

A blurred office desk scene featuring a laptop, headphones, a stack of papers, a mouse, and coffee cups. The text is overlaid on a semi-transparent red rectangle on the left side of the image.

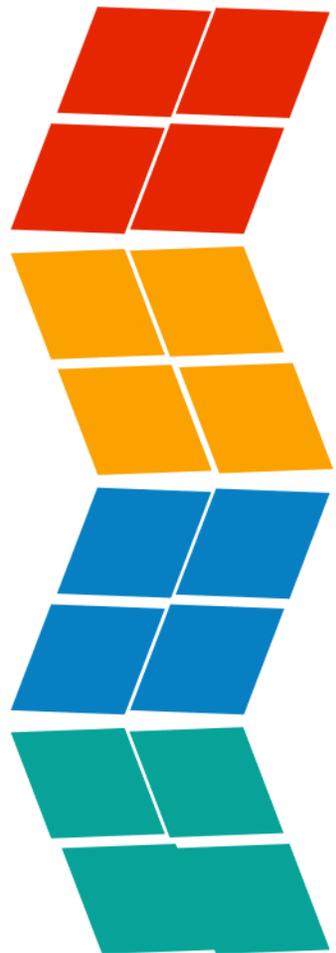
DISTRACCIONES EN LAS REDES SOCIALES— El impacto de las redes sociales en la productividad



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El Impacto de las Redes Sociales en la Productividad

OBJETIVOS



1

Comprender las distracciones en el panorama general de las redes sociales

2

Tener una mayor comprensión de la influencia de las Redes sociales para los directivos

3

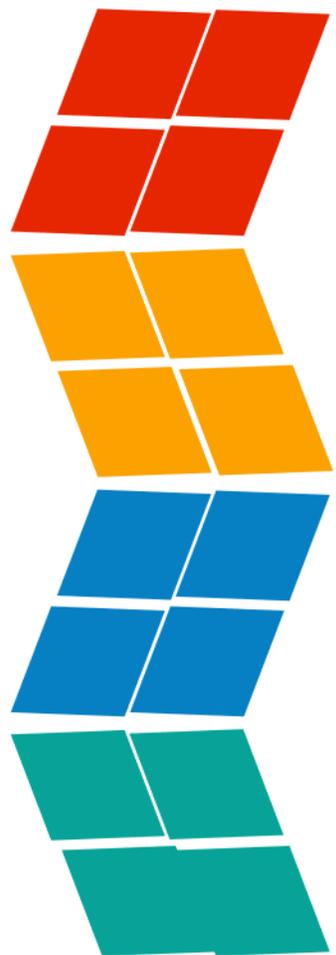
Mejorar la capacidad de visualizar cómo las distracciones de las redes sociales afectan a la productividad

snail





TABLA DE CONTENIDOS



- 1 **¿Cuál es el impacto de las redes sociales en el trabajo?**
- 2 **Cómo reducir el control de las redes sociales en el trabajo**
- 3 **Las 5 distracciones sociales principales en el trabajo**
- 4 **¿Cómo afectan las distracciones de las redes sociales a la productividad?**





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Cuál es el impacto de las redes sociales en el trabajo?



SOCIAL
MEDIA

¿Cuántas personas utilizan las redes sociales? Por ejemplo, Facebook, la red social más popular del mundo, cuenta actualmente con 1.500 millones de usuarios habituales, es decir, aproximadamente una de cada cinco personas utiliza Facebook.

Cuando aparecen continuamente nuevos mensajes en el teléfono en el trabajo, hay un deseo de leerlos inmediatamente, o la mente se distrae con ellos.

snail





Influencias de los medios sociales para los directivos

01

**Aumento de los
niveles de estrés y
nerviosismo**

02

**Fuerza del hábito,
adicción**

03

**Tiempo libre no
ocupado**

04

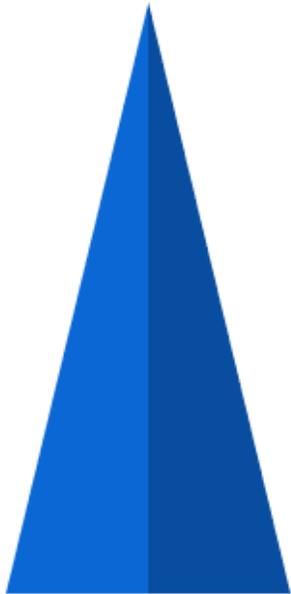
**Falta de
concentración y de
atención**





Cómo reducir el control de las redes sociales en el trabajo

100%



01

Desactivar las notificaciones innecesarias

Deja las notificaciones sólo del correo electrónico u otras aplicaciones necesarias para el trabajo.

