



Experimento Facebook vs El Principito

Despacio

03 de Agosto de 2015



Contenido

1	Resumen	3
2	Marco Teórico	4
3	Participantes	5
4	Resultados.....	5
4.1	Relatos de los participantes.....	5
4.2	Evaluación externa	13
5	Discusión	23

Tablas

Tabla 1.	Sexo	13
Tabla 2	Rango de edad en años cumplidos	14
Tabla 3	Máximo nivel educativo alcanzado	15
Tabla 4	¿Cómo se enteró del experimento?.....	16
Tabla 5	¿Aprendió algo nuevo durante el tiempo que realizó el experimento?.....	17
Tabla 6	Comentarios	18
Tabla 7.	En comparación con su ánimo general antes de hacer el experimento, ¿se sintió de mejor ánimo durante el tiempo que lo realizó?	18
Tabla 8.	Comentarios	19
Tabla 9.	¿Utilizó mejor su tiempo esta semana?	19
Tabla 10.	Comentarios	20
Tabla 11.	¿Siente satisfacción personal por haber realizado este experimento?	20
Tabla 12.	Comentarios	21
Tabla 13.	¿Cree que este experimento hizo posibles otros logros?	21
Tabla 14.	Comentarios	22
Tabla 15.	Ya que el experimento ha concluido, ¿va a seguir leyendo El Principito (u otro libro) como reemplazo de Facebook?.....	23
Tabla 16.	Comentarios	23
Tabla 17.	¿Tiene algún comentario adicional sobre nuestro experimento o alguna cosa que nos quiera contar o sugerir?	23

1 Resumen

El experimento plantea un cambio en la rutina diaria de los participantes que quieran realizarlo. La idea es que los participantes reemplacen el uso de redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram por la lectura del libro “El Principito” de Antoine de Saint-Exupéry. De esta manera, cada vez que los participantes deseen utilizar alguna de las redes sociales, no lo hagan, y decidan leer algunas páginas del libro. El experimento tiene una duración de una semana y fue publicado por medio de la cuenta de Despacio en Facebook y Twitter de esta forma:

“Estamos buscando 30 personas para participar en un experimento Despacio. Los que estén interesados escribir a ome@despacio.org”

De este modo, las personas que estuvieran interesadas recibían las instrucciones por medio de un email que presentaba las instrucciones:

“El reto Despacio consiste en reemplazar el tiempo que utiliza en Facebook por leer el libro “El Principito” de Antoine de Saint-Exupéry. La idea es que cada vez que sienta ganas de meterse a Facebook, ya sea por cinco minutos o media hora, no lo haga, y empiece a leer el libro. El reto tiene una duración de una semana. Al finalizar, le pedimos escribir una página en la que nos cuente cómo se sintió al respecto.

Al final de la semana, se les pide a los participantes que respondan una encuesta estandarizada realizada por el equipo Despacio y escriban en uno o dos párrafos sobre su experiencia durante el ejercicio.

El experimento se realizó desde el 10 de Julio hasta el 3 de agosto de 2015. Desde el primer día, las personas que estaban interesadas recibieron las instrucciones necesarias para llevarlo a cabo. 25 personas mandaron el mail en el que demostraban interés pero sólo 6 personas realizaron el experimento completo. No obstante, las seis personas que lo terminaron realizaron la encuesta y mandaron su experiencia al llevarlo a cabo. En general, los participantes que lograron finalizarlo afirmaron haber seguido las instrucciones lo que los llevó a tener una semana diferente de mayor construcción y menos distracciones innecesarias. Se dieron cuenta del tiempo que estaban perdiendo en las redes sociales y sintieron haber aprendido cosas nuevas al leer El Principito.

2 Marco Teórico

El presente experimento pretende contribuir a la literatura que se ha establecido sobre la manera como las redes sociales en general han cambiado el estilo de vida de las personas. Satici y Uysal plantearon un experimento en el que estudiantes universitarios contestaron varias encuestas del uso de Facebook y su calidad de vida en general. Según Satici y Uysal (2015) “se ha vuelto complicado para los usuarios de Facebook controlar y limitar la cantidad de tiempo que gastan en dicha red”. Las personas que utilizan Facebook ingresan a la red de manera constante y consecutiva y muchas veces pierden de vista la cantidad de tiempo que están perdiendo. Del mismo modo, los participantes que hicieron el experimento que no utilizan Facebook piensan que es una pérdida de tiempo y si se emplea mucho tiempo en esta red, se pueden generar dificultades en las relaciones e interacciones interpersonales.

Asimismo, Sagioglou and Greitemeyer (2014) plantearon que el uso de Facebook puede llegar a influir de manera negativa en el estado de ánimo de las personas porque sienten que está perdiendo el tiempo y no realizando ninguna actividad significativa. Las personas que utilizan Facebook buscan una manera de distraerse pero en muchos casos, esta forma no es realmente satisfactoria porque no les lleva a un fin concreto.

Teniendo esto en cuenta, se propone el libro *El Principito* de Antoine de Saint-Exupéry porque es un libro que contiene capítulos cortos que pueden llegar a reemplazar lapsos de tiempo que las personas invierten en Facebook. Del mismo modo, es un libro que plantea una filosofía de vida muy allegada a la de Despacio y por ende, se decidió elegir este libro para el experimento.

3 Participantes

Los participantes fueron 3 hombres y 3 mujeres entre los 17 y los 45 años de edad estudiantes actuales de pregrado, graduados del pregrado y graduados del posgrado.

4 Resultados

4.1 Relatos de los participantes

Al finalizar el experimento, se les pidió a los participantes que escribieran un texto corto acerca de su experiencia al realizar el ejercicio y que respondieran una encuesta que evaluara el desarrollo del experimento.

Los textos que recibimos fueron los siguientes:

Daniela Morales

El principito vs redes sociales

Cuando me ofrecí para el experimento nunca pensé lo difícil que podría llegar a ser, y lo triste que me sentiría al darme cuenta de que ¡¡necesito las redes sociales!! Para que se hagan una idea de mis días -sin Facebook, Twitter ni Instagram- estos fueron más o menos así:

(17/07/2015): me levanto para ir a la universidad a más o menos las 5 de la madrugada y ¡oh sorpresa! Estuve a punto, a un segundo, a milímetros de tocar la aplicación que me lleva directamente a Facebook, fuerza de voluntad me dije. Lo cierto es que olvidé por completo a las redes sociales por lo menos por unas 7 horas, estando en la universidad tenía ansiedad, desespero, era casi como si me suprimieran algo necesario para vivir –es cierto, fue un completo drama- saqué mi libro del principito, y empecé, leí más o menos dos páginas y dije: no más, tengo que revisar algo importante. En ese preciso momento recordé una parte del principito (y es que me lo sé casi de comienzo a fin, es mi libro favorito en toda la historia) en donde el principito le cuenta al aviador (quien le había dicho que él se ocupaba de cosas serias) “¡Hablas como las personas mayores!” me causó un poco de gracia y tristeza, yo, con diecisiete años, ya estaba hablando como las personas mayores.

