



Curta nossa página no Facebook e tenha acesso a tudo que acontece na vida executiva.

12:36
São Paulo, 19 / 10 / 2012

[Home](#)[Quem Somos](#)[Executivos em Foco](#)[News](#)[Agenda](#)[Sua Carreira](#)[Seu Negócio](#)[Estilo de Vida](#)[Fale Conosco](#)**News**

NEWS ▶ ARTIGOS ▶ O PERIGO DE VIVERMOS DESCONECTADOS DA VIDA REAL

REPORTAGENS

Falta de padrão, o grande problema da NFS-e
Embora possa reduzir entre 20% e 40% o tempo despendido na emissão de documentos fiscais, em...

ACONTECE

Liderando equipes para otimizar resultados
Liderando equipes para otimizar resultados, publicado pela Editora Saraiva, traz mudanças sociais,...

Compartilhe: [f](#) [t](#)

O perigo de vivermos desconectados da vida real

Qua, 25 de Julho de 2012 21:00

*Por Christian Barbosa**

A partir do dia 19 de julho, todos os celulares da área 11 passaram a ter nove dígitos. O motivo da mudança é o aumento da capacidade de números, que passará dos atuais 37 milhões para 90 milhões. Todo mundo sabe que ter e manter um celular está cada vez mais acessível hoje em dia e isso acaba se revelando nessa avalanche de aparelhos e linhas existentes.

A questão é que as pessoas estão perdendo o controle na forma de utilizar os aparelhos, especialmente os smartphones – com acesso a internet e redes sociais. Quem tem um sabe da necessidade inconsciente e viciante de após sair uns 10 minutos para almoçar, clicar no botão Enviar/Receber para checar seus e-mails. Eu já me peguei fazendo isso diversas vezes e muitas pessoas já me falaram que fazem isso. Por quê? Não acabamos de ver os e-mails? É o vício que a tecnologia gera.

Em meu novo livro Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?, aponto como é chocante constatar quão conectadas estão as pessoas hoje em dia a seus smartphones, tablets, suas redes sociais, e-mail e toda essa tecnologia com a qual nos habituamos a viver. Vivemos conectados, mas será que estamos de fato conectados com o que verdadeiramente importa?

Pense no seu ambiente de trabalho, nas pessoas mais estressadas que se empenham durante longas jornadas. A maioria delas abdicou da vida pessoal não consegue tempo para se dedicar a um esporte, nem a si mesma. Algumas até ganham dinheiro, mas não têm tempo para usá-lo em benefício próprio, vivem dependentes do e-mail, do smartphone, estão literalmente tão “conectadas” com essa vida de escravo que se desconectaram da vida real!

Em reuniões de famílias e amigos é fácil identificarmos uma ou duas pessoas completamente ausentes das conversas, mergulhadas em seu mundo particular de e-mails e mensagens. Até mesmo casais pouco se falam em seus encontros.

Utilizando como simbologia o filme Matrix, que tem tudo a ver com gestão de tempo, percebemos que muitas pessoas estão presas na Matriz da Vida, vivendo como se fossem robôs comandados por qualquer coisa além de sua própria vontade, que foi substituída pelo estresse e pela falta de sentido

E se você ainda não tem um smartphone, fique tranquilo que isso é temporário. Os pesquisadores acreditam que até 2015 todos os celulares terão algum tipo de conexão com e-mail/internet.

Não podemos negar que o uso de smartphones, notebooks, netbooks, etc, ajudou a aumentar a produtividade. Porém, podem nos fazer trabalhar muito mais, sem a metodologia certa! Método é mais importante que ferramenta. Nunca se esqueça disso!

10 DICAS PARA NÃO PERDER TEMPO COM AS REDES SOCIAIS

1 – Seja seletivo nas suas redes – Quantidade de redes não é qualidade. Para que participar de redes sociais que não sejam relevantes? O ideal é focar nas principais redes onde seus amigos e interesses estão localizados. Eu por exemplo, uso apenas 4 redes (Facebook, LinkedIn, Twitter e Orkut -> nessa ordem de importância);

2 – Cancele e-mails de notificações – Todas as redes permitem configurar o aviso de recebimento de e-mails. O melhor é cancelar todos, assim você comanda a rede e acessa quando quiser;

3 – Determine um foco nas redes – Quem tenta agradar a gregos e troianos ao mesmo tempo se complica com um dos lados. Crie uma estratégia para cada rede que você tiver. Por exemplo, se você for utilizar o twitter para fins profissionais, não misture com coisas pessoais. Muitas empresas utilizam as redes sociais na hora de contratar um profissional e vai pegar muito mal se houver fotos suas depois da balada. Mantenha coerência no perfil que você definir, com fotos, textos e comentários! Muita gente tem se queimado sem perceber por falta de estratégia!;

4 – Determine horários – Eu não sou contra ver seu facebook durante o horário de expediente, mas sou contra o abuso desse uso. Utilize seus horários antes ou após o expediente e seu horário de almoço para, caso queira, acessar as redes no trabalho para fins pessoais. Eu costumo ver e responder minhas redes no final do dia, em casa;