02

Iniciar una rutina matinal

Intenta alejarte de tu dispositivo el mayor tiempo posible por la mañana.

03

Limitar el uso de las aplicaciones

Utilízalas como punto de referencia para buscar mejoras.

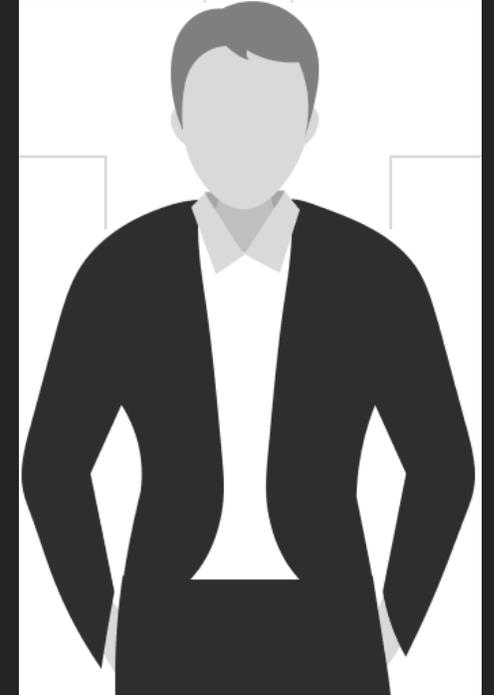
04

Establecer zonas sin tecnología

Puedes designar áreas específicas en tu espacio de trabajo donde la tecnología está o no está permitida.

Internet como una distracción

- Un 64% de los empleados admite ver cada día sitios web no relacionados con el trabajo, lo que demuestra que es un problema generalizado
- .Los sitios web de las redes sociales son la fuente más común de distracciones en el trabajo.
- Las empresas pueden crear una política de redes sociales para sus empleados. En ella se expondrán claramente las normas y expectativas de la empresa, así como las responsabilidades del empleado.





¿Y si se da un acceso total a Internet en el trabajo?

Muchos estudios demuestran que el acceso a Internet y la libertad aumentan la satisfacción en el trabajo, lo que a su vez incrementa la productividad. Pero, ¿significa eso que dar acceso total a Internet es bueno para la empresa?

En la encuesta realizada por Computerworld, el acceso total a Internet se considera perjudicial, ya que reduce la productividad laboral en un 1,5%.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Estudio real sobre las influencias de las Redes Sociales en el trabajo



La tecnología aumenta tu productividad en algunos aspectos, pero la perjudica en otros, según las conclusiones de un estudio realizado en 2015 por CareerBuilder.

El estudio cita los teléfonos inteligentes, Internet, las redes sociales y el correo electrónico como los principales asesinos de la productividad en el trabajo. En concreto, más de la mitad de los empresarios encuestados afirman que la mayor distracción en el trabajo proviene del uso de los teléfonos móviles por parte de los empleados.



snail





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Las 5 principales distracciones sociales en el trabajo



1

**Teléfonos
móviles/textos**

2

**Internet y las
redes sociales**

3

**Pausas para
comer y cotillear**

4

**Compañeros de
trabajo ruidosos**

5

**Reuniones
adicionales y
correo
electrónico**

snail





¿Cómo afectan las distracciones de las redes sociales a la productividad?

Puede que los empleados y los directivos no hablen de las distracciones que surgen durante la jornada laboral, pero deberían hacerlo. Si no se abordan las distracciones en el lugar de trabajo, y lo que se puede hacer para reducir esas interrupciones, la tensión y el resentimiento pueden acumularse en el trabajo, lo que puede repercutir negativamente en las relaciones entre los compañeros y en la cultura general de la empresa. Sin embargo, los empresarios no tienen que tomar medidas drásticas. Una de las mejores formas de cultivar una cultura de la productividad en la oficina es que los empleados se tomen descansos con regularidad, dice Haefner.

