

Siento que cuando paso mucho tiempo en las pantallas más me cuesta despegarme de ellas.

Ahorita sentí la necesidad de estar conmigo y seguir reflexionando en torno a mis experiencias de vida y las otredades.

me hizo sentir un poco triste como en los tiempos de ocio la mayoría de la gente se distrae en las redes sociales y escapa de lo cotidiano. Trabajo de campo documental

Partiones

- celular
- maquillaje
- teléfono
- dormir
- platiar
- entradas y salidas

lo esporádico y maravilloso
H M
interacciones fuera de los vagones

tensión

- hombre en vagón

simbolos feministas
publicidad

sentí ~~en~~ espectralizar de capturar sedimentos de realidad que se nos escapa.

reacciona el
cómo ~~me siento~~
cerebro
ante un ambiente
natural saturado?

" " ante
un ambiente
digital - redes
sociales?

mucha mayor apertura de sus proyectos
de vida.

Queda cetera
seguridad

la era de las pantallas
~~trivios~~ en una época ~~de~~

en la cual hay una dicotomía entre
avatars

los seres humanos y sus representaciones

virtuales me reconozco imperfecta y ^{ya}
mostriame con filtros y retoque

¿Para qué representarme como modelo

~~de revista con filtros y retoques digitales?~~

dejar fuera de cuadro

¿Cuál es el caso de ~~excluir~~ aquellas
partes de mí

que no ~~acepto~~? estigmatizo?

~~como~~ ~~ABO~~ y la obsesión por el cuerpo.

¿Por qué tener que representarme

utilizando mi cuerpo no lo corticia?
¿Para ~~que~~ ~~Spamear~~ al mundo
~~la belleza la~~

con mi cara no se asemeja ~~o~~ a la
a

propaganda o ~~actitudes~~ de Narciso?

~~¿A quién~~

no anhelo ser perfecta.

cuando no es real ~~lo que se muestra?~~

subí un contenido luego me

estuve metiendo y metiéndolos

a redes para ver quién habrá

visto mi contribución y buscar

algún tipo de validación de ellos.

Acabé sintiendo que mi tiempo

fue robado y que realmente no

pasó nada en el mundo físico.

Acabé sintiéndome cansada, como

que tuve mayores tendencias a

sabotearme y entré un poco

en un loop-hipnosis del presente.

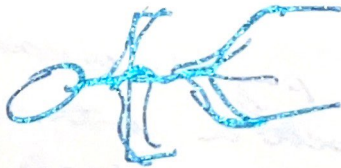
Explorar la idea de loop
con relación a scrollear ↓

y tener las experiencias que
me pide y presente.
ahora tengo mucha una filosofía
de que todo es Dios y los
acontecimientos que se me presentan
son voluntad divina para
mi expansión, crecimiento y
amor.

me dio mucha paz en perspectiva
de Dios con respecto a entender
las cualidades de la naturaleza
y percepción de la realidad
como infinitas. Comprendo
que somos más que nuestra
experiencia individual: somos
un entramado de experiencias,
percepciones y visiones; que a
pesar de que pertenecemos a distintos
sujetos, compartimos el mismo
origen y potencialidad de regresar
al todo, la experiencia divina.

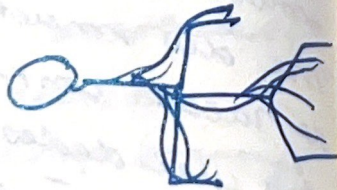
anexidad como se ve por afuera
video arte como se siente
el por dentro
y siente

¿Qué pasa el cuerpo?



81

En este visualizamos
a la artista en
labra. C/ el sistema
nervioso funcionando
de manera habitual.



82

En este visualizamos
a la artista C/ el
sistema nervioso
funcionando
de no habitualmente

Experiencia

① Retrato de alguien y lo visible
su sistema nervioso.

