

LA SOLEDAD

Vivimos más conectados,
pero más solos que nunca.



MODERNA

Vivimos más conectados,
pero más solos que nunca.




1000 amigos virtuales... 0 conversaciones reales.

La gran paradoja
del siglo XXI.





Conexión:
Sorbitos de información
(Rápida, controlable, fácil).



Conversación:
Un vaso de agua
(Profunda, en tiempo real,
exige atención).

El Efecto "Ricitos de Oro"



Nos gusta la gente, pero en cantidades que podemos controlar.
"Ni muy cerca, ni muy lejos... la distancia perfecta".

Amistad Real

Años compartidos



Lealtad y sinceridad



Superar problemas juntos



Amistad Virtual (Redes Sociales)

Un “clic” instantáneo



Dar “Likes”



Bloquear o borrar a la persona



En redes, la amistad a veces es trivial y efímera.

Antes: "Tengo un sentimiento, voy a llamar a un amigo."

Ahora: "Quiero tener un sentimiento, necesito enviar un mensaje."

Siento
ansiedad

Publico
una foto

**Identidad
Artificial**

Siento
que
existo

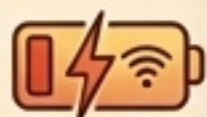
Recibo
"Likes"
(Dopamina)

COMPARTO, LUEGO EXISTO.

¿Tienes NOMOFOBIA?

(El miedo irracional
a no tener el móvil)

1. Siento ansiedad si me quedo sin batería o sin Wi-Fi.



2. Uso el móvil en el baño o mientras como con otras personas.



3. Mi autoestima depende de cuántos "Me gusta" recibo.



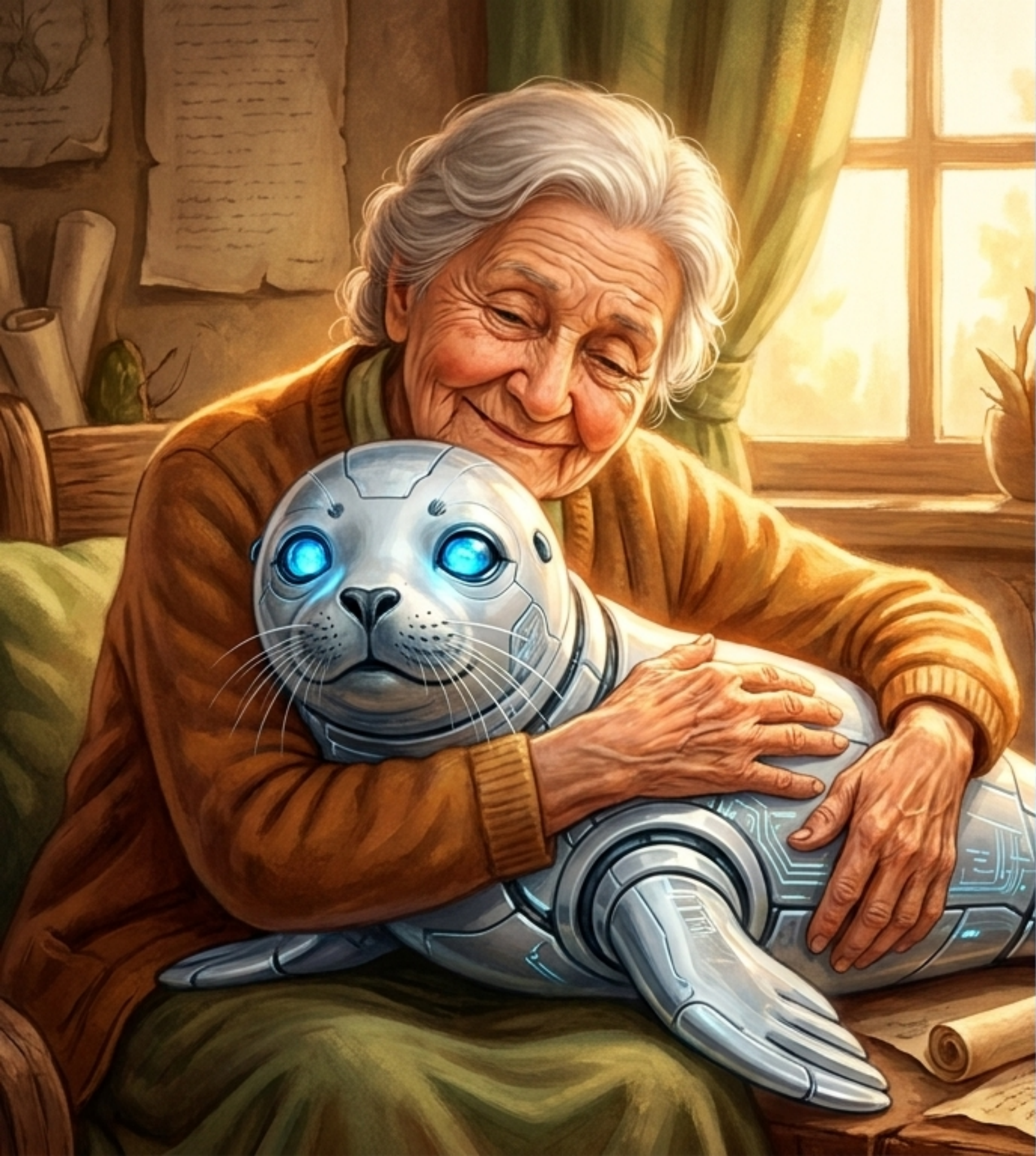


Estar solo (La Soledad Elegida):
Un placer. Paz, descanso,
conocerse a uno mismo.



Sentirse solo (El Aislamiento):
Un dolor. Ansiedad, depresión,
falta de vínculos íntimos.

Si no sabemos estar solos, solo sabremos estar solos.



¿Tecnología para no estar solos?

- Pedimos a los robots que nos hagan compañía porque tenemos miedo al compromiso humano.
- La ilusión de compañía, sin la exigencia de la amistad.

Primeros pasos para desconectar:

1. Proteger

espacios sagrados
(la mesa, la cama y
el coche sin móviles).

2. Aprender a estar solos

(hacer las paces
con el silencio).

3. Escuchar

las partes
“aburridas” de una
conversación (ahí se
muestra la persona real).

Habla tú:

1. ¿Crees que la tecnología nos une o nos separa? Da un ejemplo.

2. Si pudieras vivir sin internet un mes entero, ¿qué harías con tu tiempo libre?

3. Imagina el mundo en 20 años: ¿seremos más empáticos o más fríos?