



RECURSO TECNOLÓGICO

Por Carolina Bassignana
(cbassignana@einstein.k12.ec)

Aumenta la productividad con las apps de enfoque de trabajo

Cuando nos encontramos metidos en cualquier red social por enésima vez y caemos en cuenta de cuánto tiempo hemos ocupado en esta actividad, tal vez sea el momento de empezar a buscar un método que nos auxilie en controlar este impulso; más aún, que nos ayude a desarrollar hábitos más saludables de trabajo y, por ende, lograr ser más eficientes en el camino.

Indudablemente, internet cumple un rol casi fundamental en las actividades laborales y académicas, y ofrece siempre oportunidades de crecimiento y de aprendizaje; pero, a la vez, presenta una inevitable serie de distracciones. Los números lo confirman.

Un estudio realizado por Stop Procrastinating con estudiantes de universidad muestra que, de los 1500 encuestados, 74 % se siente preocupado por la fuerza con que internet dilata sus actividades, 64 % admitió perder el hilo de sus pensamientos luego de responder a las notificaciones de las redes sociales y 51 % reconoce haber perdido por lo menos una hora diaria de productividad debido a las redes sociales u otras distracciones en internet (Morfold, 2014).

¿Las soluciones? Las más extremas –y en realidad poco prácticas– podrían ser cambiarnos de lugar, aislarnos, apagar por completo el acceso a internet, regresar unos cuantos pasos y trabajar solamente en papel. ¿Cuántos están dispuestos a hacer eso? Muy pocos o nadie...

La solución más real es utilizar la misma tecnología para que nos asista desconectándonos de la red por tiempos establecidos, limitando accesos a páginas, juegos o aplicaciones que nos distraen, desarrollando así y de cierta forma el autocontrol que hemos perdido.

En este punto cabe subrayar que el control que deseamos debe ser intrínseco. Debe ser el propio usuario quien entienda la necesidad de dejar de procrastinar, de enfocarse en lo que está haciendo, de ser productivo y eficiente con su tiempo. Será clave que efectúe una autorreflexión, un análisis personal de cómo interactúa con la tecnología, de cuánto tiempo emplea para hacer una tarea y cuánto podría en realidad tomarle.

Para ello propongo un ejercicio práctico de una sola jornada: al empezar el día, escriba una lista de tareas por cumplir; a medida que transcurre el día, anote todas las páginas que visita y el tiempo que emplea en cada una de las visitas; al final del día, sume los minutos destinados a páginas no productivas, aquellas que no eran estrictamente necesarias para sus tareas, así como los minutos en páginas relacionadas con su trabajo. Final-

mente, revise cuántas de las tareas, en efecto, terminó. Si la conclusión del ejercicio corrobora los datos del estudio, entonces puede ser una buena idea explorar las funcionalidades de los programas que se listan a continuación y que incluyen una breve descripción de las características, los costos y los sistemas operativos en los que funcionan.

NOMBRE DEL PROGRAMA	COMPATIBILIDAD	DESCRIPCIÓN	PRECIO
Stay Focus 	Google Chrome Extension	<p>Uno establece el tiempo que puede o no estar en cada página y la extensión. Después de cumplir el tiempo, ya no permite navegar más en esos sitios.</p> <p>No solo trabaja con páginas y aplicaciones específicas, sino que también con subdominios, contenidos específicos en páginas web como videos, juegos, imágenes, etc. Todos estos se pueden bloquear sin tener que bloquear la página entera.</p>	Es gratuito
Focus Me 	Windows, Mac y Android	<p>No solo bloquea páginas, sino también rastrea el tiempo de uso. Tiene un timer para el Pomodoro Technique y permite setear horario para bloqueos.</p> <p>Se puede instalar en varias computadoras, lo cual lo hace útil para controlar equipos.</p>	<p>14 días de prueba gratis.</p> <p>\$9.00/mes \$29.00/año \$119.00/lifetime</p>
Freedom 	Windows, Mac	<p>Se puede sincronizar los bloqueos entre dispositivos (Mac, Windows, dispositivos iOS).</p> <p>Permite crear listas ilimitadas de bloqueos de páginas o apps, y establecer horarios para cada set de bloqueos.</p>	<p>7 días de prueba gratis.</p> <p>\$6.99/mes</p> <p>Plan anual: \$2.42/mes \$129.00/lifetime</p>
Cold Turkey 	Windows, Mac	<p>Permite bloquear páginas distractoras, apps y juegos. Se puede bloquear internet o incluso la computadora entera. Usa el fundamento Pomodoro, lo que permite setear bloqueos por tiempo o establecer una lista blanca.</p>	<p>Un solo pago de \$18.76 para la versión Pro. La básica es gratis aunque muy básica.</p>
Rescue time 	Android, iOS, Linux, MacOS, Web, Windows	<p>Permite bloquear páginas específicas durante tiempos específicos. Entrega reporte de horas de uso de cada página y el reporte puede ser específico, clasificando páginas relacionadas al trabajo, compras, sociales, etc. Dado que el trabajo de cada persona es diferente, este programa permite clasificar cada app o página de acuerdo a las necesidades del usuario y luego bloquearlas o permitir las, según sea el caso.</p>	<p>Lite version gratuita</p> <p>Premium \$9.00/mes o \$72/año.</p>