandonar grupos que ya no tienen sentido para ti o silenciar notificaciones que ladran por tu atención.

Alejarse no siempre significa cambiar

He observado que cada vez más personas de mi entorno optan por desinstalar las redes durante unos días cuando se sienten muy dispersas o necesitan concentrarse. En mi experiencia, desinstalar las redes para volver a usarlas desde el mismo lugar que las dejamos no nos ayuda a transformar nuestra relación con ellas. La transformación implica cambio.

Lo mismo pasa con los detox digitales. Desconectar unos días no garantiza que aprendamos a convivir con estas herramientas de forma más equilibrada. De hecho, la vuelta puede resultar incluso más estresante. Entrenar nuestra atención y nuestros pensamientos, e incorporar nuevos hábitos de uso, puede proporcionarnos el equilibrio que buscamos, sin renunciar a ellas.

Entre 2019 y 2021 dejé de usar las redes sociales. No recuerdo exactamente qué me motivó a hacerlo, pero sí recuerdo la sensación de paz que apareció cuando aparté mi atención de ellas por completo. Fue en 2021, al sentir la necesidad de dar visibilidad a una idea de negocio, cuando decidí retomarlas.

Durante esos dos años simplemente las había dejado a un lado, no había transformado mi relación con ellas, y eso se hizo evidente al volver. Nada en mi comportamiento ni en mi comprensión había cambiado. Regresé desde el mismo lugar de conciencia desde el que me había ido, y el malestar reapareció. La experiencia de intentar promocionar aquella idea fue frustrante. Me sentía desubicada. No entendía las nuevas dinámicas, las modas, ni sabía cómo encontrar mi voz entre tantas otras.

Con el tiempo comprendí algo sencillo: apartarse no siempre equivale a transformar. Cuando estamos usándolas, cuando están integradas en nuestra vida, se activan los hábitos que nos llevan al malestar. Es ahí donde podemos observar qué nos sucede y empezar a redirigirlo.

Para mí, evolucionar y acercarme al bienestar ha implicado aprender a permanecer en la incomodidad el tiempo suficiente como para entenderla, en lugar de huir de ella. Esta es, precisamente, la guía que me hubiera gustado tener entonces.

Cómo asegurarte de que Instagram/TikTok te dan más de lo que sí quieres ver

Para personalizar tu experiencia y asegurarte de que el contenido que ves se alinea con tus intereses, puedes seguir estos consejos:

1. Interactúa con el contenido que verdaderamente te interesa.
2. Deja de seguir o silencia cuentas irrelevantes.
3. Oculta lo que no te aporta valor.
4. Sigue nuevas cuentas alineadas contigo.

Práctica. Limpieza de Instagram

Realizar una limpieza digital en Instagram puede mejorar tu experiencia y reducir distracciones. Implementando estos consejos, podrás mantener tu cuenta más organizada y alineada con tus intereses actuales, lo que mejorará tu bienestar digital. Te animo a hacer lo mismo con tus cuentas en otras redes sociales.

1. Preferencias de contenido. Esta función te ofrece la posibilidad de controlar el contenido que se te muestra: sensible, político, frases específicas. Para utilizarla, ve a las Preferencias de contenido en la configuración de la aplicación.

2. Gestionar notificaciones. Personaliza las notificaciones para recibir solo las que consideres importantes, de forma que reducirás interrupciones innecesarias.

3. Revisar y eliminar seguidores no deseados. Existen aplicaciones que permiten dejar de seguir cuentas de forma masiva. Sin embargo, es importante utilizarlas con precaución, ya que pueden infringir las políticas de Instagram y poner en riesgo la seguridad de tu cuenta.

Práctica. Limpieza de correo

Eliminar correos masivos:

■ Gmail. Utiliza filtros introduciendo en la barra de búsqueda secuencias como «older_than:ly» para encontrar correos antiguos. De esta manera puedes eliminar todos los correos que tengan más de x años.

Cancelar suscripciones:

■ Utiliza opciones como Cancelar suscripción o Darse de baja en los correos promocionales para reducir el spam. En Gmail, dentro de la barra de herramientas, encontrarás la opción Gestionar suscripciones, desde donde puedes revisar y darte de baja fácilmente de todas ellas.

Estas son solamente unas ideas. Puedes pensar en esta limpieza como un ritual de cuidado. Al igual que cuando ordenas tu armario y te

deshaces de lo que ya no usas, este proceso te ayudará a dar espacio a lo nuevo, a lo que ahora resuena en ti y te representa mejor.

No se trata de intentar controlarlo todo ni de hacerlo todo en un día, sino de avanzar poco a poco, con intención. Cada paso que das es una muestra de cuidado de ti mismo y hacia el bienestar que estás construyendo.

Cierre

Hoy has reflexionado sobre cómo puedes construir un entorno digital que coopere con tu mejor versión, un espacio que expanda tus horizontes y que esté alineado con lo que quieres experimentar en tu vida.

Recuerda: cada elección consciente es un paso hacia un uso más pleno y armonioso de la tecnología.

Día 16

Crear conexiones reales

Introducción

El móvil puede ser un puente o una barrera en nuestras relaciones dependiendo del uso que hagamos de él. Es el momento de definir cómo quieres conectarte con los demás y cómo trasladar tu nueva versión a las redes sociales.

Hoy reflexionamos sobre cómo usar la tecnología para conectar con quienes amamos. Vamos a transformar el miedo a la desconexión en una oportunidad para cuidar nuestras relaciones y crear redes más auténticas y valiosas.

Conectar con intención

Un miedo compartido cuando nos planteamos un estilo de vida libre de redes es la desconexión, en el sentido de aislamiento. Fíjate que lo que propongo aquí es precisamente lo contrario: llenarnos el corazón descubriendo cómo queremos comunicarnos de forma que nos cuide, nos aporte tranquilidad en el día a día y, al mismo tiempo, nos ayude a sentirnos parte de una red.

El móvil y las redes son herramientas poderosas para reforzar y crear conexiones. Hoy disfrutamos de una tecnología que supera

fronteras y nos permite sentirnos cerca de lo que está físicamente lejos. Está claro que compartir con quienes amamos nos llena el corazón. Recibir un mensaje inesperado de alguien a quien valoramos posiblemente nos regale una sonrisa y llene de calidez nuestro día.

Las bondades de esta tecnología son innegables: a nivel personal, sentirnos conectados, acompañados; a nivel colectivo, crear grupos con intereses comunes, sumar fuerzas, impulsar cambios y sentirnos parte de algo más grande.

