



A lo largo de una semana, la periodista Aja Frost, se negó a revisar las notificaciones de su smartphone.

Aja Frost comenta en el portal Themuse.com que nunca había visto a su colega Allen utilizar su smartphone.

En una ocasión tuvo que terminar un proyecto importante con una colega y durante cuatro horas no comprobó el teléfono.

Frost también constató que su capacidad de escucha y de atención aumentaron y que la gente a su alrededor se volvió más eficiente.

Después de una semana la periodista entendió algunas cosas y elaboró algunas reglas de comportamiento.