Mi semana transcurrió tranquila, mi ansiedad por las “cosas importantes” disminuyó y casi desapareció al tercer día, no me alegra decir que el principito murió más de seis veces ante mis ojos, una vez comenzaba tenía que terminarlo, aprendí y aprendo cada vez que lo leo. Solo como un regalo para mí, al final del último día de experimento me tatué a esa rosa que es única en el mundo de nuestro pequeño príncipe, y sin duda me di un pare para ir un poco más despacio!

(25/07/2015)

Daniela Morales

Camila Alejandra Polanco

Empecé el experimento el 18 de Julio.

Primero quiero hacer un contexto personal, soy editora de televisión de un programa llamado Panorama, edito a diario notas de entretenimiento y variedades, contenido ligero y fácil de trabajar; creo tengo cierta adicción al Facebook, no pasa un día en que no lo revise tres veces al día mínimo.

Durante el experimento sentí ansiedad, aunque cuando empezaba a leer me sumergía en la historia, hubo varias "noticias" que me "perdí"... Una fue que una compañera de trabajo subió un video y se quedó esperando mis comentarios y como no avise a nadie que estaba en el experimento le pareció extraño, así mismo una amiga del colegio subió una foto y ha dado mucho de qué hablar porque tuvo un aumento busto, así que me mandaron la foto por whatsapp, (no sé si eso sería trampa en el ejercicio...). También me pasaba que empezaba a leer y lo que debería ser una breve lectura se convertía en varios capítulos, tenía curiosidad de que iba a pasar, porque aunque en el colegio me lo mandaron leer, de niña nunca me gustó mucho leer y ese libro en particular menos, así que iba también buscando que era lo que no me había gustado antes del libro.

A veces mientras escucho las entrevistas para ver si son coherentes tomó el celular y miro el Facebook sin leer, solo para ver imágenes mientras que escucho, así que a veces quería mirar las noticias, pero no podía leer porque me desconcentraría de la entrevista así que terminaba en mi correo electrónico mirando las promociones de Groupon, (no sé si eso también sería trampa).

En otros momentos iba a coger el principio, pero como sabía que me iba a concentrar en la lectura, decidía tomar otro libro sobre animación que me regalaron el miércoles en una muestra que estuve. Por último, dependiendo de lo que veía antes de dormir en televisión o en Internet, suelo revisar el celular por última vez, pero como ya había apagado la luz de la habitación optaba ya por dormirme.

Como conclusión fue una semana rara, con varios momentos en que casi abro la aplicación, porque parece que lo hiciera casi por reflejo, como cuando vas a abrir el correo pero terminan abriendo las redes sociales. No sé si afortunadamente, sólo tengo Facebook, no tengo ni Instagram ni Twitter. Mi libro es una versión súper corta así que alcance a leer casi dos veces el libro.

David Eduardo Portillo

Inicio: Martes 14 de julio en la mañana

Fue un experimento bastante interesante del cual tenía ganas hacía algún tiempo pero no había hecho por mi cuenta. Fue relativamente fácil en tanto que no tengo smartphone para conectarme desde cualquier sitio. No tengo precisamente porque la mera idea de estar conectado todo el tiempo en cualquier lugar me parece desesperante de por sí además del riesgo de caer en la dependencia de los celulares que se ve con cierta frecuencia. Mientras estaba en mi casa me ocupaba con otras cosas de manera que no le prestaba mucha atención a las redes. Apenas tuve que tomar El Principito un par de veces. Eso sí, fue bonito leerlo de nuevo. Pensé en otras tantas en revisar fb para contactar a mis amigos pero decidí llamarlos o ir directamente a sus casas, aunque algunos de ellos viven en otras ciudades, incluso países, de manera que fb es el principal medio de comunicación. Algo para lo que lo suelo usar también es enterarme de noticias. A la falta, consultaba lo que me interesaba directamente en las páginas de los periódicos.

Asimismo, incluí a 9gag en el experimento. No sé precisamente si es una red social como tal pero en los últimos meses he caído en la cuenta de que gasto bastante tiempo en la página con regularidad. Me preocupaba sobre todo durante el semestre, cuando mejor tengo que aprovechar el tiempo. Yo sí encuentro diversión en la página pero me parece que es más el tiempo perdido que la risa que causa. También me he dado cuenta de que es cada vez menor el tiempo que le dedico a ese tipo de páginas (Cuánta Razón, Asco de vida, Tenía que decirlo, etc.). Hace un par de años pasaba muy pendiente de sus publicaciones pero esta fue una semana normal sin pensar mucho en eso.

En resumidas cuentas, no sentí un cambio significativo en mi diario vivir pero reconozco la utilidad del ejercicio al llamar la atención sobre qué tanto usamos las redes sociales. De por sí de hace tres años para acá he querido controlar el tiempo que paso conectado con cosas como poner límites de tiempo al día, por ejemplo. Me acordé de eso esta semana.

Atentamente,
David Portillo

Johnny A López

Hola Laura!

Te cuento mi experiencia.

Tomé una edición vieja de mi biblioteca, y empecé (14 de julio, al medio día). Leí el libro como en seis sentadas, y tardé justamente una semana. Lo leí con muchísima atención, incluso tomando algunas notas... pensando en muchas situaciones de mi vida. Sonriendo harto. Siempre será un texto vigente. Me sentí muy a gusto! Muy tranquilo, y recompensado con creces. Antes de iniciar, encontré una pequeña inconsistencia en el "reto", entonces tomé una decisión. Me refiero a que el experimento habla de FB vs Principito; y en las instrucciones se habla en genérico de las "redes sociales". Así que lo apliqué sólo a FB, que es la red a la que más tiempo dedico.

Solo una vez "no resistí", y me fui a ver un post sobre música, de un DJ que literalmente me mueve.

Las notificaciones abreviadas de FB al móvil son suficientes para saber que muchas veces se refieren a actualizaciones predecibles: Tal subió una foto, tal cual cambió de estado, etc.

Descubrí que el contador de notificaciones de FB llega hasta 30, a veces sube a 31 o 32, pero luego vuelve y baja.

A veces dan ganas de meterse a ver en qué anda "la gente". Digo esto porque varios de mis contactos son instituciones, y entre ellos, muchos relacionados con música, diseño y urbanismo. Me hicieron algo de falta esas "personas", que son más que mis amigos, referentes placenteros de seguir (por lo que "dicen" en la red).

Tengo muchas notificaciones inútiles, pero también varias de perfiles que me interesan mucho en el campo laboral. Revisaré a quiénes tengo marcados con "estrellita", pues volarán algunas de ellas. Así mismo, las utilizaré en otros contactos.

Es la primera vez que leo con atención la dedicatoria. Cada vez me gustan más las dedicatorias, son un abreboticas lindo de las obras maestras. Pieza clave.