5 – Siga poucas pessoas, mas relevantes – Para que seguir gente que não tem nada a ver ou que o conteúdo se tornou irrelevante? Faça uma dieta de pessoas que você segue, repare nos próximos dias quem não tem agregado valor e simplesmente deixe de seguir esta pessoa;

6 – Utilize agregadores – Existem sites e softwares que permitem centralizar suas redes sociais ou atualizar a partir de um único post. Eu tenho utilizado o tweetdeck que me permite atualizar meu facebook, twitter e linkedin de uma só vez. Um site que vale a pena dar uma olhada é o <http://www.threadsy.com/> que junta e-mails e suas redes em um só lugar;

7 – Seja relevante nas suas redes – As pessoas gostam de seguir pessoas que fornecem um conteúdo relevante, na medida certa e com periodicidade. Aquele chato que “twitta” muito de uma vez só acaba perdendo seguidores. E o que “twitta” posts dizendo que acordou de mau humor também não agrega;

8 – Aproveite seu tempo de espera – Eu gosto muito de atualizar minhas redes quanto estou no aeroporto ou esperando para começar um evento. Aproveitar esse tempinho é muito válido desde que seu celular ou tablet estejam habilitados para tal. Existem centenas de softwares para esses dispositivos que mandam muito bem;

9 – Rede social não requer “real time answer” – Não se sinta obrigado a responder uma mensagem na mesma hora que a pessoa te enviou. Se fosse urgente de verdade, ela encontraria outra forma de falar com você. Se você cria esse péssimo hábito de responder assim que chega, além de acostumar mal as pessoas, vai perder muito tempo desnecessariamente!;

10 – A vida existe lá fora – Não é porque a vida social se tornou digital que você vai se esconder atrás de um computador em seus relacionamentos. É preciso reservar um tempo para estar junto com os amigos e família presencialmente!



***Christian Barbosa - Especialista em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Autor dos livros A Tríade do Tempo; Você, Dona do Seu Tempo; e Estou em Reunião; e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro, Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer? www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br.**

+ MAIS ARTIGOS

O distribuidor como parceiro de marketing na área de TI

Redução de custos e ganho de produtividade - Duas boas razões para avaliar o fator acidentário

Como transformar seu negócio em franquia?

Segurança em aplicativos com conectividade

Opt-down: recuperando os usuários do opt-out

O preocupante sucesso de líderes despreparados

O que se ganha com o social contact center na nuvem

Segmentação: tendência das redes sociais

Pesquisas e dispositivos móveis: aliados importantes

O que é e como funciona o gerenciamento de projetos

O futuro do Token no Brasil

Aplicações corretas garantem a virtualização correta

Sociedade em família ou entre amigos pode dar certo?

A vez e a hora da educação

Desintoxicação digital? Ainda não!

Ter Razão ou Ser Feliz?

Novos critérios para Autorização de Funcionamento de Empresa e de Autorização Especial de farmácias e drogarias

O preço do desaparecimento de uma empresa

Dicas para administrar os e-mails no trabalho

Uma nova perspectiva para o agronegócio

O papel da logística no canal de distribuição

O Casamento entre o Fisco e o contribuinte está por um fio?

Mídias sociais corporativas e a colaboração nos negócios

Como Manter a Saúde Financeira das Empresas

A defesa em juízo dos adicionais de insalubridade e periculosidade

O que mensurar em um e-mail marketing?

Seu diretor suporta a pressão por resultados?

Não importa o que você faça, sempre será criticado

Folha de pagamentos: quando processá-la internamente?

Área tributária na onda das fusões

TI na saúde: a grande revolução no atendimento ao paciente

Os clientes como aliados

Tempo e aposentadoria: grandes aliados

Não é bom, mas não é ruim

Os dilemas enfrentados pelo mercado de distribuição

Momento propício à valorização do etanol

Disciplina para alcançar objetivos

O reembolso de despesa deve ser tributado?

Crise: não há mal que sempre dure, nem bem que nunca se acabe

Internet e Empreendedorismo no Terceiro Milênio

Ciclo de conversão de caixa

O dilema das contratações no setor de TI

O desafio das empresas familiares em tempos de globalização

Freud e o lucro dos seus negócios

Gestão de stakeholders: como construir em sua organização uma liderança apta a efetivamente gerenciar mudanças?

Internet e Empreendedorismo no Terceiro Milênio

Novos líderes: mercado pede dinamismo, ousadia e criatividade

O que faz uma equipe ter alta produtividade?

Preparando um bom profissional desde a infância

Seu Resultado de Search é Maior do que Você Imagina

Crédito fácil, crédito caro

TI não é commodity

SPED e Lucro Presumido: adiam o “Big Bang”

Crescimento da Fidelização no Brasil

Ataques virtuais: onde vamos chegar?

Rede Social Corporativa: sua empresa ainda vai ter uma

Setor de TI e os contrapontos para o Brasil Maior

Empresas de alto crescimento e rentabilidade no Brasil atraem investidores

Driblando barreiras

A força da equipe