② Retrato de alguien y lo visible
todo su interior

técnica de animación
sencilla

intervenir algún retrato propio
y bordarle el sistema nervioso.
¿cómo pasa percibiríamos a la
gente C/ la que nos relacionamos
si pudiéramos ver a interior
psicónomica?

¿Hay alguna manera de
lograr esto C/ dispositivos?

¿Conviene mantener en lo privado
nuestra interior?
Salud

~~tapar es algo q~~

El aspecto de la piel humana es
algo que nos diferencia de otros
seres vivos y si pudiéramos ver
que nuestro interior es muy parecido

Posibilidad de llevar las experi-
mentaciones a otras especies.

manejar la idea de entremed

Ayer en la noche le dediqué un tiempo a mi espiritualidad y me hizo sentir muy bien. Medite con la letra Tradi. Un general, he aprendido que el fin del Sabalah es la unión con Dios. Me siento feliz de poder trabajar con el tema de mi ego. Siento que hoy en día los sistemas de comunicación y el capitalismo promueven mucho el individualismo y que el ego sea grande puede llegar a ser aplaudido, pero hasta cierto punto, y a que también puede llegar a ser considerado patológico.

Redes sociales
me desperté. Agarré mi celular y quité los candados de las redes sociales. Estuve scrollando casi 40 minutos. En una etapa en la cual me he sentido ansioso.

escrito que me llevó de imor-
nación pero no me apor-
ta. ¿qué pasa y adónde
se va ese contenido que consumimos
de manera de contaminación o
sensación? Recuerda que por
lo menos cuando veía películas
o programas de TV tenían du-
raciones para penetrar a
manera de huellas en mis
experiencias.

* Buscar estudios sobre el
impacto del net en la
salud mental.

me siento mejor que nunca con
amor. No tengo dulces de queso
siguiendo alimentando nuestro
amor y con él reconozco que
salgacia a donde fuera.
Aunque está de viaje lo siento
presente y al pendiente de mí,
porque fue ahora que
entré en una pequeña miso-
crisis de ansiedad.

A veces siento que mi ^{inconsciente es} ~~inconsciente~~ es
heredado de imaginario como lo hacía
la televisión, sólo que el contenido
que recibimos es meramente persona-
lizado; por lo cual, me pongo a
pensar que las redes sociales nos
inhiben de devenir. Además de que
ocupan x sus mecanismos diseñados
para la adicción nuestro tiempo de
descanso, socialización y realizaciones.
Yo reconozco que me gusta ver
contenidos de tarot que me reflejan
una mis ^{mis} ~~mis~~ ^{surios} ~~surios~~ ^y ~~y~~ ^{presencias} ~~presencias~~. Me
hace sentir bien emocionalmente y
está bien hasta cierto grado.
me pongo a pensar: ¿el conocimiento,
autoconocimiento y verdad qué tipo
de emociones generan y efectos a
nivel espiritual?

Los medios de comunicación son una
forma de ejercer poder sobre la
visión e ideología información e
ideologías de las personas. ¿No será
que las redes sociales al

tenermos a una y
ciudadanos ~~busca~~ se convierte en
un medio de control? Es imposible
escapar de mecanismos de poder y
control si se vive en una sociedad
y más si es moderna, pero reducir
la influencia que pueden tener sobre
mi ideología puede fungir para
que conserve mi autonomía intelectual.
Recuperar mi tiempo es un activo crucial
para vivir el proceso natural de
mis propias búsquedas y realizaciones.
¿Qué estar mucho tiempo en redes sociales
no simboliza volcar la atención a los
demás? ¿Porque si fuera ^{por} ~~como~~
medio de la investigación hacia la
sociedad la forma no sería una
automática y compulsiva.

- Escribí sobre mis realizaciones en
cada red social.