Pero quizá también hayas visto su otra cara: en lo personal, la distracción, la falta de concentración, la necesidad de estar siempre conectados, la culpa por no contestar, la ansiedad; en lo colectivo, los movimientos que se alimentan del miedo, la separación o el rechazo.

Tarde o temprano, cuando nos planteamos usar menos el móvil y las redes, surgen las mismas ideas estresantes: ¿y si me pierdo algo importante?, ¿y si sucede una desgracia?, ¿y si hay una urgencia?, ¿y si me siento solo y desconectado?, ¿y si me quedo fuera de todo?, ¿y si no sé qué hacer?, ¿y si alguien se enfada porque no contesto?, ¿y si...?

La mente tiende a caer en la culpa y el miedo, y se inventa historias de dramas y desastres. Transformar tu relación con el móvil no te convierte en irresponsable, sino en alguien que se escucha a sí mismo. Tu atención no es una deuda.

La pregunta, entonces, es: ¿cómo podemos usar el móvil y las redes para cuidar las conexiones que nos dan vida, respetando a la vez nuestra paz interior?

Cuando usamos el móvil con consciencia, la experiencia cambia radicalmente: conectamos con los demás desde la presencia, dedicándoles toda nuestra atención, evitando la multitarea.

- Cuidamos nuestros vínculos más queridos dedicándoles el tiempo y la calidad que merecen.
- Participamos en comunidades que nos ayudan a ver la bondad, las posibilidades, la creatividad, el cuidado, la unión y el poder del grupo.

Ha llegado el momento de descubrir qué significa para ti crear conexiones reales.

Práctica. Usar el móvil para crear conexiones reales

Te animo a reflexionar sobre estas preguntas:

Relaciones actuales

¿Cuáles son las relaciones que más nutren mi vida?

¿Estoy dedicando suficiente tiempo y atención a estas conexiones?

¿Cómo puedo fortalecer estos lazos conscientemente?

Comunicación digital

¿Cómo uso el móvil para comunicarme con las personas importantes en mi vida?

¿Estoy siendo auténtico y presente en estas interacciones?

¿Cuántas de mis conversaciones digitales aportan valor y cuánto tiempo dedico a aquellas que no lo hacen?

Redes sociales

¿Mis interacciones en redes sociales reflejan quién soy y mis valores?

¿Estoy conectando de manera auténtica o siguiendo tendencias que no me representan?

¿Estoy fomentando conexiones reales o superficiales?

Nuevas conexiones

¿Qué tipo de personas me gustaría tener en mi red?

¿Qué quiero aportar a las personas con las que me conecto?

¿Qué intereses, valores o visiones compartidas busco en las nuevas conexiones?

¿Qué pasos pequeños puedo dar hoy para acercarme a esa visión?

Pertenencia y comunidad

¿Formo parte de una comunidad que me inspira y apoya?

Si no, ¿cómo puedo buscar o construir una comunidad que resuene en mí?

¿Qué puedo aportar yo a la comunidad para enriquecerla y sentirme útil?

Cierre

Conectar desde el corazón no es algo que dependa de una pantalla, sino de nuestra intención. Cada mensaje, cada llamada, cada gesto pueden sembrar vínculos profundos y duraderos.

Nunca olvidemos que el móvil es una extensión de nosotros mismos. Somos los actores y las actrices que están detrás de la tecnología, infundiendo intención en cada uso. Cada acción que realizamos con el móvil lleva consigo una parte de nosotros.

MINIJUEGO. MENSAJE INESPERADO

Consiste en enviar un mensaje breve y genuino a alguien a quien aprecias y con el que hace tiempo que no contactas, sin buscar respuesta inmediata. Solo para sembrar la conexión.

Día 17

Encender tu propia conexión

Introducción

Cuando aprendemos a conectar con nuestra paz interior, descubrimos que no necesitamos depender del móvil, las circunstancias o los estímulos externos para sentirnos bien.

Hoy practicaremos cómo sostener nuestra luz incluso en momentos bajos, y cómo usar el móvil desde un lugar centrado y consciente.

Lo que buscas quizá no esté tan lejos como crees

Cuando nos instalamos en la carencia, el aburrimiento o la soledad, tendemos a buscar fuera lo que creemos que nos falta, pero lo cierto es que tenemos la capacidad de sentirnos bien por nosotros mismos, sin depender de factores externos.

Es cierto que hay actividades, personas y lugares que pueden predisponernos a sentirnos bien. Pero, si observas con detalle, notarás que esa misma actividad no siempre produce los mismos resultados en ti. Por ejemplo, supongamos que lo que más te motiva en este momento es salir a correr. Posiblemente la mayoría del tiempo te proporcione satisfacción, ligereza y expansión, pero en

ocasiones también frustración cuando la sesión no va como esperabas.

¿Por qué sucede esto? Porque cuando basamos nuestro bienestar en factores externos como la calidad de nuestro entrenamiento, nos volvemos dependientes de un resultado concreto. Si salimos a correr creyendo que nuestra felicidad depende de ello, estaremos a merced de que las condiciones externas se alineen perfectamente para sentirnos bien. Sin embargo, cuando reconocemos que la capacidad de sentir está en nosotros, podemos disfrutar de cualquier actividad independientemente de las circunstancias y los logros.

He vivido esta experiencia una y otra vez practicando uno de los deportes más bellos y desafiantes que he conocido: el surf. En cierto momento de mi aprendizaje iba al mar casi cada día esperando un resultado concreto: sentir expansión, ligereza, conexión con el océano y, sobre todo, *flow*. Mi plenitud dependía de ello. Pero, como en muchos deportes al aire libre, la naturaleza manda, y poco importa lo que yo desee. Las condiciones del mar cambian sin cesar: mareas, lunas, viento, mar de fondo... Y así, mis sensaciones tras cada sesión eran también fluctuantes. A veces lo amaba, otras no tanto. La misma actividad, pero diferentes resultados.

Mi relación con el surf empezó a transformarse cuando comprendí que no necesitamos estímulos externos para sentirnos completos, satisfechos o en calma. Con una pizca de atención, intención y autoconsciencia, podemos elegir cómo queremos pensar y sentir, y empezar a experimentar esos estados desde dentro hacia fuera, como practicamos en el ejercicio de volver a la calma. Este descubrimiento te devuelve tu poder para decidir cómo quieres sentirte en cada momento. Esto no significa ignorar nuestras

emociones incómodas. Al contrario, se trata de aceptar lo que sentimos y decidir cómo actuar frente a ello.