Muchas frases del libro son válidas siempre! Sin importar si tenemos 12, 16 o 36 años.

Hoy podría hacer un resumen del mismo, con mucha más facilidad. Me enteré que estuvo prohibido en Argentina durante la dictadura -aunque allí se hizo la primera impresión en español en Latinoamérica-, y también que data de 1943.

Tuve que consultar una dirección (de una fiesta, importante!), y no me aguanté las ganas y subí una foto de Bogotá que estaba linda. En resumen, fueron dos los "quebrantos" a la instrucción.

Casi todas las veces que salí a la calle se me olvidó sacar el libro, por ejemplo cuando fui a reuniones, pero progresivamente me dan menos ganas de ir a FB. Aun sin libro en mano, no rompé la regla en la calle.

En estos días, cambié un poco mi manera de informarme. Más prensa y más twitter, nada de FB.

En ese sentido, hace falta, a veces, el "comentario" de tal o cual personaje, sobre el hecho noticioso. En Twitter todo pasa más rápido, y las noticias no se comentan tanto, ni obviamente, tan extenso.

El final del libro me trajo un sentimiento de conmoción que no recordaba, a pesar de haberlo leído unas cuatro o cinco veces en la vida. Sigue siendo uno de mis favoritos, quizá el más. Por eso se lo robé a mi tía a los 12 años.

Advertí que me puedo “actualizar” de una semana de FB en media hora. A repensar el uso de esa media hora diaria...

Gracias por plantear el juego. Quedo atento a la encuesta!

Abrazos,

Vanessa Ríos Bedoya

Hola gente DESPACIO,

Ya llevo un poco más de una semana participando de este experimento y es hora de contarles como ha sido la experiencia.

Empiezo por decirles que me gustó mucho participar, porque más que cumplir una tarea para con ustedes, se convirtió en un reto personal.

En un día normal yo estaba revisando Facebook entre 10 y 15 veces, y solo para ver basura, porque no soy de las personas que hago publicaciones frecuentemente. Esta acción se ha convertido para mí simplemente en una costumbre, y lo hacía en cualquier momento del día, mientras como, en el bus, esperando a alguien y lo que me disgusta más: mientras estudio. Veo a las redes sociales, en mi caso Facebook porque es la única que reviso, como la forma de “despejar” la mente, pero la forma menos útil, además de alguna forma te va volviendo perezoso de mente, porque luego te cuesta trabajo concentrarte por largos tiempos.

Tengo que reconocer que no siempre que quería meterme a Facebook tomaba el principito, unas veces si otras no. A veces continuaba con lo que estaba haciendo, a veces hacia otra cosa....esto con el fin de retarme a mí misma. Tampoco voy a decir que no he utilizado FB, porque hay eventos o contactos con los que solo hablo por ese medio, pero ahora solo lo reviso una vez en el día, usualmente en las noches, y me tardo 5-10 min en él. He notado como me desagrada el contenido que en él se publica y esto hace que no pierda más tiempo en él.

Por otro lado, el principito, aunque me lo he leído un par de veces, siempre será un libro del que cada vez aprendes cosas nuevas, te recuerda que es lo importante en la vida y eso contrasta perfectamente con este experimento, no podría ser un mejor libro!!!

Es todo lo que puedo contarles, o por lo menos es aquello de lo que soy consciente!! jeejej

Muchas gracias por hacerme participe, espero seguir con este hábito y seguir participando de sus experimentos, me encanta DESPACIO.

Andrés Núñez Flores

Hola, completé el experimento y esto fue lo que ocurrió durante esta semana:

Debo reconocer que fue un experimento de mucho impacto para mí, soy publicista y mi campo de acción es el digital, por lo que las redes sociales hacen parte de mi trabajo, hace poco salí de la agencia donde trabajaba, un poco saturado, y este experimento apareció como una oportunidad única en el momento indicado.

Después de conseguir el libro comencé el experimento el 17 de julio a partir de la media noche, eliminé todas las aplicaciones de redes sociales en mi celular y tableta, además de cerrar sesiones en el computador, Facebook, Instagram, Twitter, YouTube y sus similares quedaron cerrados.

En el primer día leí cinco capítulos de *El Principito*, en diferentes horas del día, el experimento se fue haciendo más complejo a medida que salía con el libro, que además de ser bastante grande, conseguí una edición aproximadamente de tamaño carta para niños, y esto me hizo ser un poco más consciente del peso de mi "penitencia".

Al principio, en algunas ocasiones, se me dificultaba leer en el momento en que quería entrar a redes sociales, pensaba en como la lectura interrumpía la actividad que estaba haciendo o lo incómodo que sería sacar el libro, entonces reflexione sobre todos esos momentos en las que interrumpí mis tareas por ingresar a redes sociales, desconcentrándome e haciéndome perder el tiempo.

A los cuatro días ya había completado el libro, pero a esa altura ya lo disfrutaba, esos días mejoró mi concentración y ya no pensaba tanto en ingresar a redes sociales, además nunca había leído *El principito*, el libro me fue atrapando a medida que iba avanzando entre las páginas y me dejó una gran reflexión sobre cómo nos olvidamos de lo esencial y nos encerramos en la vida cotidiana.

No me disgustaba la idea de leer el libro por segunda vez, quería detenerme en algunos detalles en esta oportunidad, pero así mismo buscaba no pensar en redes sociales, para poder dedicar tiempo a otras cosas, como a leer otros libros o dedicarme a mis tareas. En esta segunda vez, llevando mi libro a todas partes logré avanzar hasta el capítulo donde habla con el zorro, hasta ayer en la tarde, así que decidí terminar el libro y después de eso dediqué el resto del día a analizar los personajes y las situaciones del libro, la rosa única en el mundo de el principito, los habitantes de los planetas, los baobabs, el aviador y la metáfora del regreso de el principito a su lugar de origen.

¿Qué ocurrió cuando terminó el experimento? La verdad no me afanó revisar las redes sociales, solo por algunas cosas relacionadas con algunos proyectos que estoy realizando. Abrí Facebook y tenía 64 notificaciones, la mayoría eran actualizaciones de eventos, y realmente importantes solo eran cuatro. En mi Twitter personal tenía seis notificaciones, mientras que en el de mi proyecto personal tenía aproximadamente 38 y en Instagram tampoco pasó mucho.

Creo que la red social que más extrañé fue YouTube ya que me gustan mucho los videos musicales, entonces cada vez que quería ver uno me acordaba... ¡y a leer el libro!

¿Qué me dejó el experimento? Además de la oportunidad de descansar de la saturación y omnipresencia de las redes sociales, me demostró que no son algo trascendental en la vida, me perdí de muchas cosas pero nada fue de gravedad, esto me dio la oportunidad de concentrarme en otras cosas o buscar a mis amigos de otras maneras, no interrumpí lo que estaba haciendo por trivialidades, además me abrió la oportunidad de leer un libro increíble, que me deja muchas lecciones en este momento en el que tengo mucho por reflexionar.