Manual para moderar el uso de las redes sociales

- ① Identifica cuánto tiempo inviertes y a qué horas.
- ② monitorea 1 vez al día el uso y mide el progreso con relación a tiempo de uso.
- ③ Sustituye tiempo ^{en el que} ~~que~~ utilizas redes sociales haciendo algo que te gusta un hábito o actividad para hacer cosas que no harías.
- ④ mantente socialmente activo con tus amigos X otros canales. Explícales que quieres reducir tu consumo de redes sociales.
- ⑤ Identifica cómo te sientes después de haber iniciado el proceso. ♥ Tenerte paciencia y no te culpabilices de nada. Están diseñadas para ser adictivas.

siento que las redes sociales y los medios digitales absorben demasiada de mi atención y el video me distrae en mi.

me centro en las interacciones digitales y en suposiciones de que pienso a tal o tal, cuando en realidad la gente importante de mi vida está al tanto de mi vida. Sin embargo soy optimista con respecto al futuro: pienso que se disminuyen las plataformas para propagar que consolidan la visión de las personas, así que si se incorpora en ellas educación y una visión consiguiente puede haber un futuro que no conduzca a la alienación de uno y con los demás. ¿Se puede terminar con la economía de la atención? Quizá no, pero si implementar regulaciones cuando afectan a niveles de salud y algún tipo de desarrollo.

me parece interesante lo difícil que
es dejar de darle atención a las
redes sociales y aplicaciones que
la economía de la atención que aplica
que su diseño en el menor descuido
reautoriza las notificaciones para volver
a capturar mi atención. No me queda
más que ser radical y poner a volar
aplicaciones si estas no respetan mis
preferencias. Nosotros somos quienes
damos validez y poder y si dejamos
de dárselo dejamos de ejercerlo
sobre nosotros.

a veces me cuestiono sobre si realmente
se puede ser autónomamente volverse
alguien que aspira a la trascendencia
cayendo en el juego de las apariciones
virtuales. Generan un tipo de
engaño sobre la realidad que uno
a veces acepta la visión del público

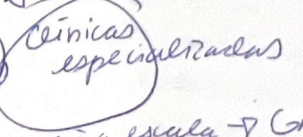
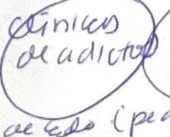
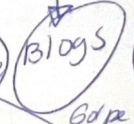
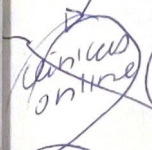
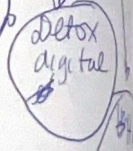
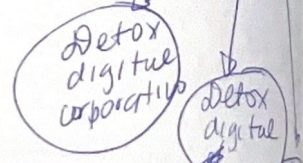
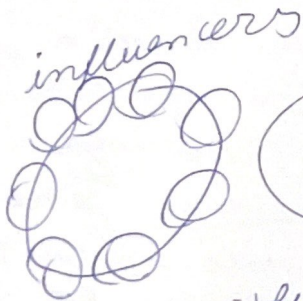
Los adictos no saben que son adictos.

clínica adictos a redes

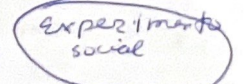
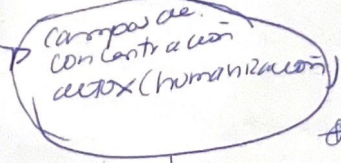
Resolución del problema.

* Ver alguna película de la vida que traiga conciencia y el proceso de rehab. (Yeon)

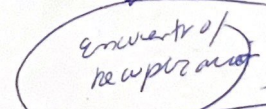
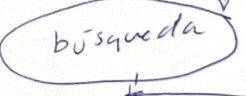
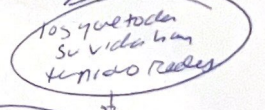
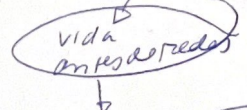
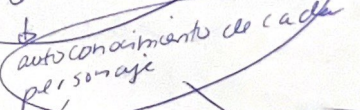
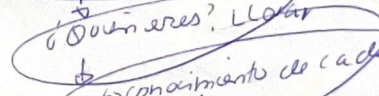
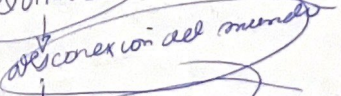
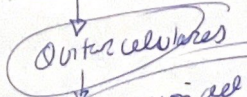
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20



