

LABORATORIO yodai

AUDIOS DEL PODCAST

(El texto escrito puede tener leves diferencias con el audio al adaptarlo para la lectura)

IPP 1 ¿Qué acabas de hacer?

El ejercicio que acabas de hacer parece muy simple, pero verás que no lo es. Has combinado algunas acciones con algunas variables de lectura sobre ti. Por un lado, has creado un gesto de autopercepción que puedes repetir en cualquier momento. El gesto de volverte sobre ti para comprobar el estado general en que te encuentras bajo una lógica que no es una manera cualquiera de volver.

Pon atención a que toda ronda en torno a la definición de plenitud que leíste al principio. Recupérala y anótala para tenerla de referencia en todo momento. Fija esta definición de plenitud como un texto en tu cabeza. Activar el IPP es preguntarte y cuantificar cuánto de esa plenitud tengo o he tenido en el momento que observas.

Lo que posibilita el IPP es crearte un reflejo de autopercepción sobre tu propia experiencia. Es como una llave de acceso al estado general al que, además, le das una cuantificación. Es subjetiva, obviamente, pero es un verdadero intento de medir y decir cómo estoy ahora como estuve ayer y como estuve en mi reunión de trabajo y como estuve en el café pasando el rato con tal persona.

Es una llave para medir tu estado general. Te proporciona algo indicativo de ti que juzgas.

El segundo aspecto es que cuando tú tienes ese reflejo de preguntarte sobre tu estado general en función de una definición de plenitud te estás entrenando en lo que en ADSM llamamos conciencia biodigital. Es decir, vuelves sobre lo biorgánico y creas un dato sobre ello, lo datificas y le atribuyes un valor que se presta para ser digitalizado, es decir, para que una máquina lo compute. Este es el comienzo de alguna forma del desarrollo de una conciencia biodigital, de forma absolutamente básica obviamente, pero crecerá con el entrenamiento.

Si lo continúas haciendo, verás que hay una forma de hacer estadística con ello. Dices, hoy estoy a un 60 de IPP, en aquella conversación estuve en 50, en la reunión de la mañana estuve 90, etc. Cuantificas las veces que quieras. Puedes empezar dos veces al día porque no cuesta nada. Sabes que lo has hecho en un momento y luego pasas a decir bueno lo voy a hacer por las mañanas, por las tardes y por las noches. Al final de la semanas acabas creando un proceso estadístico y eso ya sí que te permite empezar a tener una autoconciencia más desarrollada en base a datos. Imagina ya un mes. O imagina que lo haces 5 veces al día...

Porque a veces uno cuando hace una especie de introspección casual acerca de cómo te sientes: hoy bueno me siento así así así relatas el estado pero en realidad nunca cuantificas nada ni reparas en algo como el IPP, pues no tienes una referencia medianamente objetiva.

A mí me ha pasado muchas veces en las sesiones que la sensación de la persona es que ha estado fatal toda la semana pero como no tiene ningún dato objetivo, mirando luego la estadística de la semana, de los IPP, se da cuenta que tiene un promedio de 70 de IPP y que no se estaba percibiendo así porque viene un lunes a la sesión y está con un agobio tremendo ese día.

El principio de comenzar a introducir en la conciencia de uno mismo y de una misma elementos bio digitales de medición, aunque sean subjetivos, es un paso simple que se puede aplicar a la vida cotidiana cuantas veces quieras y termina resultando útil. Ya avanzaremos mucho más en qué cantidad de cosas se pueden hacer con esos datos. Así que bueno, buena suerte, pruébalo, repítelo y escríbenos y no tengas miedo en plantearnos dudas acerca de este primer punto.

Que practiques la plenitud biodigital y hagas la vida más simple a través de los datos.