Gracias.

4.2 Evaluación externa

La encuesta realizada es enviada por medio de SurveyMonkey. Las primeras preguntas son demográficas: sexo, rango de edad en años cumplidos, máximo nivel educativo alcanzado y manera o forma en la que se enteró del experimento. Posteriormente, se le pide a los participantes que valore de forma general algunos de los aspectos del experimento, en una escala del 1 al 5, en la que 1 significa totalmente desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Dependiendo de la pregunta se plantean opciones diferentes. Del mismo modo, si los participantes contaban con el tiempo y la disposición, se les permitió un espacio en dónde explicaron mejor cada respuesta.

1. En comparación con su ánimo general, ¿se sintió de mejor ánimo durante el tiempo que lo realizó?
2. ¿Utilizó mejor su tiempo esta semana?
3. ¿Siente satisfacción personal por haber realizado este experimento?
4. ¿Cree que este experimento hizo posibles otros logros?
5. Ya que el experimento ha concluido, ¿va a seguir leyendo El Principito (u otro libro) como reemplazo de Facebook?
6. ¿Tiene algún comentario adicional sobre nuestro experimento o alguna cosa que nos quiera contar o sugerir?

Las respuestas de los participantes se presentan a continuación:

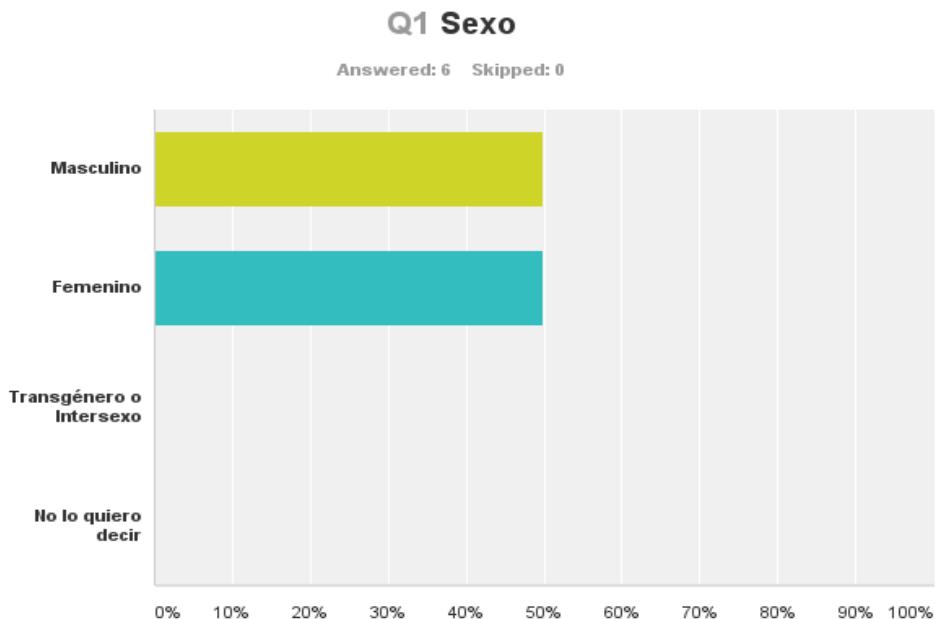


Tabla 1. Sexo

A partir de la Tabla 1 se puede ver que no hubo diferencia alguna en el sexo de los participantes que culminaron el experimento ya que la mitad fueron hombres y la otra mitad mujeres.

Q2 Rango de edad en años cumplidos

Answered: 6 Skipped: 0

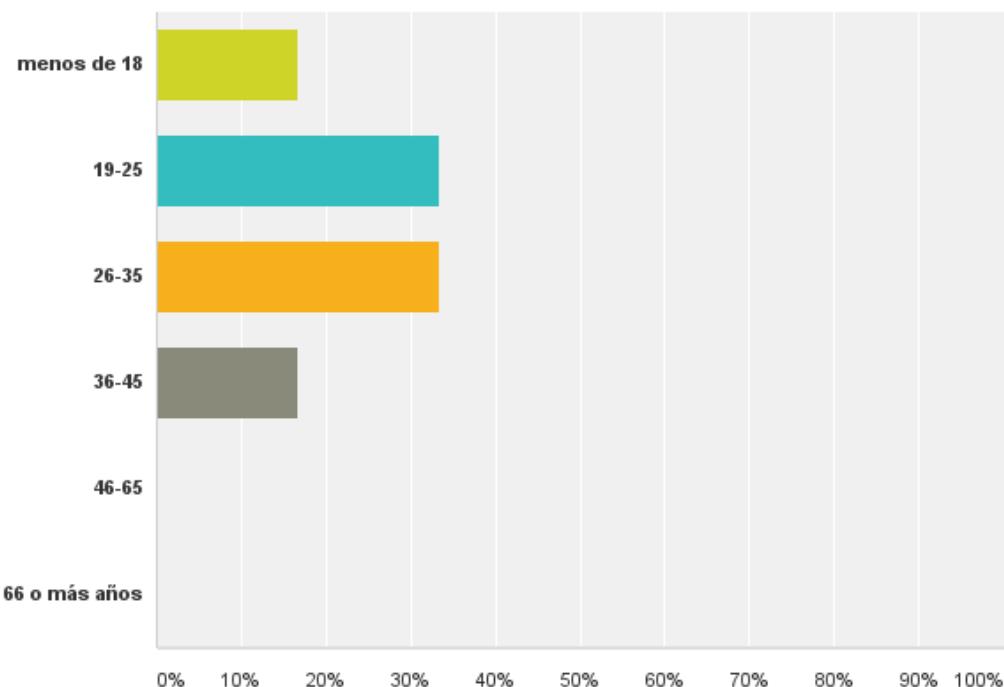


Tabla 2 Rango de edad en años cumplidos

A partir de la Tabla 2 se puede ver que la mayoría de los participantes se tenían entre 19 y 35 años. El resto de participantes fueron menores de 18 o mayores de 35. En este sentido, se puede ver que el experimento capturó mejor la atención de los jóvenes.