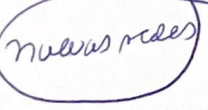
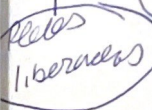
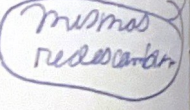
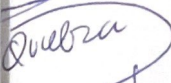
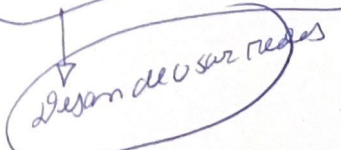
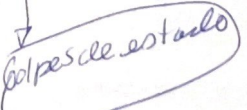
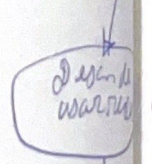
Gdps de cada lider (pequeña escala -> Grande escala)



Intentar separar a un influencer de las redes



Regreso al mundo -> Digos redes



gente promedio

sigueros piblicas



adictos

niños



15-01-26
utilizando
me siento muy bien las redes sociales únicamente para comunicarme con la gente que es significativa para mí. He dejado de seguir impulsos y pulsiones de abrir, scrollar e indagar en lo que me recomienda el algoritmo. Siento que tengo más tiempo para mí y eso me hace sentir feliz. Antes que antes de sentirme así me

sentía ansiosa, inventaba excusas para entrar y me sentía rara cuando los demás no lo están.

A veces siento que la socialización natural y sus imperfecciones se oponen a la socialización que promueven las redes sociales. ¿Por qué no pueden ser compatibles?

¿Qué sentido tiene ~~controlar~~ ^{incrementar} la ilusión de que controlamos nuestra vida?

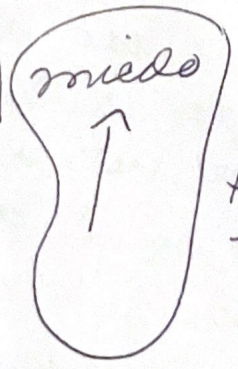
¿De qué podemos controlar a los demás?

De qué podemos controlar el entorno y a la naturaleza.

Al intentar controlar no estamos respetando las leyes de la naturaleza de vida y física y contrariamente nos destruimos a nosotros; destruimos nuestras relaciones con los demás, al entorno y poco a poco vamos acabando con la naturaleza.

Insignificancia
ilusión de
poder

Control



tema a
explorar

el control máximo.

18-01-2023

ayer sólo me metí a redes 1 vez para ver quién me había mandado mensajes. Si tuve impulsos de meter pero me ayuda el hecho de que mi celular no me deje entrar. Para mi peli, estaba pensando en la posibilidad de hacer una app que corra los datos de uso diario e interprete en peras y manzanas lo que significa su uso diario y como se traduce con el tiempo. Posteriormente lo ~~apoya~~ ofrece un programa para minimizar su uso diario para que lo compartan. Los usuarios pueden compartir con sus amigos, ver el progreso de sus amigos (como en las apps de corredores) y motivarlos. (La app busca desarrollar la fuerza de voluntad). Ofreciendo productos relacionados con el entendimiento crítico de las redes y las tecnologías hegemónicas.

estoy cansada de desear.

~~Por qué~~ no creo que la razón
la tenga el capitalismo. ni
los medios de comunicación ni
las redes sociales. Es agotador

vivir como en un sueño en el que
~~aparecen~~
anhelo tras anhelo de consumo ~~aparece~~.

y a la vez cuando se cumple
saca valientemente ~~un momento~~
unos segundos
como lo hace ~~la cumple~~ el cumple
una tarea impuesta. ¿En qué nuestras

momento apreciamos los ~~artefactos~~
reliquias ~~o a quién nos~~, a nuestros
acompañantes o ~~el presente?~~

me refuso a ~~ser una pieza de la~~
^{VIVIR} ~~magnum~~ ^{Sonando.}
a ser parte del
engranaje que trabaja para

nunca satisfacer su ~~sed~~ sed infinita
de deseos inagotables de privilegios.

Y es que no basta con que se nos
ordene ~~querer~~ consumir sino desear
con envidia o aspiración ser los
otros, su estilo de vida y sus
acompañantes.

Las redes sociales parecen
una revista de chismes de celebri-
dades mundanas. Sólo que

parece una revista cuyo ^{magnífico} contenido
invisible nos ~~se~~ ~~hace~~ ~~en~~ ~~truce~~
soñar un sueño dentro del ^{de los} ^{que} ^{gira}
sueño en el cual ^{nuestra} ^{atención} ^{gira}
en una montaña rusa, ~~que se~~ ^{gira} ^y
gira en la oscuridad hasta perderse.
Y no basta con automatizar nuestra
atención sino que nos obsesiona
con cómo nuestra ^a ^{celebridad}
se presenta al ~~mundo~~ un mundo
de miradas condicionadas reales y
falsas. e ilusorias. Continuamos
desearnos representarnos a la
perfección y olvidamos que lo que
~~nos~~ ~~se~~ nos hace humanos es
ser imperfectos. Que el reconocer
nuestras imperfecciones nos acerca
más a ser perfectos.

de por sí las redes. Ya exp
exponer la planeación de mi proceso
creativo me está preparando para mi
fama en el camino del arte?
Se siente raro ser mirado todo el tiempo
me hace más pensar en cómo
me miran y lo que piensan cuando
en la vida real me ve.
estaba viendo Billmore

Realmente hoy es mi primer día de
vacaciones. Tuve el impulso de
levantarme tarde, estar con mi
familia y hacer limpieza para
que pluyan nuevas E.

me estoy acostumbrando de
nuevo al ritmo natural y
biológico de la vida. En la

mañana me sentirá enojada con
el hecho de nuestra normalización
a la adicción al internet y
como estamos casi siempre frente
a una pantalla que nos enajena
de lo ⊕ esencial de la vivencia
natural: la contemplación, la
conexión con la naturaleza y los
animales y las personas que están
en nuestros círculos cercanos y
alrededores.

También nos alejan del espíritu,
ya que para estar en contacto con
el además de tiempo se necesita
estar en comunión con uno mismo
y realizar rituales.

El espíritu tiene que ver con la
voluntad y de ellos nos instruyen
las aplicaciones con las que tenemos
contacto a través de las pantallas.

Cuando tuve un celular sin internet
y con una pantalla analógica me
sentí incomprendida, sola y
muy conectada con mi entorno,
muy viva, inteligente y lista para
resolver cualquier cosa.

abrumador la sensación de tener
que estar disponible digitalmente para
los otros en todo momento.
¿Cuándo puedo estar disponible para

mí?

Quiero reconectarme sensorialmente con
mi entorno estas vacaciones. Con un
estilo de vida sencillo y no conllevado
por las empresas de tecnología.

Reconozco que el teatro puede ser
un vehículo para concentrarse en el
presente, lo mismo con otras prácticas
de la espiritualidad como la meditación,
pero también los afijos que requieren
de concentración o repetición como la

carpintería, pintas, conuar, etc.

El contacto con la naturaleza también ayuda. ~~El~~ La investigación antropológica.

La contemplación.

Me rehúso a que me roben la vida
los dispositivos y aplicaciones tecnológicas
~~El~~ ^{mi} espíritu individual y selectivo es
más fuerte que la tentación algorítmica.

Me rebelo a la hegemonía de socialización,
estilo de vida, informarme y representarme.

Imperativo tecnológico.

Me siento bien de volver a tocar
el acordeón, de volver a lo analógico
y de lo que hago actualmente
en mi vida.

Estoy volviendo a ser quien encontré
que era a mis 18 años.

De pronto siento que me resientido
algo bajoneada siento que puede