



ÚS DE LA TECNOLOGIA

La gestió del temps i les xarxes 2.0

Actualment, i com a mode d'evolució del mitjà de comunicació que és Internet, sorgeix l'oportunitat de convertir aquest espai en què uns pocs aportaven informació i altres la rebíem passivament, en un espai de col·laboració.

Això significa que estem convertint aquest espai en un gran fòrum en què tots podem tenir la nostra participació, promotora o seguidora, i on podem crear les nostres xarxes de comunicació.

Aquest món apassionant en què podem comunicar-nos i estar informats del que passa en l'altra part del planeta pràcticament a l'instant, moltes vegades demana una gran inversió de temps: participar en xarxes professionals, socials, crear i mantenir un bloc... però en quina mesura això és una inversió o una pèrdua de temps?

Les xarxes socials juguen un paper molt important avui dia, però mal utilitzades poden fer-te caure en la improductivitat, ja que si volem ser presents a tot arreu, això implicarà que li dediquem excessives hores a la gestió i actualització de la informació.

Resulta, per tant, fonamental fer un estudi de l'ús del temps i limitar la quantitat d'hores que es dedica diàriament a la gestió i actualització de les xarxes. Segons les últimes dades publicades, el temps invertit en les xarxes socials creix any rere any, Twitter augmenta cada un 3.71 %, encara per darrere de Facebook. Si pensem que molt possiblement la mateixa persona que està augmentant el temps dedicat a Twitter també és usuària d'Internet, ens trobem davant d'una gran quantitat de temps dedicada a aquests usos. S'adiu això un amb una gestió eficaç del temps?

Per dur a terme una gestió eficaç del temps és fonamental aplicar una regla bàsica: cal donar prioritat al més important i ser conscients del temps que estem invertint en la gestió d'aquestes xarxes.

A continuació comentarem alguns suggeriments per poder gestionar les xarxes sense que això impliqui una improductivitat tant laboral com personal.

- Aplica-hi el sentit comú: cal ser present a tot arreu? La major part d'experts suggereixen que és millor estar en unes poques xarxes i gestionar-les bé. No és una qüestió de quantitat sinó de qualitat dels teus comentaris, aportacions, contactes...



- Què vols aconseguir sent-hi present? Segons el teu objectiu, tria la xarxa que sigui més adient.
- Si tens diverses xarxes actives i arriben al teu correu electrònic diverses notificacions, pensa realment quines són importants i per què. Quan ja tinguis decidit amb quina quedar-te, elimina la resta. D'aquesta manera aconseguiràs simplificar.
- Fixa't unes franges horàries per dedicar-te al *social media*. S'aconsella que aquestes hores no siguin les de la teva màxima productivitat. I és important que et posis límits de temps, ja que a tots ens ha passat que hem entrat per consultar alguna cosa puntual i, sense saber com, ens hem passat hores navegant. Recorda-ho: marca't límits horaris!
- Utilitza un temporitzador que t'indiqui el moment en què has de deixar d'usar la xarxa. Passat un temps, ja no serà necessari perquè ho faràs de manera natural
- Fes una llista de tasques del dia i si tens costum d'entrar en les xarxes, inclou aquesta tasca en la llista, i a partir d'aquí, prioritza l'ordre. T'adonaràs que hi ha vegades que tens altres coses més productives a fer.
- No hi entris i en surtis constantment, ja que això augmenta la desconcentració i, per tant, inicias la improductivitat, i el teu temps es veurà reduït la resta de la jornada.
- Quan estiguis en el temps destinat a participar en la xarxa, gaudeix-ne i participa-hi de manera activa.
- Si les tens activades al telèfon, sigues molt selectiu amb les aplicacions, perquè si no hi pots estar enganxat tot el dia, i sense adonar-te veuràs que la jornada que tenies planejada no s'ha dut a terme.
- En el teu temps de descans, desconnecta! No vulguis estar constantment informat del que els teus coneguts/contactes posen a la xarxa; això et robarà el teu moment.

Ara, analitza quins dels punts et podrien ser útils per optimitzar el teu temps en les xarxes, i comença a aplicar el teu pla d'acció.

Barcelon**a**ctiva



Cofinancen:

