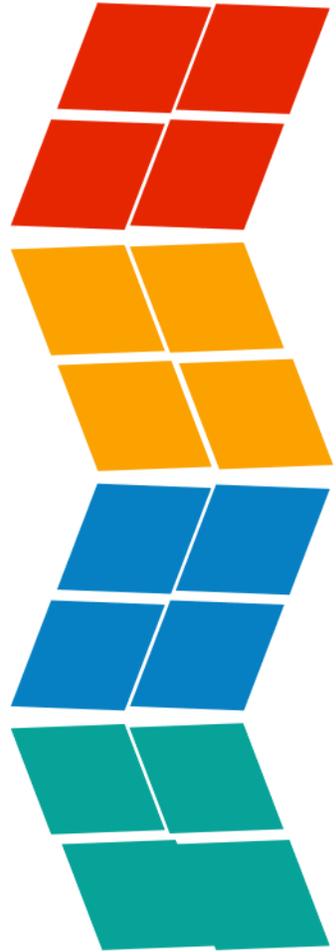
A blurred office desk scene featuring a laptop, headphones, a stack of papers, a mouse, and a coffee cup. The background is out of focus, showing a white desk and a window with light coming through.

LAS DISTRACCIONES DE LAS REDES SOCIALES

Cómo resistirse a las
tentaciones de las redes
sociales en el trabajo



Cómo resistirse a las tentaciones de las redes sociales en el trabajo



1

Comprender los beneficios de mantenerse alejado de las redes sociales

2

Tener un mayor conocimiento sobre las tentaciones de las redes sociales en el trabajo

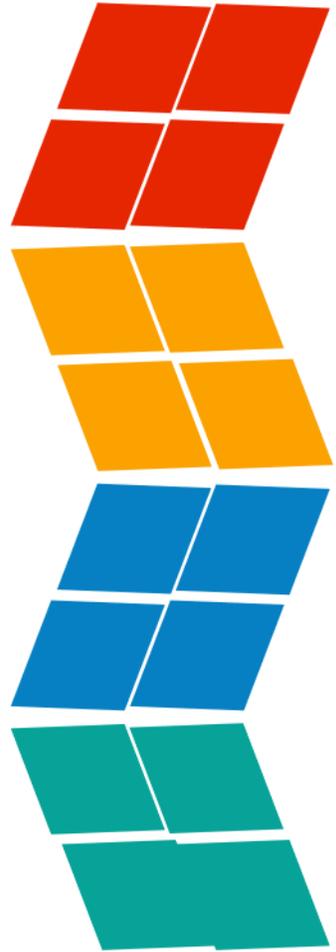
3

Demostrar una mayor capacidad para equilibrar la positividad y la negatividad de las redes sociales





TABLA DE CONTENIDOS



- 1 **Cómo resistirse a las tentaciones de las redes sociales en el trabajo**
- 2 **4 maneras de no distraerse con las redes sociales**
- 3 **Las distracciones socio-personales**
- 4 **INTERACTUAR MÁS, DESPLAZARSE MENOS**





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

Cómo resistirse a las tentaciones de las redes sociales en el trabajo



Es bien sabido que las redes sociales son una gran herramienta para construir y fortalecer las relaciones con los compañeros de trabajo. A través de las redes sociales, la comunicación con los compañeros de trabajo puede mejorar y la moral de la empresa puede aumentar. Nadie "discute" eso. Pero, ¿qué hacer cuando se utilizan en exceso?



Encontrar tiempo para concentrarse cuando tu trabajo es estar siempre conectado

- Los retos cotidianos del trabajo, como la gestión de los trolls y la navegación por el flujo diario de noticias, se han visto incrementados por un panorama siempre cambiante.
- Aunque la tecnología ha aumentado nuestra productividad en muchos sentidos, el inconveniente de tener tantas herramientas de fácil uso a nuestro alcance es que pueden distraernos enormemente.





No uses el móvil en el trabajo (si puedes)

Si te preocupa que la gente se preocupe cuando no les respondes de forma inmediata, puedes establecer una respuesta automática en tu aplicación de mensajería que diga:

"Estoy en el trabajo y no revisaré mis mensajes hasta [INSERTAR HORA]". Luego, poco a poco, puedes llegar a prescindir del teléfono durante todo el día.