Q3 Máximo nivel educativo alcanzado

Answered: 6 Skipped: 0

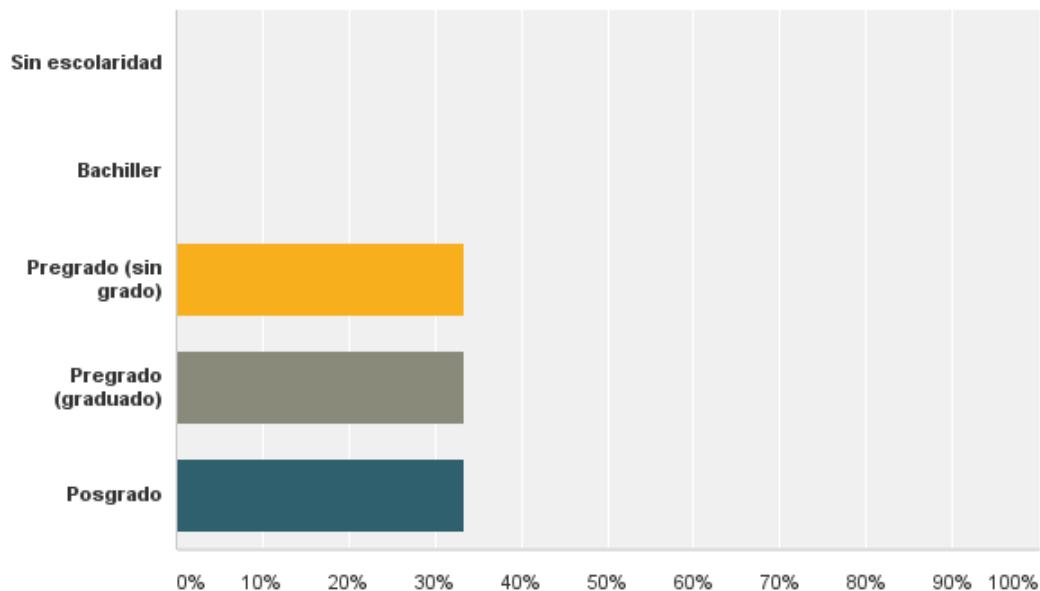


Tabla 3 Máximo nivel educativo alcanzado

En cuanto al máximo nivel educativo alcanzado la Tabla 3 demuestra que la población de los participantes que terminaron el experimento está dividida en tres partes iguales: dos participantes están cursando el pregrado, otros dos participantes ya se graduaron del pregrado y los últimos dos tienen un posgrado.

Q4 ¿Cómo se enteró del experimento?

Answered: 6 Skipped: 0

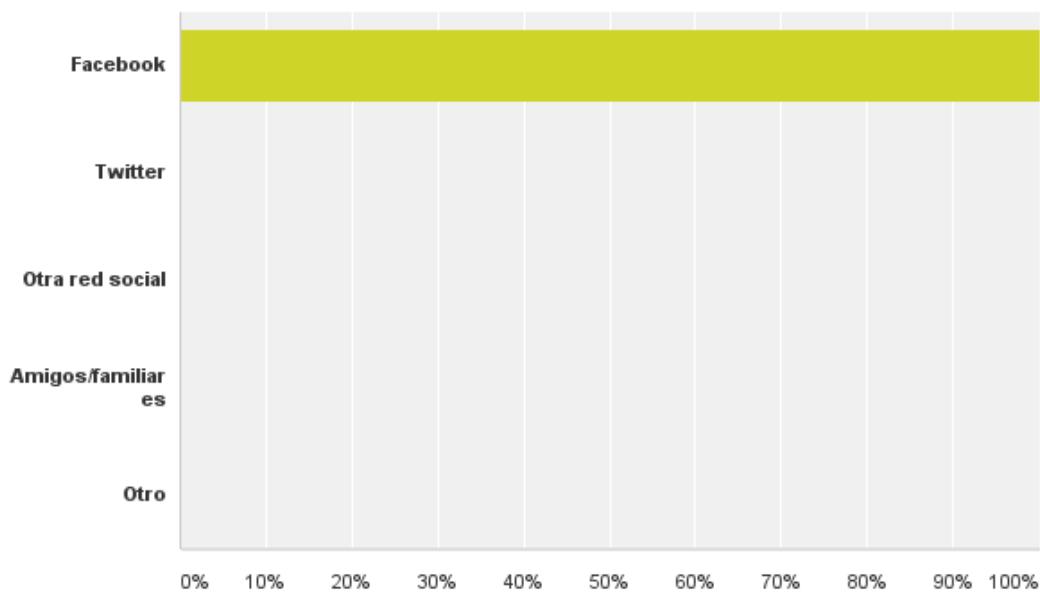


Tabla 4 ¿Cómo se enteró del experimento?

Según la Tabla 4 todos los participantes se enteraron del experimento por medio de Facebook.

Q5 ¿Aprendió algo nuevo durante el tiempo que realizó el experimento?

Answered: 6 Skipped: 0

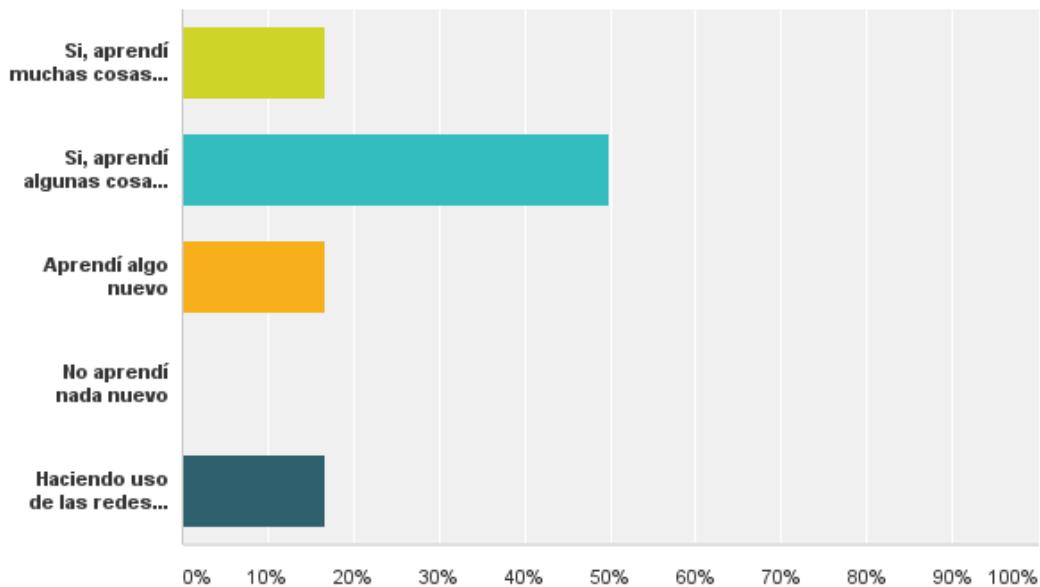


Tabla 5 ¿Aprendió algo nuevo durante el tiempo que realizó el experimento?

La Tabla 5 expone que la mitad de los participantes aprendieron algunas cosas con el ejercicio. Uno de los participantes afirmó haber aprendido muchas cosas, otro considera que aprendió algo nuevo y el último afirma que haciendo uso de las redes sociales habría podido aprender más.