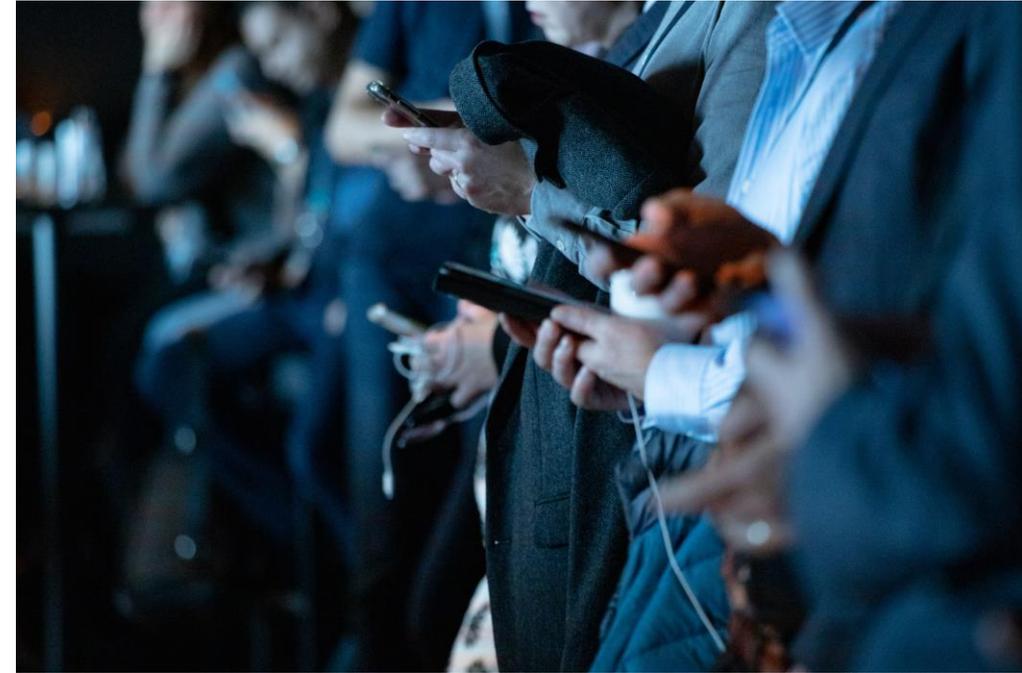


Imagen gratuita en Unsplash



¿Cómo detener las distracciones en las redes sociales?

Cada vez que compruebas tu contenido o recibes una notificación, tu cerebro libera dopamina, buscando desesperadamente una gratificación instantánea. Es una tentación irresistible revisar el teléfono una vez que escuchas una notificación.

 Bloquear ciertas aplicaciones, sitios web y fuentes de noticias

 Date un descanso

 Mantén tus cuentas al mínimo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lo más importante

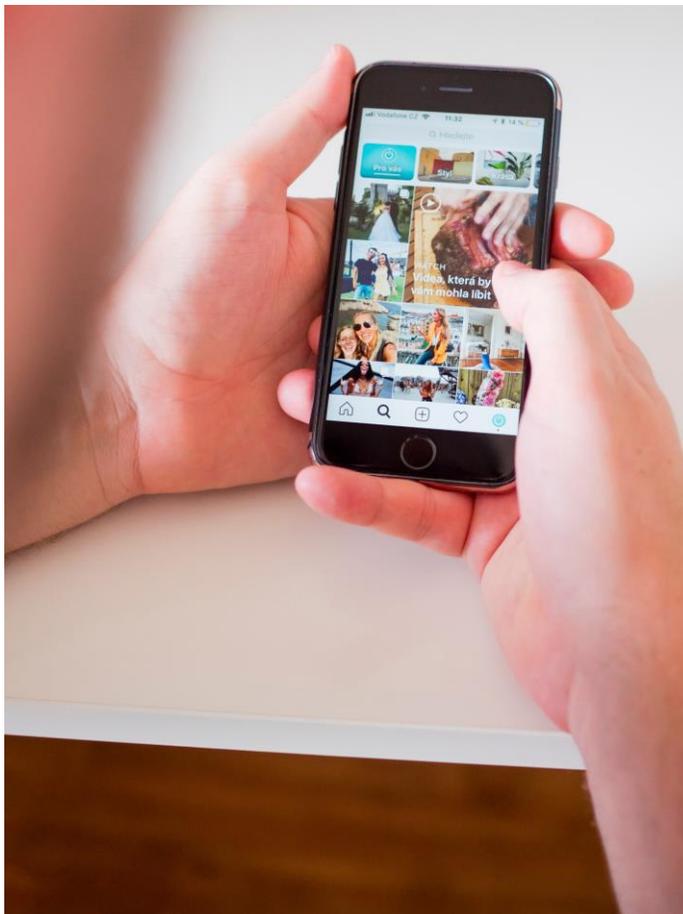
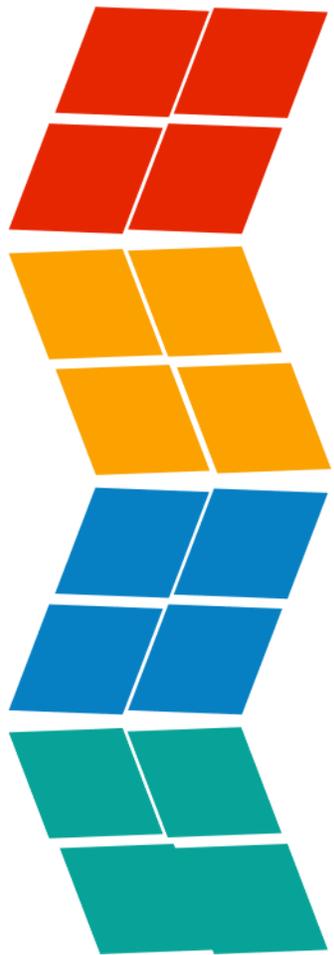