Imagen libre en Unsplash





4 maneras de no distraerse con las redes sociales

Simplemente di #no



01

**Cierra los sitios de
noticias y redes
sociales**

02

**Planifica los tiempos
para interactuar con
el móvil**

03

**Cierra el navegador
de Internet cuando
estés trabajando**

04

**Gestión del espacio
físico**



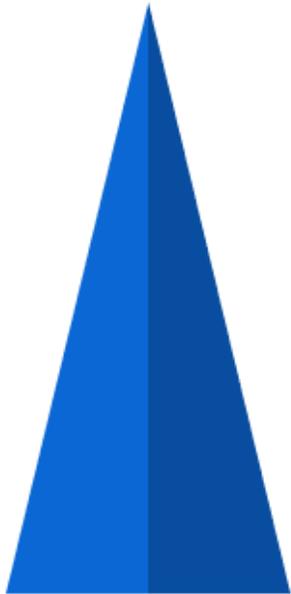


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

LA TECNOLOGÍA PUEDE AYUDAR Y DIFICULTAR NUESTRO TRABAJO

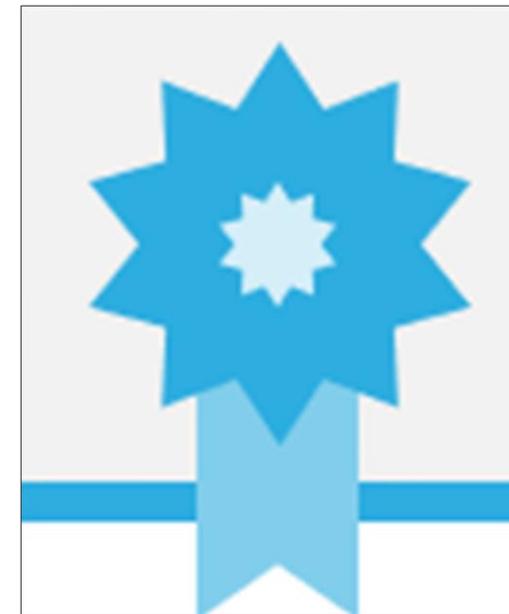


100%



El artículo de Harvard Business Review sobre el coste de revisar continuamente el correo electrónico señala que varios estudios universitarios han descubierto que volver a centrar la atención en el trabajo después de haberse distraído con el correo electrónico puede llevar hasta 20 minutos. Obsérvate durante un día o una semana. Observa cómo utilizas tu teléfono e Internet. ¿Cuánto tiempo dedicas a revisar cosas? ¿Cómo reaccionas cuando llega un nuevo mensaje? Piensa en cómo ese uso favorece o dificulta el cumplimiento de lo que has establecido como realmente importante en el paso anterior.

snail



No puedes hacer cosas grandes si te distraes con cosas pequeñas

No hay nada malo en utilizar las redes sociales para hacer un pequeño descanso durante la comida, si tu organización lo permite. Sin embargo, los problemas surgen cuando consultar las redes sociales durante el día se convierte en una forma de "sobrevivir".





¿Está tu mente en el trabajo?



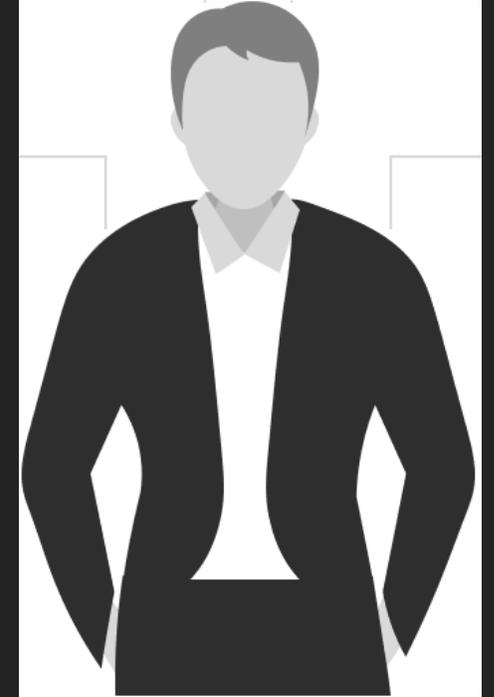
El mundo exige nuestra atención las 24 horas del día, y es muy fácil distraerse consultando nuestras redes sociales o los últimos titulares.

Una vez que te has distraído en el trabajo, también puede llevarte un tiempo considerable volver a concentrarte. Por lo tanto, es fundamental que todo el mundo sea capaz de identificar sus "distracciones", los riesgos que pueden suponer para su productividad y seguridad y aprender a abordar estas distracciones (W.Morrison 2013).



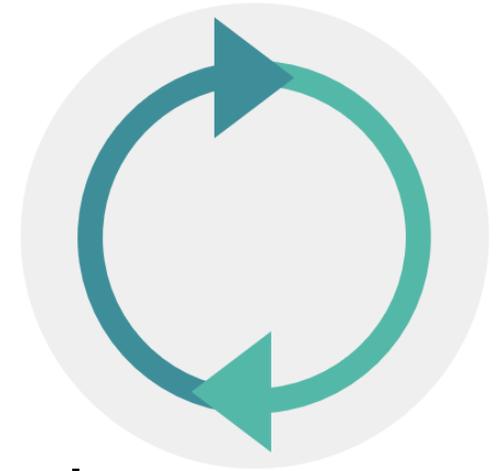
Las distracciones socio-personales

- Las distracciones en el trabajo no siempre están relacionadas con el trabajo. Algunas distracciones se producen en el lugar de trabajo a partir de acontecimientos o situaciones externas, como problemas financieros, problemas de salud o simplemente un mal comienzo del día. Es importante que seas consciente de tu bienestar mental y que busques ayuda si la necesitas.