Si tiene tiempo, cuéntenos qué aprendió o qué comentarios tiene al respecto (cualquier comentario es muy útil para nosotros)
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendí que tengo que empezar a ver la vida diferente, fijarme en los detalles que dan brillo a los días. También a no abandonar una pregunta una vez la he planteado, buscar siempre respuestas. Aprendí que no hay que dejar de soñar y perseguir esos sueños • Aprendí de un libro del que había oído mucho pero sabía muy poco, fui consciente del tiempo perdido en interacciones sociales por mantener las interacciones virtuales, aprendí que al abandonar el niño que llevamos dentro nos encerramos en preocupaciones que al fin y al cabo no son vitales, también me di cuenta del tiempo perdido en interrupciones por notificaciones de redes sociales y que no permiten concentrarnos, aprendí de muchas otras actividades en las que puedo aprovechar mi tiempo de ocio. • Las redes nos tienen inmersos en noticias "importantes" y nos ofrecen cosas que "necesitamos" nos crean una necesidad de ver y ver información sin verdaderamente sumergirnos en ella, leer el principio es una actividad nutritiva para la mente y el alma, siempre que lo leo aprendo algo nuevo. • Aprendí que no uso fb tanto como pensaba.

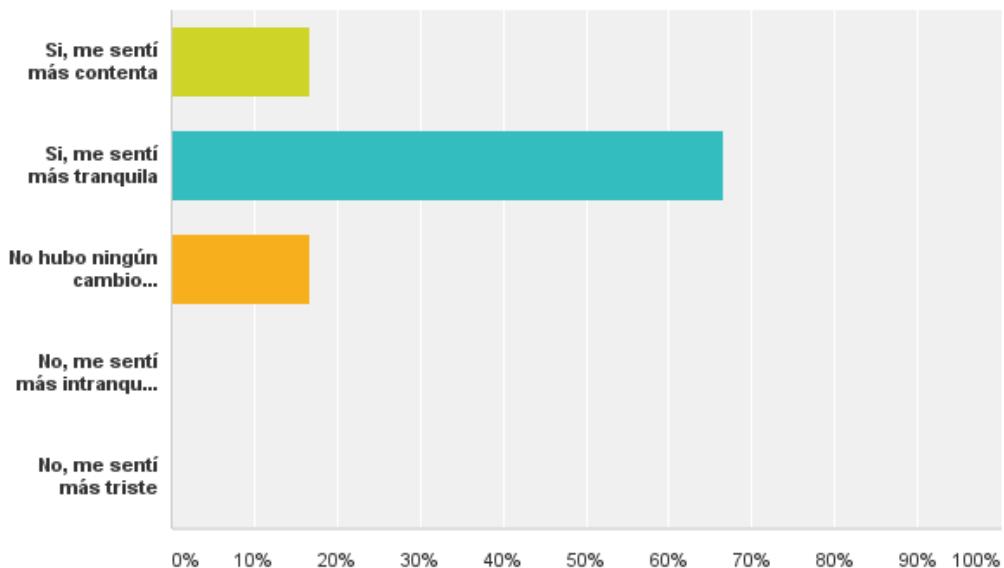
- Escuché más música, usé más wikipedia, y leí más de lo acostumbrado sobre plataformas internacionales dedicadas a temas de salud pública y gobernanza. Durante esa semana decidí entrar a estudiar.

Tabla 6 Comentarios

A partir de la Tabla 6 es pertinente decir que los participantes aprendieron aspectos que aparecen en el libro El Principito tales como “fijarse en los detalles”, “no abandonar el niño que llevamos dentro” y en “no preocuparnos por cosas que no son vitales”. Del mismo modo, los participantes reflexionaron sobre el constante uso de las redes sociales y el tiempo que desperdician en estas. Finalmente, decidieron ocupar su tiempo en otras actividades más enriquecedoras como “escuchar música” o invertirlo en proyectos personales.

Q6 En comparación con su ánimo general antes de hacer el experimento, ¿se sintió de mejor ánimo durante el tiempo que lo realizó?

Answered: 6 Skipped: 0

**Tabla 7. En comparación con su ánimo general antes de hacer el experimento, ¿se sintió de mejor ánimo durante el tiempo que lo realizó?**

De acuerdo a la Tabla 7 entre el 60 y el 70% de los participantes se sintieron más tranquilos durante el tiempo que realizaron el ejercicio. Uno de los participantes afirmó haberse sentido más contento en este tiempo mientras que otro no presentó ningún cambio en su estado de ánimo.

Explíquenos por qué cree que se sintió así (su respuesta es opcional, pero cualquier información es muy útil)

- Porque dejas de ver tanta información inútil que a veces deja sentimientos de descontento.
- Aunque al principio me sentí ansiosa, conforme pasaron los días, la "necesidad" de revisar el Facebook disminuyó y me iba sintiendo más tranquila.
- Me sentí tranquilo porque era algo que quería hacer hace mucho tiempo (desconectarme por completo de las redes sociales) incluso eliminé Facebook de mi dispositivo móvil, ha sido muy productivo y concentrador.
- Leer siempre me pone más tranquila
- Algo de ansiedad el primer día, pero se superó fácilmente con la riqueza del texto, y por el hecho de tener más tiempo.

Tabla 8. Comentarios

La Tabla 8 refleja los pensamientos de las personas que decidieron hacer mayor énfasis en la pregunta anterior. En síntesis, los participantes tendieron a sentirse ansiosos al principio de la semana en la que realizaron el ejercicio, pero a medida que pasó el tiempo lograron mayor tranquilidad y disfrutaron el libro.

Q7 ¿Utilizó mejor su tiempo esta semana?

Answered: 6 Skipped: 0

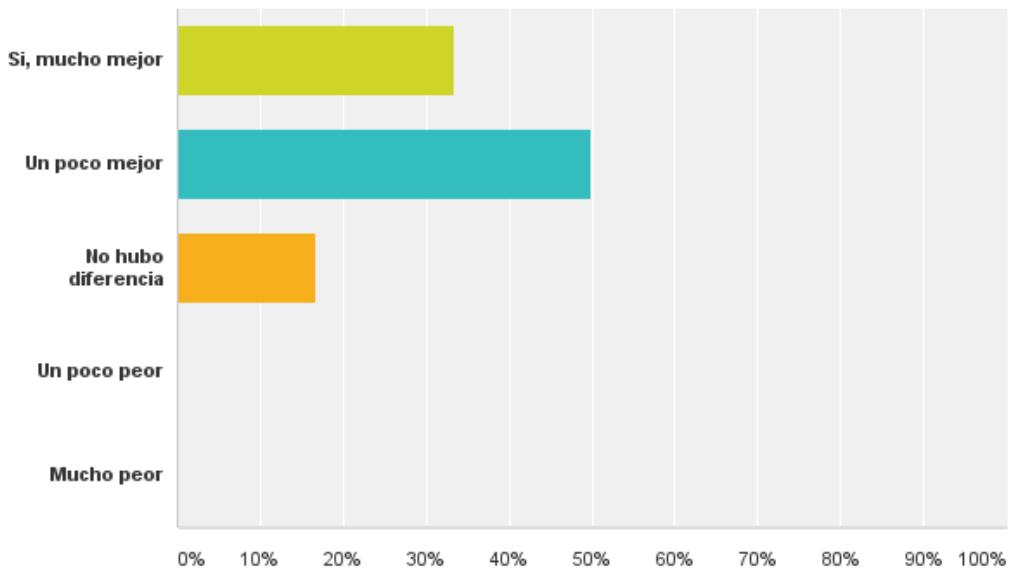


Tabla 9. ¿Utilizó mejor su tiempo esta semana?