Cuando aprendemos a generar bienestar internamente, nuestra relación con el móvil cambia en consecuencia. Desde un estado de carencia suele llevarnos a una espiral de distracciones y desconexión; en cambio, si lo consultamos desde nuestro poder, se convierte en un complemento de nuestra satisfacción, no en un refugio.

Tú decides cómo actuar ante lo que sucede. Puedes alimentar pensamientos que te alejan del bienestar o puedes conectar contigo mismo y con lo que necesitas, para direccionarlos hacia la plenitud. Ser responsable de tus emociones no es una carga, sino un recordatorio de que tienes el poder de elegir qué hacer con ellas.

Cuando decides priorizar aquello que realmente te llena, estás encendiendo tu capacidad de autogestión emocional, tu propia luz. No necesitas nada fuera de ti para ser suficiente, estar bien o disfrutar del momento presente.

En mi caso, prácticamente cada mañana, nada más despertar, priorizo fundirme con el silencio y sintonizar con la paz y la calma interior. Cuanto más retador es mi momento vital, más espacio le concedo. Lo verdaderamente desafiante es detenerse justo cuando cuerpo y mente están en estado de alerta y parecen gritar lo contrario: tienes que seguir, no hay tiempo para parar, haz esto o aquello. Comprender que la mente exagera y, a menudo, distorsiona lo que nos preocupa, y confiar en que cuanto más alineados estemos con la tranquilidad, más capaces seremos de afrontar lo que ocurra, nos permite plantarnos firmes ante sus exigencias.

Práctica. Activar el bienestar que nace de ti

1. Identifica tu estado emocional. Si te sientes aburrido, solo o sobrepasado, ponle un nombre a lo que sientes. Reconócelo sin juzgarlo ni querer cambiarlo.

Pregúntate qué necesitas. Reflexiona: «¿Qué es lo que más me gustaría experimentar? ¿Qué quiero sentir?».

Por ejemplo: conexión, alegría, calma, plenitud, claridad, serenidad.

2. Direcciona tus pensamientos. Elige pensamientos, alcanzables y realistas, que te acerquen más a eso que quieres sentir. Pregúntate: «¿Qué pensamientos me acercan a (lo que necesites en este momento)?».

Por ejemplo, si quieres sentir conexión, podrías dirigir tus pensamientos a lo mucho que te aprecia tu grupo de amigos, tu familia, o a lo genial que ha sido conocer a personas afines en la última actividad a la que te apuntaste. Date cuenta de cómo tus pensamientos empiezan a despertar el sentimiento de conexión en ti.

3. Recuerda un momento en el que te sentiste así. Recrea todos los detalles de un momento en el que te sentiste en conexión con aquellos que amas, o con la naturaleza. Permanece en ese recuerdo durante un tiempo, hasta que puedas notar todos los beneficios de visualizar esa escena.

4. Piensa una estrategia que te acerque a aquello que quieres sentir. Pregúntate: «¿Qué podría hacer ahora para sentir más conexión?».

Quizá se te ocurre llamar a tu madre, a tu amigo, o ir a comprar el pan para charlar con la panadera a la que aprecias tanto y conoces desde hace tiempo.

Práctica. Activar el bienestar con una sonrisa

Una práctica sencilla y agradable es la de salir al mundo con una ligera sonrisa. No hace falta ningún motivo para sonreír más que tu propia elección. No estoy hablando de una sonrisa forzada ni de un falso positivismo, sino de un gesto amable, de un rostro relajado y disponible.

Puede parecer sorprendente, pero algo tan pequeño puede cambiar radicalmente tu día. Notarás que muchas personas te sonríen de vuelta, las interacciones se vuelven más amables y el entorno responde con mayor calidez.

Esta es una práctica que recomiendo especialmente a aquellos que crean que falta más amor en el mundo.

Cierre

Hoy has descubierto que tienes el poder de generar bienestar desde dentro, sin depender de circunstancias externas o del móvil para sentirte bien. Has aprendido a identificar lo que necesitas y a actuar desde un lugar de consciencia y equilibrio. ¡Seguimos!

MINIJUEGO. EN CONEXIÓN

Consiste en dirigirse al espacio natural más cercano y entrar en conexión consciente con él. Caminar despacio, observar, escuchar. Reconocer el papel regulador que la naturaleza puede tener en nosotros y recordar que no estamos separados de ella. Moverse por ese entorno con esa intención: estar, percibir y permitir que nos equilibre.

Día 18

Usar las redes desde el centro

Introducción

Consultar las redes requiere un buen anclaje, como el de un árbol con raíces firmes. Desde esa estabilidad podemos observar nuestras verdaderas intenciones: si lo que buscamos es inspirarnos, divertirnos, compartir o refugiarnos. Desde ahí, evitamos caer en la llamada «mente de mono», esa que salta de pensamiento en pensamiento sin rumbo ni dirección, y nos movemos hacia un uso alineado con lo que realmente nos nutre.

Una nueva perspectiva

Usar las redes desde el centro significa actuar desde una base sólida, con intención, atención y propósito. Es conectarnos desde un lugar consciente, sin dejarnos llevar por impulsos ni automatismos, comprometidos con cómo queremos relacionarnos con ellas.

Esto no implica que usarlas deba ser siempre productivo. Es importante reconocer el potencial que tienen para motivar sentimientos agradables y regalarnos una sonrisa. Por ejemplo, si sabemos que ver vídeos de animales graciosos nos eleva el ánimo, ¿por qué no hacerlo? Estos momentos, aunque ligeros, pueden

contribuir a nuestra mejor versión: aquella que se siente feliz y liviana. Las redes pueden convertirse en compañeras de juego que potencian nuestra energía, en lugar de ser refugios que buscamos desde la desconexión o la carencia.

Nuestra mejor versión no es la más productiva, sino aquella que se siente plena, con el corazón lleno. Cuando contribuyen a esa plenitud, podemos disfrutar de ellas sin culpa y, lo más importante, sabemos cuándo detenernos. Al igual que un niño que se entrega al juego con entusiasmo y lo deja cuando ya no le aporta, podemos aprender a consumir contenido desde el equilibrio, disfrutándolo, y ser capaces de reconocer cuándo ha llegado el momento de parar.

Desde este nuevo uso, permanecemos enraizados, con la cabeza bien asentada sobre los hombros en lugar de perdida en el ciberespacio. Nos volvemos observadores de la manera en que las redes influyen en nosotros y adquirimos la capacidad de discernir si lo que muestran nos enriquece o no.

En este sentido, usar las redes desde el centro podría verse así:

- Somos **conscientes** del estado de nuestro campo mental, **identificamos** cuánto ruido o saturación hay, y **evaluamos** si estimularlo es beneficioso en ese momento.
- Cuando detectamos que queremos consultar las redes en respuesta a una sobreestimulación, optamos por **darnos calma antes**.
- Cuando decidimos que lo que más nos aporta es consultarlas, lo hacemos con la **capacidad de detenernos** en cualquier momento, prestando **atención** a cómo va respondiendo nuestra energía.

- Las usamos desde un **estado de calma y quietud**, evitando la multitarea o momentos de actividad frenética.
- Observamos nuestra mente y las historias que construye acerca de lo que vemos. Estamos especialmente atentos para **identificar pensamientos relacionados con la carencia, la comparación** o cualquier narrativa que nos arrastre hacia estados emocionales pesados.
- Nos permitimos **observar con neutralidad**, sin creer automáticamente lo que la mente nos dice sobre lo que estamos viendo.
- Reconocemos que, al igual que en una película, lo que vemos en las redes es un contenido controlado y, por lo tanto, **no lo reconocemos como verdad absoluta**.
- Entendemos que nuestras reacciones ante un vídeo o una foto son el resultado de nuestros propios discursos mentales. **Reflexionamos** sobre lo que nos estamos diciendo acerca de lo que vemos.
- Indicamos a la herramienta lo que queremos **priorizar**: marcamos qué contenido queremos ver más y qué contenido preferimos ver menos.
- Consumimos contenido alineado con nuestros **valores, intereses y objetivos**, eligiendo propuestas que sean coherentes con quienes somos.
- Consultamos las redes con una **dirección clara**; por ejemplo, buscando diversión, conexión, inspiración o compartir. Una vez satisfechos en ese sentido, sabemos detenernos.
- Somos **amables con nosotros mismos** si, en algún momento, nos dejamos atrapar por ellas más de lo que nos gustaría.

- Las usamos como potenciadoras de talentos, habilidades y mensajes que nacen de nuestro corazón, convirtiéndolas en un trampolín hacia **nuevas posibilidades y experiencias**, en lugar de en un refugio para evitar la incomodidad.
- Publicamos desde nuestro **yo auténtico**, compartiendo lo que nos mueve y aporta valor.

Práctica preparatoria opcional. Observar la mente

Esta preparación te ayudará a colocarte en un lugar mentalmente más despejado para recibir todos los beneficios de la práctica que la sigue.

Busca un sitio tranquilo y cómodo. Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas. Pon tu atención en el vaivén de tu vientre al respirar.

Date un momento para observar tus sensaciones sin intentar cambiarlas: cosquilleos, hormigueos, inquietud... Solo permite que estén. Respira de nuevo y déjate caer en ese lugar de no hacer, de pura presencia.

Ahora imagina una gran estatua de piedra en la entrada de un templo. Imponente, en calma, firme. Representa a tu guardián, quien se encarga de proteger tu espacio interno. Sostén esta imagen durante toda la práctica.

Observa los pensamientos que vienen a tentarte: tareas pendientes, distracciones. No reacciones. Solo observa. Este es tu espacio y puedes decir «Ahora no».

Permanece un momento más visualizando la gran estatua, firme en tu atención.

Haz una última respiración profunda. Mueve con suavidad tus manos y pies. Siente el peso de tu cuerpo. Y, con mucha tranquilidad, abre los ojos.

Si lo recuerdas, puedes anotar lo que la mente te ha ofrecido durante la interiorización. Es un material valioso para conocerte mejor y ver cómo tu mente intenta distraerte cuando buscas calma.

Práctica. Observar las redes desde el centro y la neutralidad

Nota: Si has realizado la práctica preparatoria, puedes ir directamente a la parte de esta en la que cogemos el móvil.

Te invito a hacer tres respiraciones profundas a tu propio ritmo. Observa dónde está puesta tu atención en este momento. Es posible que esté en el campo mental. Si es así, lo notarás porque sentirás más peso en el área de la cabeza.

Haz otra respiración profunda e imagina que, con la exhalación, tu atención se desplaza desde la mente al espacio del corazón. Respira naturalmente varias veces aquí, con toda tu atención puesta en este órgano.

Nota el cambio de perspectiva: cuando estás en la mente, ves de cerca lo que sucede y pierdes amplitud; cuando estás en el corazón, das un paso atrás y alcanzas a contemplar la imagen completa. Juega a dejarte arrastrar por un pensamiento y luego

regresa al corazón: quizá notes la diferencia de ángulo, quizá no, todo está bien.

Quédate un momento más respirando aquí y evoca la sensación de profunda calma que emana de tu templo interior: revive el bienestar, la tranquilidad y el placer de ese estado trayéndolo al presente hasta sentir cómo te envuelve.

Cuando sea un buen momento para ti, puedes, bien despacio y actuando desde esta misma calma, coger el móvil y abrir tu red social favorita. Observa desde esta distancia que has creado, con toda tu atención puesta en el corazón. Nota los pensamientos que surgen acerca de lo que estás viendo y cómo la corriente mental intenta captar tu atención. Trata de permanecer conectado al corazón. Esto simplemente significa que tu atención está anclada en este espacio.

Quizá te estés preguntando ¿y ahora qué? No hay nada más que hacer. Se trata simplemente de observar desde este lugar, sin dejarte arrastrar por tus juicios, sin dejar que lo que ves te sacuda. El corazón es amable, amoroso, puro, observa desde la inocencia. La mente, en cambio, enjuicia, sentencia y separa.

Date cuenta de que puedes dirigir tu discurso mental y alinearlo con el corazón. La vida es lo que decides contarte de ella.

Práctica. Usar TikTok y compañía sin que te atrapen

Este ejercicio consiste en programar un recordatorio mental para que aparezca mientras estás usando las redes, del mismo modo que tu móvil te avisa de citas o tareas importantes.

Puede que al principio te resulte complicado, pero cuando logres instalar ese recordatorio, comenzará a surgir sin esfuerzo. Es una capacidad natural que ya utilizas en otros contextos. ¿Cuántas veces te ha saltado el pensamiento «¡El móvil!» para comprobar si lo llevas antes de salir de casa? ¿Lo ves? Ya sabes hacerlo.