Descansa de la pantalla

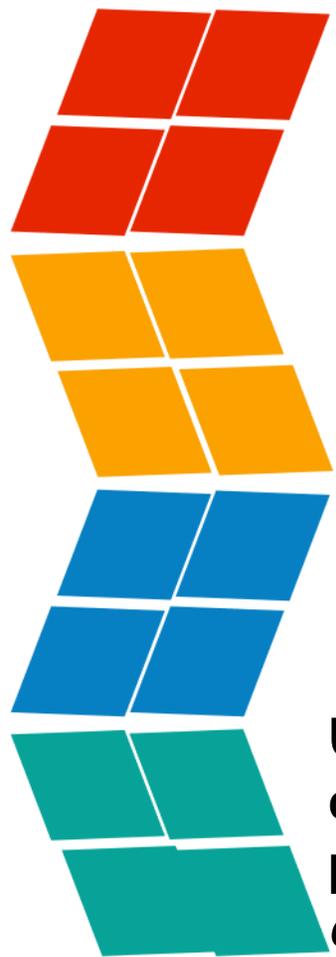
Incluir descansos periódicos de la pantalla mientras estás estudiando es una buena manera de evitar el agotamiento y aumentar tu productividad. Por lo tanto, intenta programar de cinco a quince minutos cada hora aproximadamente para levantarte y desconectar brevemente de la pantalla del ordenador. Aprovecha este tiempo para rellenar tu botella de agua, tomar un tentempié, salir a la calle y desestresarte.





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

INTERACTUAR MÁS, DESPLAZARSE MENOS

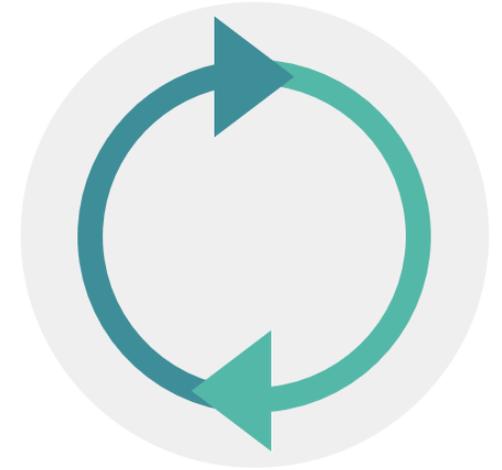


Uno de mis principales objetivos al utilizar las redes sociales es formar parte de la conversación. Si utilizas las redes sociales para compartir contenido, tener un plan para tu actividad propia puede ser un buen enfoque. *Sólo hay que tener cuidado de no caer en la "trampa mediática".*

snail



Descansa un poco



Tratar de ser productivo online cuando estás agotado puede ser increíblemente difícil. No sólo tu capacidad de atención flaquea, sino que lo más probable es que no saques todo el provecho que deberías de tu trabajo de clase. Por lo tanto, asegúrate de descansar lo suficiente.

En primer lugar, analiza tu horario de sueño para encontrar oportunidades para mejorarlo



Esforzarse por concentrarse mejor

- La mayoría de las veces, puedes ser tu peor enemigo cuando se trata de concentrarse en el trabajo. Unos cuantos cambios internos pueden ayudarte a cambiar tu forma de actuar en el trabajo y a terminar el trabajo a tiempo. La mejor manera de manejar las redes sociales o las distracciones tecnológicas es tener períodos frecuentes sin Internet de vez en cuando.





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

Termina el día con una sensación de bienestar



Mantener los niveles de energía a lo largo del día puede ser un trabajo duro incluso para el trabajador más diligente. Sin embargo, si consigues que tu jornada laboral sea divertida, estarás lo suficientemente concentrado como para terminar tus plazos a tiempo y mantener el equilibrio entre tu vida laboral y personal con un estado de ánimo positivo.



snail





Referencias



www.idealists.org. (n.d.). Distracted by Technology? 3 Tips for Better Time Management. [online] Available at: <https://www.idealists.org/en/careers/distracted-technology-tips-time-management> [Accessed 19 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].

Fizzle. (n.d.). 10 Ways to Cut Internet Distractions so You Can Focus on What Really Matters (FS228). [online] Available at: <https://fizzle.co/podcast/cut-internet-distractions-focus-really-matters/> [Accessed 25 Jun. 2021].

Sallie Mae. (n.d.). Staying Focused: How to Avoid Distractions Online. [online] Available at: <https://ww2.salliemae.com/blog/avoiding-distractions-online-classes/> [Accessed 26 Jul. 2021].





GRACIAS

Cómo resistirse a las tentaciones de las redes sociales en el trabajo