DINO - Divulgador de Notícias

Redes sociais: inovações que surgiram para nos poupar tempo podem nos levar a perdê-lo

Somos, todos os dias, inundados com informações e distrações, que acabam tornando aquela “olhadinha” nas redes um verdadeiro labirinto, de onde é difícil sair. Escapar desse bombardeio não é tarefa fácil, mas é condição para quem quer sobressair entre os milhões que estão presos nas distrações online.

19/09/2016 15:29:19

A tecnologia, inegavelmente, tem tornado as nossas vidas mais confortáveis e facilitado o acesso ao conhecimento. É impossível para nós, que temos acesso a inovações, imaginarmos, nos dias de hoje, uma pesquisa escolar que utilize exclusivamente enciclopédias, como era no passado, ou a comunicação com alguém querido, que está distante, exclusivamente por carta. Também não queremos voltar ao tempo em que só podíamos ver as fotografias de momentos especiais depois de reveladas. Nesse processo, frequentemente ficávamos decepcionados.

Toda essa evolução trouxe elementos hoje indispensáveis à nossa vida. No entanto, é necessário que os utilizemos com equilíbrio, sob a pena de que essa mudança não represente conforto e ganho de tempo, mas um aprisionamento que pode nos levar a perdê-lo no nosso dia.

É o que tem ocorrido atualmente com o mau uso das redes sociais, principalmente. Uma pesquisa recente da Consultoria comScore mostrou que os brasileiros passam, em média, 650 horas por mês nas redes sociais, 290 horas a mais do que em portais de notícias, por exemplo. Nós somos, de longe, o país que gasta mais tempo nas redes, 60% a mais do que o restante do planeta. Atrás de nós estão os filipinos, tailandeses, colombianos e peruanos. Também por isso, embora não seja o único fator, o Brasil ocupe os últimos lugares em todos os rankings de produtividade.

Esse cenário é explicável. Somos, todos os dias, inundados com informações e distrações, que acabam tornando aquela “olhadinha” nas redes um verdadeiro labirinto, de onde é difícil sair. Escapar desse bombardeio não é tarefa fácil, mas é condição para quem quer sobressair entre os milhões que estão presos nas distrações online. Para alcançarmos o que queremos, no estudo ou na carreira, é preciso saber usar a tecnologia que temos ao nosso dispor e, não, ao contrário, “sermos usados” por ela.

Assim como temos horários estabelecidos para várias coisas na vida, como entrar e sair do trabalho,

fazer as refeições diárias e dormir, também é um passo importante estabelecermos momentos para as distrações. Reservar uma hora por dia para dar aquele passeio pelas redes e “se desconectar” um pouco da vida real, vai fazer menos mal do que passar o dia transitando em dois mundos sem fincar o pé em nenhum. É uma questão de propósito e de compromisso com o que queremos. Não é preciso abdicar das maravilhas que a tecnologia e a conexão com a internet nos trouxeram. Mas devemos ter clareza: o que desejamos com isso é ter cada vez mais tempo e conforto, e não o contrário.

Tathiane Deândhela é especialista em Gestão do Tempo. Publicou recentemente a 2ª edição do livro "Faça o Tempo Trabalhar para Você". É palestrante, mestre em liderança pela Universidade de Atlanta, fundadora do Instituto Deândhela, empresa especializada em treinamentos executivos de alta performance nas áreas de gestão do tempo, negociação com metodologia aprendida em Harvard, atendimento com metodologia aprendida na Disney e oratória.