Primero, te sugiero elegir tus palabras mágicas. Funcionan como una clave interna que se activará cada vez que consultes las redes. Por ejemplo: «Soy dueño de mi atención», o «Conectado y libre». Mejor si son breves y fáciles de recordar. Incluso puedes imaginar cómo aparecerían en tu pantalla, como una notificación más.

Después, durante unos días, sería bueno que las repitieras mentalmente mientras uses las redes. Esa repetición es lo que fija el recordatorio.

Imagina que estás en TikTok y aparece en tu mente: «Soy dueño de mi atención». Haz una pausa. Pregúntate: «¿Qué necesito ahora mismo? ¿Cuál es mi intención?».

Por ejemplo: entro para buscar recetas que me inspiren para la cena y quiero salir tan pronto como encuentre algo que cenar; entro buscando algo de entretenimiento y diversión.

Ahora que tienes una dirección clara, puedes continuar consultando el móvil. La idea es hacer una pausa unos vídeos después para romper el scroll automático y preguntarte: «¿Cómo me estoy sintiendo? ¿Me siento satisfecho? ¿He cumplido con mi objetivo? ¿Mi mente está ligera o sobrecargada? ¿Lo que estoy viendo me aporta algo?».

No se trata de prohibirte nada, sino de entrar con consciencia y salir cuando ya has encontrado lo que buscabas o cuando ya no te está aportando valor.

Cierre

Cuando usamos las redes desde un lugar centrado, comienzan a trabajar a nuestro favor. En lugar de ser fuentes de ruido o estrés, se convierten en herramientas que nos conectan con nuestra autenticidad, que inspiran y amplifican aquello que nutre nuestro bienestar. Cada día estás más cerca de cerrar este ciclo y abrir uno más consciente.

MINIJUEGO. LATIDOS

Consiste en colocarse unos tapones o unos cascos de cancelación de ruido para amplificar el sonido del latido de tu corazón. La intención es que, por unos instantes, esa sensación sea todo lo que existe.

Ayuda poner las manos en el pecho y focalizar toda la atención en este órgano, para escuchar el latir y sentir el palpitar. Esta práctica es tan placentera que puede que no quieras que acabe.

Día 19

Metas con propósito y dirección

Introducción

Saber lo que queremos es el primer paso para dirigirnos hacia ello. Como en una travesía marítima, primero necesitamos establecer las coordenadas, y después navegar hacia allí. Es importante recordar que en el camino pueden aparecer obstáculos y situaciones inesperadas. Por eso, tener claro hacia dónde te diriges es lo que te permitirá tomar decisiones que te acerquen a tu destino, incluso si necesitas ajustar tu plan inicial.

Espero que, a lo largo del viaje, hayas alcanzado la claridad necesaria para concretar cómo deseas vivir tu relación con el móvil y las redes sociales. Te invito a revisar cada cierto tiempo si el rumbo que llevas sigue alineado con las coordenadas que has establecido, o si necesitas hacer algún ajuste en la ruta.

Ejercicio 15

Imagina tu relación perfecta con el móvil y las redes sociales.

¿Cómo creo que sería?

¿En qué momentos elijo interactuar mediante ellos?

¿Cómo me siento cuando lo hago?

¿De qué manera suman algo a mi vida?

¿Cómo contribuyen a que avance hacia mi mejor versión?

Reflexiona:

¿Qué estrategias pueden acercarme a esa relación ideal?

Se trata de concretar acciones específicas que te lleven hacia esa meta.

Si necesitas inspiración, puedes revisar el listado de ideas incluidas en el día 6.

Recuerda que este ejercicio es una invitación a jugar y explorar desde la creatividad. Nadie conoce tus ritmos y necesidades mejor que tú, así que toma esta oportunidad para crear estrategias que se ajusten a la perfección a tu vida.

Cierre

Trazar metas con propósito nos recuerda que el rumbo no lo marca la inercia, sino nuestra claridad interior. El móvil y las redes pueden ser brújulas que acompañen el viaje, siempre que el timón lo llevemos nosotros. Cada elección consciente se convierte en un paso firme hacia la vida que deseamos habitar. Estás a un paso de transformar la práctica en una nueva forma de vivir.

MINIJUEGO. DULCE ESPERA

Consiste en permanecer atento, a lo largo del día, a algún momento en el que te toque esperar. Cuando llegue, intenta permanecer presente con curiosidad y evitar coger el móvil. Simplemente estar y observar.

Día 20

Una atención alineada con la vida

Introducción

Hoy exploraremos cómo dirigir tu atención hacia lo que realmente te motiva puede transformar no solo tu relación con el móvil, sino también tu vida. Este es un momento para abrirte a nuevas posibilidades y dar un paso hacia lo que nutre tu corazón.

Cuando das espacio a tus sueños, el móvil pasa a un segundo plano

En mi experiencia, alinearse con la plenitud significa explorar diferentes posibilidades. Es en esta exploración donde descubrimos nuestras preferencias. Recuerdo a una conocida que descubrió su pasión por el senderismo y la montaña. Cuando le pregunté cómo había encontrado algo que le hacía tan feliz, me respondió: «¡Pues probando!».

Recuerda: la vida es incierta, espontánea y mucho más creativa de lo que podrías imaginar. Puede sorprenderte abriendo nuevos caminos que no habías considerado. Estáis cocreando juntos esa experiencia. Dale margen de actuación para asombrarte, y permítele que colabore contigo desde su espontaneidad.

A veces creemos que nuestras pasiones aparecen como una revelación clara y definitiva, pero muchas veces se descubren mirando hacia atrás y uniendo puntos. ¿Qué despierta un interés genuino en ti? En mi caso, el mar ha estado presente desde siempre. De niña me fascinaban las historias de sirenas. Cuando empecé a viajar por mi cuenta, elegía destinos con mar casi sin pensarlo; para mí, unas vacaciones sin agua salada no eran vacaciones. Las islas me llamaban, aunque todavía no entendiera por qué. Con el tiempo, mudarme a una isla y adentrarme en los deportes acuáticos fue un movimiento natural y con sentido.

Algo parecido me ocurrió con el estudio de la mente y todos sus laberintos. En mi veintena, cuando atravesaba momentos de ansiedad y confusión, nació en mí el deseo profundo de comprender por qué veía la vida como la veía y, sobre todo, por qué sufría. Convertí mi propia experiencia en un campo de exploración. Había días que me levantaba con curiosidad por descubrir qué me traería mi mente esa jornada. Estudié, leí, hice cursos, me formé en diversas terapias y aún lo sigo haciendo porque ese interés se mantiene vivo.