De acuerdo con la Tabla 9 la mitad de los participantes utilizaron un poco mejor su tiempo durante la semana, dos participantes afirmaron haberlo utilizado mucho mejor y un participante considera que no hubo diferencia en este aspecto.

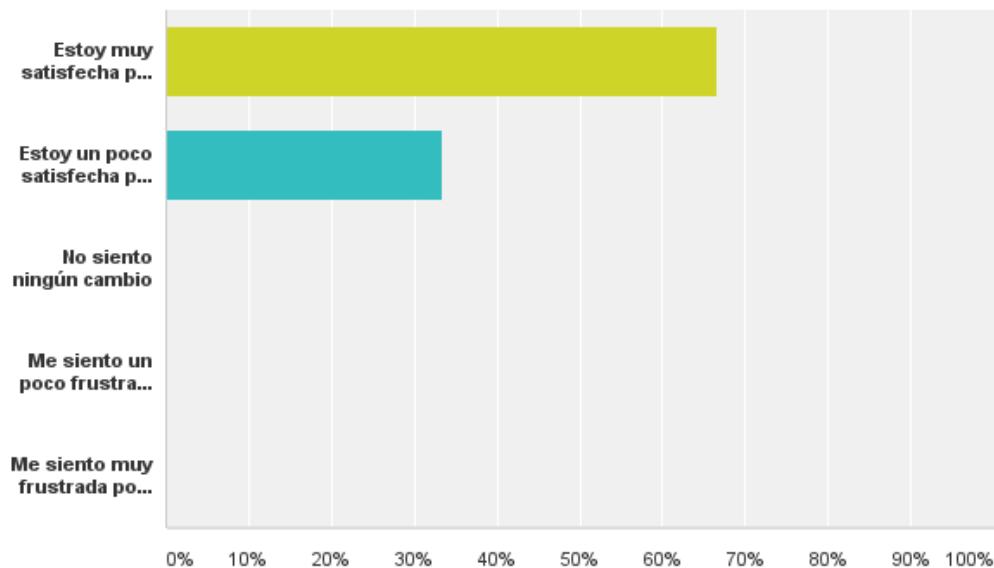
Si tiene tiempo, explique un poco mejor cómo usó el tiempo esta semana
<ul style="list-style-type: none"> • Fui más organizada en mis actividades diarias. No perdí tanto tiempo. • Leí, además del principito, correos con información importante y libros que me regalaron. • Pude concentrarme mejor en otras cosas y disfrutar de otras actividades. • Entre la Universidad y mis actividades extracurriculares gasté más tiempo en mí y conocerme. • Cambié mis fuentes de información noticiosa. Acudí un poco a Twitter para ese fin. Leí más sitios de noticias.

Tabla 10. Comentarios

La Tabla 10 muestra las opiniones más afondo de los participantes acerca de la manera como utilizaron el tiempo durante esta semana. En general, las personas ocuparon su tiempo en aspectos personales y académicos, generando mayor organización y concentración.

Q8 ¿Siente satisfacción personal por haber realizado este experimento?

Answered: 6 Skipped: 0

**Tabla 11. ¿Siente satisfacción personal por haber realizado este experimento?**

Según la Tabla 11 entre el 60 y el 70% de los participantes se encuentran muy satisfechos por haberlo realizado. Entre el 30 y el 40% de los participantes se sienten un poco satisfechos por

haberlo culminado. Ninguno de los participantes se sintió frustrado o considera que no hubo algún cambio.

Explíquenos con más detalle qué sintió en términos de satisfacción o frustración (si tiene tiempo, pero su respuesta es muy útil)

- Tenía curiosidad de recordar por qué no me había gustado el libro y por qué la gente lo recomendaba tanto. Me gustó ver que era capaz de vivir sin las redes sociales y quiero mejorar mis relaciones interpersonales encontrándome con la gente que enterándose por un muro.
- Sí me sentí ansiosa (padecí de ansiedad y ni siquiera las pastillas me mantuvieron tranquila) sin embargo al tercer día la ansiedad disminuyó significativamente y me sentí más tranquila y a gusto con lo que hacía.
- Desde hace rato estaba pensando en dejar de usar fb. Aunque no me parezca que tenga un impacto significativo, comprobé que se puede vivir perfectamente sin él.
- Hacer cosas nuevas se siente bien. Remite a algo similar a salir de la zona de confort (costumbre).

Tabla 12. Comentarios

La Tabla 12 presenta las opiniones de los participantes en cuanto al porqué de su satisfacción durante la realización del experimento. Las opiniones fueron muy diferentes. Por un lado, uno de los participantes planteaba el haber querido culminar El Principito desde hace un tiempo y por esa razón se sintió satisfecho. Por otro lado, otro participante logró luchar contra su ansiedad y terminar el experimento. Otro participante había querido dejar de usar Facebook desde hace rato y comprobó que podía hacerlo. Finalmente uno de los participantes asumió el experimento como una manera de salirse de la zona de confort.

Q9 ¿Cree que este experimento hizo posibles otros logros?

Answered: 6 Skipped: 0

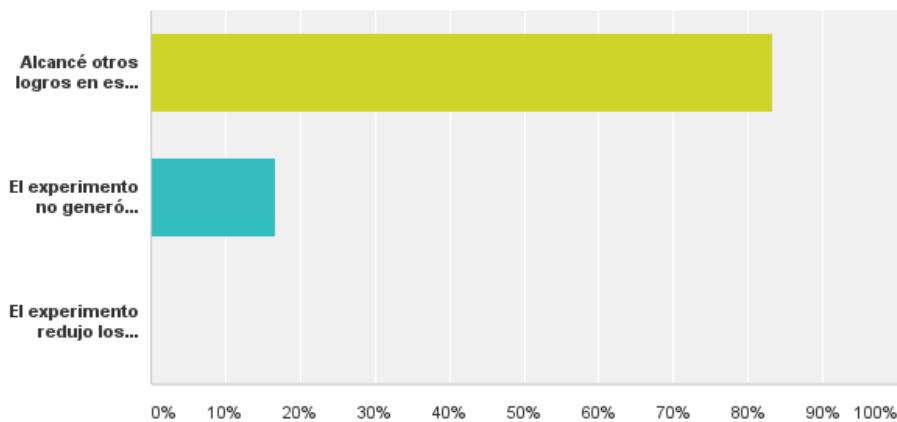


Tabla 13. ¿Cree que este experimento hizo posibles otros logros?

