

Comportamento

8 jeitos de ficar menos nas redes sociais (e curtir mais o tempo para você)

Claudia Dias
Colaboração para o UOL
07/01/2018 04h00

Quanto do seu dia é consumido em redes sociais? O que você deixa de fazer para ficar navegando nas linhas do tempo infinitas, assistindo a vídeos, lendo textões e vendo a vida dos outros?

Que tal frear um pouco esse hábito -- e aproveitar o tempo com outro tipo de atividade, como assistir a filmes e séries, dar uma volta com os amigos ou interagir mais (e pessoalmente) com quem você gosta? Para ajudar, listamos oito táticas:

Eleja as redes mais relevantes

Quais são as plataformas sociais mais importantes para você? Escolha duas delas e esqueça as demais. Boa parte do seu tempo ficará livre. Dica: opte por aquelas que te acrescentem algo. Ah! Seja criterioso também em quem seguir. Prefira pessoas que possam te ajudar de alguma forma, com informação ou te colocando para frente. Seguir muita gente consome horas e, na maioria das vezes, faz perder o foco do que realmente importa.

Assista a uma série retrô

Que tal buscar na TV uma maneira de ficar longe do telefone e do computador? Pesquise uma série interessante em serviços de streaming, preferencialmente alguma com uma pegada mais retrô, que apresente um mundo sem redes sociais. Pode parecer trocar de um vício por outro mas, aos poucos, vai perceber que existem muitas outras formas de entretenimento.

Gaste o tempo com quem importa

Olhe para seus pais e seus avós. Lembre-se de que o tempo passa rápido demais e que talvez eles não estejam contigo em alguns anos. Observe também seu filho pequeno e admita que logo ele será um adolescente, que vai preferir ficar com os amigos em vez de dar atenção a você. Desligue mais o celular e aproveite os momentos da vida para ficar ao lado e curtir quem realmente é importante em sua vida.



Imagem: Getty Images

Saia sem levar o celular

Convide a família ou os amigos para um jantar fora de casa e proponha que todos deixem o telefone na gaveta -- ou, no mínimo, desligado durante o encontro. Sim, é um grande desafio, mas vocês terão uma ótima oportunidade de conviver intensamente, estando juntos "de verdade", se dedicando uns aos outros. Quando chegar em casa e tiver novamente acesso às redes sociais, vai notar que pouca coisa aconteceu virtualmente. E que seu passeio foi maravilhoso.

Estabeleça limites e horários

Defina uma quantidade máxima de minutos para acessar as redes sociais, bem como os intervalos de tempo para a prática. Essa regrinha, porém, precisa ser aplicada para toda a família, pois nada adianta uma pessoa estar offline e a outra online, perdendo o momento precioso de interação.

Desabilite as notificações



Imagem: Getty Images

Elas parecem inofensivas, mas a luzinha do celular piscando, a tela que se acende e mesmo a vibração do telefone no modo silencioso são suficientes para ativar nossa curiosidade. Sem notificações ativadas, fica mais fácil dar um tempo nas redes. E mesmo se no começo sofrer com a abstinência, persista, pois logo perceberá que sobra bastante tempo para atividades interessantes e importantes.

Escolha uma substituição prazerosa

Se você tem uma rotina de acesso às redes sociais -- por exemplo, sempre se conecta enquanto está no ônibus ou assim que chega em casa depois do trabalho --, adquira novos hábitos prazerosos nesses horários, como ler um livro, assistir a uma série ou praticar um esporte assim que sair da empresa.

Planeje suas atividades

Organizando seu dia a dia pessoal e profissional, você consegue definir e dimensionar tudo o que quer e precisa executar. Faça o planejamento das suas atividades, por semana e por dia. Defina horário de acordar e dormir, de se deslocar até o trabalho, de compromissos sociais, de refeições, de estudo, entre outras atividades. Se achar pertinente, inclua também o tempo que pretende se conectar às redes sociais. Tenha foco e procure cumprir os prazos e tarefas definidos.

Fontes: Achilles Junior, coordenador do curso de Marketing Digital da Uninter; José Roberto Marques, master coach e presidente do Instituto Brasileiro de Coaching; Luciane Cadan, life coach; Paulo Cota, life e professional coach, diretor da Co-laborar; Reinaldo Pinho, sócio das áreas de Infra, M&A e Reestruturação da Dex Advisors.