Seguir aprendiendo. Crecer. Evolucionar. Colocarte en la posición de aprendiz. Aceptar que no sabes. Atravesar la pequeña incomodidad de empezar desde cero. Aprender sin prisa, sin forzar, disfrutando del proceso. Hay algo muy revitalizante en permitirte descubrir nuevas capas de ti mismo.

Para avanzar hacia allí, puedes recuperar las estrategias que planteaste en el ejercicio del día 2 y dar un paso consciente hacia ellas. El movimiento y la acción abren la puerta a nuevas

posibilidades, te ayudan a reconocer lo que de verdad quieres y a identificar aquello que prefieres dejar atrás.

Se trata de dar espacio a tus sueños, de escucharlos y saciarlos. Así, el móvil pasa a un segundo plano de forma natural. Vives plenamente satisfecho en el presente, y ni siquiera recuerdas dónde has dejado tu teléfono. En ese estado, el móvil coopera contigo, pero no te hipnotiza.

No te extrañe que, al poner tu energía en el bienestar digital, empiecen a llegar nuevas herramientas, conversaciones y situaciones que te inviten a la reflexión. Todo aquello que esté en sintonía contigo, y que resuene con la melodía de la libertad, la consciencia y el poder interior, se acercará a ti de manera natural. Permanece curioso: te estás alineando con la VIDA en mayúsculas, la que late al ritmo de tus auténticas necesidades y deseos.

Aunque el proceso esté llegando a su fin, si lo decides, esto es solo el comienzo. Mantén tu atención, prioriza tu salud digital y observa cómo este enfoque sigue transformando tu vida.

Ejercicio 16

Reflexiona de nuevo:

¿Qué quiero sentir más en mi vida?

Una vez que tengas la respuesta, pregúntate:

¿Qué podría acercarme a ello?

No se trata de planearlo todo al detalle, sino de dar un paso hacia aquello que deseas y ajustar el rumbo conforme avanzas.

Con este ejercicio, descubrirás que existen infinitas posibilidades que pueden satisfacer tus necesidades. Si quieres más aventura y emoción, podrías, por ejemplo, hacer un viaje para aprender a surfear, iniciarte en la escalada o emprender una ruta larga en furgoneta. ¿Ves como hay diferentes posibilidades?

Ejercicio 17

Colecciona imágenes de todas las actividades que se te han ocurrido en el ejercicio anterior y crea un *collage* con ellas.

Sería genial que pudieras ver tu creación cada día. Puedes imprimirla o quizá prefieras crear un fondo de pantalla del móvil con todas esas imágenes.

Cierre

Tu atención es el faro que guía tu camino hacia una vida más plena, consciente y alineada con tus sueños. Recuerda que cada paso que das, por pequeño que parezca, tiene el poder de transformar tu experiencia. Sigue explorando, confiando en la conexión que estás construyendo contigo mismo y con el mundo que deseas crear.

Consiste en permanecer dos horas sin móvil en el día de hoy, para dedicarte a algo que te entusiasme.

Día 21

¡A volar!

Has llegado al final de este recorrido de 21 días. ¡Felicitarte se queda corto!

Me emociona haber compartido este viaje contigo, mi mayor deseo es que te reconozcas libre para decidir cuándo y cómo usar el móvil, siempre alineado con tu bienestar. Que puedas mirar hacia delante en lugar de hacia tu pantalla para darle dirección a tu vida y aprovechar el propósito más luminoso del móvil: un universo de posibilidades en tus manos y una herramienta de conexión instantánea que trasciende fronteras. Ojalá vivas con ligereza, tranquilidad y paz. Mientras escribo estas líneas sonrío imaginando esta nueva realidad para ti.

Este momento es mucho más que un cierre: es la apertura de una nueva etapa. Lo que has practicado no termina aquí, sino que se convierte en una semilla que puede seguir creciendo en tu vida cotidiana, solo queda ir perfeccionando la técnica. Como quien aprende a tocar un instrumento, practicar te permite pasar a la improvisación y a la creación de nuevas maneras de hacer. La vida es un campo de juego, y cada día te ofrece la oportunidad de iniciar una nueva partida para acercarte a tu mejor versión.

Integración

Este es un día para observar el proceso completo con perspectiva. Han sido tres semanas de prácticas, juegos, experimentos y descubrimientos. Reconocer lo que funcionó, lo que costó más y lo que transformó tu manera de estar con el móvil puede darte claridad y confianza para sostener los cambios a largo plazo. Quizá te apetezca escribir una carta a tu yo futuro con estas reflexiones:

¿Qué he aprendido sobre mi relación con el móvil y conmigo mismo?

¿Qué hábitos quiero mantener a partir de ahora?

¿Qué he descubierto que me aporta calma, disfrute o libertad?

¿Cómo quiero recordarme este compromiso en un mes, en un año?

Cierre

Vivir libre de redes no es solo un hábito; es una manera de estar en el mundo. Supone cuestionar los pilotos automáticos, levantar la mirada de la pantalla y caminar con firmeza hacia aquello que te nutre de verdad. Supone romper los lazos invisibles que nos atan al móvil y recuperar los fragmentos dispersos de nuestra atención, dejar de estar en todas partes para volver, simplemente, aquí. Cuando la distracción deja de marcar el ritmo, el sentido empieza a ocupar su lugar.

También implica notar cuándo actuamos por inercia y cuándo elegimos con consciencia. Descubrir que no necesitamos estímulo constante para sentirnos vivos. Permitirnos el silencio, incluso el vacío, y comprobar que en ese espacio que al principio incomoda hay descanso, claridad y creatividad.

En tus manos llevas una herramienta poderosa, un portal capaz de abrir mundos, inspirarte y conectarte con otras personas. Puede ampliar tu mirada y despertar tu talento. Y, al mismo tiempo, puede atraparte, anestesiar o fragmentarte hasta que estés en todas partes menos aquí. Puede alimentar la comparación, y también la confusión entre atención y amor. Resulta curioso que algo tan pequeño contenga posibilidades tan opuestas.

La pregunta no es si usarás el móvil, porque forma parte de nuestro tiempo. La pregunta es desde dónde lo harás. Si lo convertirás en una herramienta que acompañe tu plenitud o en un refugio para huir del malestar.