Más del 80% de los participantes alcanzaron otros logros durante esta semana como lo muestra la Tabla 13. Menos del 20% de los participantes no consideran que el experimento haya generado el alcance de otros logros en su vida.

Si tiene tiempo, explíquenos cómo influyó (o no) el experimento en sus demás logros (la pregunta es opcional pero le agradecemos su respuesta mucho)

- Avancé con mayor rapidez en mi tesis, es decir, fui más eficiente con el uso del tiempo. Hice un jardín vertical, que va a requerir tiempo cuidarlo, tal vez el mismo que le dedicaba a las redes.
- Hable con un compañero del trabajo con el que nunca había cruzado más de dos palabras porque decía que siempre me veía ocupada, lo cual no es tan cierto, pero al no tener el celular en las manos las personas se vuelven más asequibles.
- Estaba desarrollando un proyecto y al no estar conectado a las redes sociales fui más eficiente y lo completé más rápido.
- Me dediqué a estructurar mejor algunos proyectos personales de trabajo, estudio y vivienda.

Tabla 14. Comentarios

Según la Tabla 14 los participantes lograron tener una mayor concentración y producción en sus proyectos y pudieron relacionarse más con personas con las que antes no hablaban.

Q10 Ya que el experimento ha concluido, va a seguir leyendo El Principito (u otro libro) como reemplazo de Facebook?

Answered: 6 Skipped: 0

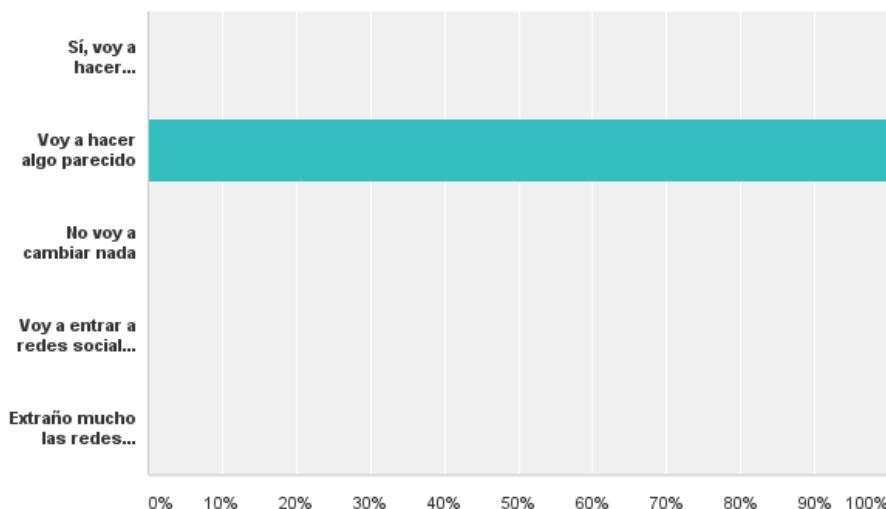


Tabla 15. Ya que el experimento ha concluido, ¿va a seguir leyendo El Principito (u otro libro) como reemplazo de Facebook?

La Tabla 15 afirma que todos los participantes van a hacer algo parecido a leer El Principito como reemplazo de Facebook.

¿O alguna otra cosa que vaya a hacer con lo que aprendió en este experimento?
<ul style="list-style-type: none"> ● Voy a procurar leer más y contactar a mis amigos personalmente, como tratar de ver menos las redes. ● Voy a seguir usando las redes sociales ocasionalmente, con menor frecuencia, y estoy planeando en leer más libros en el tiempo que no estoy en ellas. ● Leer, pero sin prohibirme tanto la entrada a las redes. ● Reducir el uso de fb al chat con mis amigos, la función que considero más importante. En cuanto a noticias o convocatorias de alguna entidad intentaré entrar directamente a sus páginas. A veces uno pierde mucho tiempo bajando por la sección de noticias de fb. Creo que cargaré con El Principito más seguido :) ● Caminar más.

Tabla 16. Comentarios

La Tabla 16 expone los pensamientos de los participantes en cuanto a las actividades que van a realizar a partir de lo aprendido en el experimento. La mayoría de los participantes han decidido disminuir el tiempo que invierten en el uso de redes sociales, leer más y caminar con más frecuencia.

Comentarios finales
<ul style="list-style-type: none"> ● Fue genial, un excelente ejercicio de auto control, espero poder participar en experimentos venideros. ● Solo me resta agradecerles. ● No ● Delicioso!! Linda propuesta.

Tabla 17. ¿Tiene algún comentario adicional sobre nuestro experimento o alguna cosa que nos quiera contar o sugerir?

5 Discusión

Teniendo en cuenta los resultados encontrados en los relatos de los participantes y la encuesta realizada se puede decir que los participantes que decidieron terminar el ejercicio lograron sentirse satisfechos por haberlo hecho, aprendieron algunas cosas, lograron manejar mejor el tiempo, se sintieron más tranquilos, alcanzaron otros logros y de una u otra forma, cambiaron su rutina diaria durante una semana. Los resultados demuestran que el experimento fue valioso por varias razones.

Por un lado, los participantes disminuyeron o eliminaron el uso de redes sociales por una semana. Muchos de los participantes sintieron ansiedad al inicio de la semana del experimento. A medida que pasaba el tiempo, lograron controlarse y acostumbrarse a no revisar las redes sociales. Conforme a esto, se dieron cuenta de la cantidad de tiempo que llegan a desperdiciar en estas redes, especialmente en Facebook. Reconocen tener una necesidad de saber “en qué están” las personas que los rodean y estar pendientes de sus vidas. Del mismo modo, algunos participantes hacían uso de las redes sociales para mantenerse informados sobre la actualidad o los temas de interés, y decidieron empezar a adquirir esta información de otras formas. En general, los participantes comprendieron que las redes sociales no son una técnica para despejar la mente (como muchos creen) sino que terminan siendo un hábito que la carga aún más.

Por otro lado, en cuanto a la elección del libro *El Principito* como reemplazo de las redes sociales, es evidente que los participantes lo disfrutaron en gran medida. Muchos ya lo habían leído pero decidieron volver a hacerlo, debido a la valiosa información y percepción del mundo que brinda este libro. En este sentido, los participantes no sólo disminuyeron el consumo de redes sociales sino que también encontraron en el libro una fuente de aprendizaje para su vida.

Por último, el experimento fue valioso porque permitió que los participantes buscaran nuevas formas de ocupar su tiempo pues la mayoría afirmó que quería seguir realizando el ejercicio por medio de otras actividades que realmente les beneficiaran. Del mismo modo, muchos empezaron o lograron terminar proyectos personales que habían dejado de lado. Así, se puede decir que el experimento fue un éxito pues logramos cambiar y en la mayoría, mejorar la calidad de vida de las personas que decidieron asumir el reto.