

PAU DEBON: “A la platja de sa Coma, pescàvem pops i caçàvem crancs”

estiu

#04

DIMECRES
20 | 07 | 2016

CULTURA

LA JOVE SOPRANO RUSSA
OLGA PERETYATKO,
IMPONENT A PERALADA

MONUMENTS

AL CASTELL DE MUR, EL MILLOR
DEL ROMÀNIC CATALÀ, APRENEM QUE
ELS MERLETS SÓN PER ALS DIBUIXOS



GADGETS

LA TECNOLOGIA ENS POT
FER LA VIDA MOLT MÉS
FÀCIL: 5 PROPOSTES

DESCONNECTA

Posa't en mode avió



SIMON DANNHAUER / GETTY

Desconnectar no és una missió im

6 consells per fer-ho

Els experts recomanen moderar l'ús del telèfon mòbil i les xarxes socials durant l'estiu perquè és l'única manera de desempallegar-se de l'estrès de tot l'any

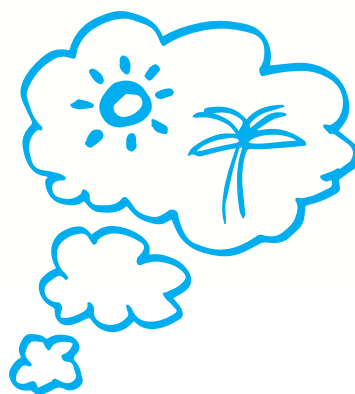
NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

Al costat de les xanquetes, la tovallola i la crema solar, un aparell petit i versàtil va dringant a la bossa de la platja mentre acaronem la sorra amb els peus: és el mòbil. Màquines de menys d'un pam ens transporten a l'oficina mentre ens remullem amb aigua salada. La pregunta és obligada: ¿cal endur-se la feina a la platja?, ¿com podem desconnectar durant les vacances? Per al psicòleg i professor de la UOC Manuel Armayones, desconnectar és “una assignatura pendent per a molta gent”; tothom és conscient de la importància de descansar i oxigenar-se, però aplicar-ho requereix una força de voluntat que pocs porten a la pràctica.

Armayones adverteix que només es pot posar remei “al cansament psicològic i a l'estrès” de la nostra rutina durant l'any desconnectant. I això, afegeix, implica tant el cos com la ment. Si som a la platja, però mirem els correus laborals al mòbil, arribarem al setembre, diu Armayones, igual de “cremats, tensos i intoxicats”. Els experts reconei-

xen, però, que és molt complicat apagar un aparell de feina que, al mateix temps, ens connecta amb la família i els amics. “La línia entre el que és personal i professional està desdibuixada”, assegura el consultor estratègic de comunicació *online* Francesc Grau. Aquest professional afegeix que només podran aconseguir deslligar-se de la feina aquelles persones que tinguin un mòbil per a qüestions laborals i un altre d'ús personal. “Si no ho separem amb la tecnologia, no ho pots separar amb el software”, conclou aquest consultor de comunicació.

Grau exhibeix reticències amb el concepte de desconnexió. “No estic connectat ni desconnectat –puntualitza l'expert en comunicació digital–, sinó que utilitzo les eines de comunicació integrades en el meu dia a dia”. Per a Armayones, cal que a l'estiu ens posem “en mode avió”, és a dir, que agafem més distància amb la tecnologia. No es tracta de renunciar al WhatsApp ni de deixar d'usar el mòbil per fer una trucada urgent, però sí de limitar notificacions, trucades molestes i intentar evitar la hiperconnexió del dia a dia. El psicòleg dóna alguns consells per tenir èxit a l'hora de dur a terme aquest propòsit. —



PRIMER PAS: MENTALITZA'T!
No es pot desconnectar de la nit al dia. Els experts recomanen fer-se'n a la idea progressivament

Passar de tenir piles de papers sobre la taula, el telèfon fumejant i l'agenda pleníssima a no fer res pot resultar contraproduent. “Parar de cop és inadequat”, opina Armayones. El psicòleg assegura que a algunes persones passar d'estar molt actives a la inacció total els pot “generar una sensació d'ansietat, perquè encara estan massa activades”. Per això, aconsella anar enlllestint les tasques pendents de manera progressiva i, al mateix temps, anar visualitzant i preparant les vacances. Ajuda el fet de comentar-ho amb la família, llegir guies del destí, planificar les excursions, mirar els horaris dels museus o anar preparant a poc a poc la maleta.



QUE NO ET BUSQUIN
Cal programar el fora d'oficina i informar a les xarxes i al WhatsApp que estàs de vacances

Avisar que no estem operatius és una manera d'evitar que ens arribin missatges relacionats amb la feina. I cal fer-ho per les diferents vies en què aquestes comunicacions es puguin presentar. Els experts recomanen posar el fora d'oficina al correu electrònic i, si donem a les xarxes i la missatgeria instantània un ús laboral, indicar-ho també al mur de Facebook o a l'estatus de WhatsApp. En aquest últim cas, segons Armayones, cal utilitzar “el sentit de l'humor perquè ningú no s'ofengui”. Per a Grau, el fet que el teu cap et pugui espatllar un dia de platja o un dinar d'estiu amb la família és conseqüència del fet que “hem deixat entrar al nostre àmbit personal gent de la feina”. “Potser no podem tallar aquestes relacions durant l'estiu. I, si ho fem, ha de ser amb una diplomàcia exquisida”, alerta aquest consultor de comunicació.



impossible

OPERACIÓ BIQUINI AL 2.0

Els mesos d'estiu cal fer també dieta digital i moderar l'activitat a les xarxes

Quan l'estiu s'intueix a l'horitzó, alguns comencen la coneguda operació biquini, i redueixen les ingestes i vigilen les calories dels seus àpats. Per a Armayones, aquesta dieta estiuenca hauria d'anar acompanyada d'una dieta digital, que comporti moderar l'ús del mòbil, les hores dedicades al Twitter o el volum de fotos penjades a Instagram. El psicòleg anima a anar a la platja sense mòbil i consultar les xarxes de manera puntual. Una manera de fer-ho és, per exemple, a la nit, després d'haver passat tot el dia amb la família, o bé restringir l'ús del telèfon a primera hora del matí, abans d'anar d'excursió. "Si la teva presència a les xarxes socials és natural, no és tan professional com personal, llavors cal més aviat moderar-ne l'ús que desconnectar", opina Grau.

Per a aquest expert en comunicació digital, sovint les circumstàncies de l'estiu ja ens porten a fer servir menys el mòbil: per exemple, el fet d'anar a llocs sense cobertura. En aquest sentit, hi ha hotels i operadors turístics que ofereixen vacances de desconnexió digital, una proposta que consisteix a requisar-te el mòbil i altres aparells tecnològics i te'ls retornen quan fas la sortida o bé et bloquegen l'accés a internet.

REFLEXIONA SOBRE L'ADDICCIÓ A LA TECNOLOGIA

L'estiu és un bon moment per a la introspecció i per repensar la nostra relació amb la tecnologia

"Sortir a fer un cafè i llegir el diari en paper amb un llapis i una llibreta és un espai de creació que difícilment tindràs davant d'una pantalla que t'està estimulant contínuament", assegura Armayones. El psicòleg assenyala que l'estiu ens proporciona "una oportunitat excel·lent per canviar els nostres hàbits en relació amb la tecnologia" i fa una crida a aprofitar la canícula i el repòs dels mesos de juliol i agost per repensar la nostra identitat digital i quines coses volem canviar de la manera en què fem servir la tecnologia. És el temps de fer-nos propòsits com ara apagar el telèfon durant els àpats o no contestar correus electrònics de la feina al vespre. "No hem de ser esclaus de la tecnologia, sinó els amos", recalca el psicòleg.

QUÈ VOLS CANVIAR AL SETEMBRE?

De la mateixa manera que no és recomanable abaixar la persiana de cop, tampoc resulta adequat tornar de vacances i prémer l'accelerador, passar de zero a cent en pocs dies. Aquesta és la raó per la qual hi ha gent que només pocs dies després d'incorporar-se a la feina assegura que se sent com si no hagués fet vacances. La tornada ha de ser gradual i planificada. El psicòleg i professor de la UOC Manel Armayones ho recomana: "Els últims dies abans de tornar hauríem d'asseure'ns i pensar o escriure com volem enfocar el setembre".

Si bé acostumem a pensar que els canvis de rutines més dràstics passen a començament d'any, amb els bons propòsits de Cap d'Any, el cert és que, apunta el psicòleg, el setembre és un moment idoni per ajustar rutines i començar de nou. És un consell aplicable també a la tecnologia, potser no cal que tornem a instal·lar algunes apps que havíem esborrat o potser continuem amb un ritme més moderat d'actualitzacions a les xarxes socials.

TUNEJA EL TEU MÒBIL PER A L'ESTIU

Els experts aconsellen amagar o desinstal·lar les apps de feina

Resulta força habitual tenir a la primera pantalla del mòbil el calendari amb l'agenda, l'accés directe al correu de la feina o algunes aplicacions de productivitat que ens ajuden amb les nostres tasques laborals. Per al psicòleg Manuel Armayones, tot això ha de canviar durant l'estiu. Cal tunejar el nostre telèfon per tenir unes vacances més plàcides. Per això, recomana desinstal·lar o amagar les aplicacions que es relacionen tant amb la feina. Són dues operacions molt senzilles i reversibles, al setembre les podem tornar a instal·lar i col·locar en un lloc visible.