Después de este ciclo de 21 días, habrás comprendido que tu ejemplo y tu práctica pueden inspirar cambios también en quienes te rodean. La transformación no necesita palabras ni argumentos; basta con visibilizar nuevas posibilidades. Ser el ejemplo vivo de que es posible relacionarse con las redes y el móvil desde la libertad es un acto poderoso en sí mismo. No es necesario forzar ni juzgar a quienes eligen un camino distinto. Tu bienestar y coherencia son mucho más magnéticos que cualquier consejo que puedas ofrecer.

Ahora comprendes que cada día puedes ser libre si decides habitarlo así, y que la libertad última se alcanza cuando saltamos la barrera de nuestra propia mente. Ya estás listo para desplegar tus alas. Adelante, a volar.

Anexo

A continuación encontrarás un listado basado en la clasificación de necesidades y sentimientos presentada en *Comunicación no violenta*, de Marshall Rosenberg.

Listado de sentimientos desagradables

Desconexión

Aburrido

Aislado

Apático

Desconectado

Tristeza

Decepcionado

Deprimido

Desanimado

Infeliz

Triste

Anhelo

Añorante

Celoso

Envidioso
Melancólico
Nostálgico
Solo

Cansancio

Agotado
Cansado
Débil
Fatigado

Confusión

Bloqueado
Confuso
Desorientado
Indeciso
Perdido
Espeso

Vulnerabilidad

Frágil
Impotente
Inseguro
Sensible
Vulnerable

Aversión

Asco

Desprecio

Odio

Repugnado

Irritación

Frustrado

Impaciente

Irritado

Molesto

Inquietud

Agitado

Agobiado

Alarmado

Avergonzado

Incómodo

Preocupado

Sorprendido

Tensión

Ansioso

Desbordado

Estresado

Nervioso
Sobrecargado
Tenso

Listado de sentimientos agradables

Afecto

Afectuoso
Amoroso
Cariñoso
Compasivo

Entusiasmo

Animado
Apasionado
Entusiasmado
Eufórico
Ilusionado
Sorprendido

Interés

Abierto
Atento
Curioso
Inspirado

Motivado

Confianza

Capaz

Confiado

Fuerte

Ilusionado

Seguro

Felicidad

Alegre

Feliz

Gozoso

Placentero

Esperanza

Alentado

Esperanzado

Optimista

Inspiración

Impresionado

Inspirado

Maravillado

Descanso

Descansado

Renovado

Gratitud

Agradecido

Conmovido

Emocionado

Pleno

Paz

Aliviado

Calmado

Contento

Despreocupado

Lúcido

Realizado

Satisfecho

Sereno

Tranquilo

Listado de necesidades humanas

Vínculo y pertenencia. Sentir que formamos parte, que somos acogidos y reconocidos.

Aceptación
Agradecimiento
Colaboración
Compasión
Comunicación
Confianza
Empatía
Inclusión
Pertenencia
Reciprocidad
Respeto/autorrespeto
Seguridad emocional
Ver y ser visto

Amor y cercanía. El deseo profundo de conexión afectiva y contacto humano.

Afecto
Amor
Apoyo
Calidez
Compañía
Comunidad
Contacto físico
Cuidado

Intimidad

Reconocimiento

Propósito y sentido. La necesidad de comprender, crear y sentir que nuestra vida tiene dirección.

Aprendizaje

Autoexpresión

Claridad

Comprensión

Consciencia

Contribución

Creatividad

Crecimiento

Esperanza

Exploración

Participación

Realización

Reto

Variedad

Bienestar físico y cuidado del cuerpo. Las bases que sostienen nuestra vida.

Abrigo

Agua

Aire

Alimento

Descanso/sueño

Movimiento/ejercicio

Protección/refugio

Seguridad

Silencio

Libertad y autonomía. La capacidad de elegir y dirigir nuestra propia experiencia.

Elección

Espontaneidad

Independencia

Libertad

Respeto

Coherencia e integridad. La necesidad de vivir alineados con quienes somos.

Autenticidad

Honestidad

Identidad

Presencia

Sinceridad

Transparencia

Paz. La necesidad de equilibrio y serenidad.

Armonía

Belleza

Equilibrio

Espiritualidad

Igualdad

Orden

Quiétude

Tranquilidad

Gozo y celebración. La dimensión lúdica y expansiva de la experiencia humana.

Alegría

Celebración

Diversión

Humor

Agradecimientos

Agradezco profundamente a la vida la cadena de sucesos, tan sorprendentemente imprevisibles, que han hecho posible que hoy estés leyendo estas líneas. Algunos lo llamarían milagro; yo prefiero ponerles nombres.

A mis padres, Isabel y Carlos, a mi abuela María y a los abuelos que ya no están, porque sin ellos nada de esto existiría. A mi hermano Sergi, que ha sido el conector. A Raúl, que ha sido el ángel. A Tobi, mi toma de tierra y gran apoyo. A Mónica y Matthias, por ofrecerme el hogar desde el que escribir. A Álvaro, que encendió la chispa de este proyecto. A todas las personas del equipo de Roca Editorial que han hecho posible que este libro esté en tus manos, en especial a Sara y María por hacer de este proceso de publicación algo tan cuidado, bonito y ligero. Gracias, gracias, gracias.

Bibliografía inspiradora

Estos libros me han acompañado y nutrido a lo largo del camino. No solo como lecturas, sino como faros que iluminaron algunas de las ideas que encontrarás en estas páginas:

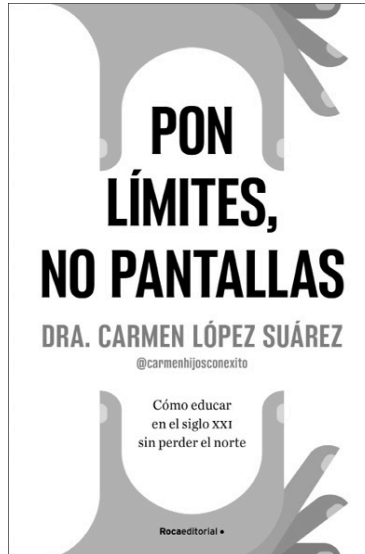
Julia Cameron, *El camino del artista*, Madrid, Aguilar, 1992.

Joe Dispenza, *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*, Barcelona, Urano, 2012.

Byron Katie, *Amar lo que es*, Barcelona, Urano, 2002.

Marshall Rosenberg, *Comunicación no violenta*, Barcelona, Acanto, 2003.

SIN AMOR, NO SOBREVIVIMOS. SIN DISCIPLINA, TAMPOCO.



La amenaza de las pantallas y el nuevo orden social nos llevan a replantear modelos de parenting que han probado ser incompletos y que han fracasado a la hora de enseñar a nuestros jóvenes a manejar la frustración y el dolor. La doctora Carmen López, experta en pedagogía y orientadora familiar, nos enseña a desarrollar herramientas que les permitan triunfar en la vida y protegerse ante los retos del entorno digital.

ESTE LIBRO ES UN MAPA QUE TE AYUDARÁ A LLEGAR A DONDE QUIERES Y A EDUCAR CON SEGURIDAD.

Es hora de dejar atrás la noción de que la disciplina es mala. La pantalla no puede ser el recurso para solucionarlo todo. Con una metodología realista y la evidencia científica en la mano, *Pon límites*,

no pantallas ofrece las claves para criar a nuestros hijos e hijas como personas sanas y felices.

EL MUNDO DIGITAL IMPACTA EN NUESTRA PSIQUE Y EN NUESTRA ESENCIA MÁS PROFUNDA. ¿QUÉ MODELO DE HUMANIDAD QUEREMOS CONSTRUIR?



El entorno digital es un nuevo salvaje Oeste: las reglas son completamente desconocidas y no las dictamos nosotros. Sumergidos en redes cuya estrategia de captación se basa en obtener patrones que generen cerebros adictos, somos conscientes de que algo va mal, pero no sabemos ponerle nombre.

Encontrar el equilibrio ya no es solo cuestión de ser felices: es cuestión de ser libres.

Mar España, experta indiscutible en materia de protección de datos, denuncia aquí una realidad que está ya ante nuestros ojos y nos muestra las herramientas para construir un mundo mejor.

HAZTE DUEÑO DEL FUTURO, PORQUE ESTÁ AÚN POR ESCRIBIR.

21 DÍAS BASTAN PARA RECUPERAR TU ATENCIÓN Y DEJAR DE SENTIR QUE TU MÓVIL TE ATRAPA.



¿Sientes que las horas frente a la pantalla no dejan de aumentar y no sabes cómo parar? ¿Te descubres desbloqueando el teléfono sin darte cuenta? ¿Tienes la sensación de que, si te lo quitaran, no sabrías qué hacer?

Este libro es una guía práctica para romper con esa dinámica. Lejos de proponerte una desconexión absoluta, te ofrece un método claro y accesible para recuperar el control del móvil y de las redes sociales, reducir la dependencia digital y proteger tu atención como el recurso más valioso que tienes.

A lo largo de sus páginas, aprenderás a:

— Decidir cuándo y cómo usar el móvil para tu bienestar

- Proteger tu atención y tu tiempo
- Recuperar tu creatividad
- Usar tu tiempo de forma que te aporte verdadera satisfacción
- Confrontar tus pensamientos y entender tus impulsos
- Estar más presente y valorar lo que ya tienes
- Desacelerar y reducir la sobreestimulación para volver a la calma
- Conocerte mejor a través de tu relación con la tecnología

ESTE PROGRAMA DE 21 DÍAS está pensado para ayudarte a recuperar tu atención y dejar de sentir que el móvil te atrapa y volver a sentir calma.

Olvídate del cansancio mental, notificaciones asfixiantes, del tiempo que se escapa en el scroll infinito, de la comparación constante y de la sensación de no poder concentrarte.

Esta es una guía para salir del bucle, tomar el control y volver a sentir que tu tiempo te pertenece.

APRENDE A USAR LAS REDES SIN QUE TE ATRAPEN SIN
RENUNCIAR A ELLAS.

Laura Beltrán es diseñadora de productos digitales con más de diez años de experiencia, especializada en experiencia de usuario, el punto en el que se encuentran el diseño y la psicología. Estudió Publicidad y Relaciones Públicas en la Universitat Pompeu Fabra y ha trabajado en agencias de publicidad, startups y empresas tecnológicas, creando experiencias digitales pensadas para captar, dirigir y mantener la atención de las personas.

Tras atravesar un periodo de ansiedad que la llevó a replantearse su estilo de vida, inició un proceso de transformación personal que la condujo desde la ciudad de Barcelona hasta el desierto de Fuerteventura. Allí, en el silencio, la meditación y el contacto diario con la naturaleza, comenzó a observar con claridad la profunda relación entre la atención, la mente y la tecnología.

De esa experiencia nace ***Libre de redes***, un proyecto que invita a recuperar la atención, reconectar con lo esencial y aprender a convivir con el móvil y las redes sociales desde un lugar más consciente y libre.



Primera edición: julio de 2026

© 2026, Laura Beltrán

© 2026, Roca Editorial de Libros, S. L. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial
Ilustración de la cubierta: Shutterstock

Roca Editorial de Libros, S. L. U. es una compañía de Penguin Random House Grupo Editorial que apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 979-13-88139-10-9

Compuesto en www.voringran.com

Facebook: [penguinebooks](#)

Facebook: [rocaeditorial](#)

X: [@rocaeditorial](#)

Instagram: [@rocaeditorial](#)

Spotify: [penguinlibros](#)

Youtube: [penguinlibros](#)

TikTok: [penguinlibros](#)

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por leer este libro.

En penguinlibros.club encontrarás las mejores
recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



penguinlibros.club



Penguin
Random House
Grupo Editorial

     [penguinlibros](https://penguinlibros.club)

Índice

Cómo evitar que las redes te atrapen

Introducción

Día 1. Explorando tu vínculo con las redes

Día 2. Más allá de los hábitos

Día 3. Más allá de las apariencias

Día 4. Honrar el presente

Día 5. Elixir para el aburrimiento

Día 6. Primeros objetivos amables y alcanzables

Día 7. Detenerse para acelerar

Día 8. Encontrar calma en un mundo de distracciones

Día 9. La curiosidad por mirar el móvil

Día 10. Habitar con calma el no tener nada que hacer

Día 11. La comparación como brújula

Día 12. La soledad como puente hacia la totalidad

Día 13. La ilusión de la carencia

Día 14. Pasado el ecuador

Día 15. Apagar el ruido digital

Día 16. Crear conexiones reales

Día 17. Encender tu propia conexión

Día 18. Usar las redes desde el centro

Día 19. Metas con propósito y dirección

Día 20. Una atención alineada con la vida

Día 21. ¡A volar!

Anexo

Agradecimientos

Bibliografía inspiradora

Sobre este libro

Sobre Laura Beltrán

Créditos