Imagen gratuita en Unsplash

Rodeado de tecnología, notificaciones y otros tipos de distracciones, puede resultar bastante problemático mantenerse concentrado en el trabajo. Mantén un horario y permítete un descanso de vez en cuando.



snail



4 maneras en que las redes sociales distraen



Parece que tienes que estar atento a lo que hace todo el mundo: darle a me gusta a las publicaciones y seguir las transmisiones en directo. De lo contrario, podrías perderte algo, ¿verdad?



Hay demasiadas cuentas y feeds en los que centrarse y demasiada gente a la que seguir.



Terminaste mirando lo que hacían tus amigos todo el día en lugar de hacer tu trabajo.



Si alguien se pone en contacto contigo o te menciona, dejas todo lo que estás haciendo y respondes al instante a cualquier comentario o notificación que te llegue.



¿Te suena familiar?

- Todos nos enfrentamos a distracciones a diario. Las distracciones no sólo reducen nuestra productividad, sino que también aumentan nuestro estrés. Probablemente ya sepas qué es lo que más te distrae: las llamadas telefónicas, los correos electrónicos, los selfies, los mensajes de texto, la navegación por Internet, las interrupciones de los compañeros de trabajo, etc.
- Algunas estrategias, como programar las revisiones del correo electrónico, apagar el teléfono y salir de la oficina para ir a un entorno más tranquilo, pueden eliminar las distracciones y que así puedas hacer más cosas.





Algunas señales de que tu uso de las redes sociales está fuera de control

Perder la noción del tiempo estando conectado



Tener problemas para completar las tareas del trabajo



Aislamiento de la familia y los amigos



Sentirse culpable o a la defensiva por el uso de Internet



Sentir una sensación de euforia mientras se realizan actividades en Internet





Referencias



Efectio - Employee Engagement Platform. (2021). The Impact of Social Media on Productivity | Efectio. [online] Available at: <https://efectio.com/en/the-impact-of-social-media-on-productivity/> [Accessed 04 Jun. 2021].

Hall, J. (2020). 12 Easy Ways to Beat Social Media Distraction Effectively. [online] Lifehack. Available at: <https://www.lifehack.org/885685/social-media-distraction>. [Accessed 21 Jun. 2021].

MRS Digital Blog. (2015). Workplace Distractions: Social Media & the Internet at Work. [online] Available at: <https://mrs.digital/blog/social-media-internet/> [Accessed 12 Jul. 2021]

Business News Daily. (n.d.). 10 Distractions That Kill Workplace Productivity - businessnewsdaily.com. [online] Available at: <https://www.businessnewsdaily.com/8098-distractions-killing-productivity.html>. [Accessed 26 Jul. 2021].

Illinois.edu. (2019). Tips for Social Media Distractions | Disability Resources & Educational Services - University of Illinois. [online] Available at: <https://www.disability.illinois.edu/tips-social-media-distractions>. [Accessed 08 Jul. 2021].





GRACIAS

El impacto de las redes sociales en la
productividad