CHECKLIST GRATUITO

Checklist de presença digital

Doze ajustes para a tecnologia trabalhar a seu favor

Num estudo com milhares de pessoas, a mente estava longe do que fazia em quase metade do tempo, e as pessoas estavam menos felizes nesses momentos (KILLINGSWORTH; GILBERT, 2010). Quem consome várias mídias ao mesmo tempo filtra pior as distrações (OPHIR; NASS; WAGNER, 2009), e universitários sorteados para limitar as redes sociais a trinta minutos por dia, durante três semanas, relataram menos solidão e menos sintomas depressivos (HUNT et al., 2018).

A ideia não é abandonar a tecnologia, mas proteger a atenção. Marque o que já faz e escolha **um** item novo por semana.

No celular

- [ ] Desliguei as notificações de redes sociais e aplicativos que não são urgentes.
- [ ] Tirei da primeira tela os aplicativos que mais roubam meu tempo.
- [ ] Ativei um limite diário de uso nas redes sociais.
- [ ] Deixei a tela em tons de cinza em algum período do dia, para torná-la menos atraente.

Na rotina

- [ ] Tenho um bloco diário de trabalho concentrado, sem mensagens.
- [ ] Faço uma tarefa importante de cada vez.
- [ ] Deixo algumas esperas do dia sem celular: fila, elevador, semáforo.
- [ ] Não pego o celular nos primeiros minutos depois de acordar.

Em casa

- [ ] O celular não fica sobre a mesa durante as refeições.
- [ ] O celular dorme fora do quarto, ou longe da cama.
- [ ] Há um período da semana sem telas, reservado a pessoas e atividades que valem por si.
- [ ] Combinei com a família ou com quem mora comigo um acordo simples sobre o uso de telas.

Meu plano

O item que vou experimentar nesta semana:

O que mudou depois de sete dias:

Para ir além. A presença é um dos oito pilares do livro *A arquitetura da felicidade*, desenvolvida no capítulo 7, e tema da aula 3 do curso em vídeo.

Referências

HUNT, M. G. et al. No more FOMO: limiting social media decreases loneliness and depression. Journal of Social and Clinical Psychology, v. 37, n. 10, p. 751-768, 2018.

KILLINGSWORTH, M. A.; GILBERT, D. T. A wandering mind is an unhappy mind. Science, v. 330, n. 6006, p. 932, 2010.

OPHIR, E.; NASS, C.; WAGNER, A. D. Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 106, n. 37, p. 15583-15587, 2009.