A geração de distraídos

Você tem dificuldade de se concentrar, gosta de trabalhar escutando música, faz várias coisas ao mesmo tempo, abre muitas abas em seu browser, anda na rua digitando uma mensagem, e esquece rápido das coisas? Ou você é do tipo hiperativo, agitado?

Você não está sozinho. Você faz parte da nova geração que o mundo mobile criou: a geração de distraídos.

A tecnologia mobile nos permite estar conectados em todos os momentos. Somos bombardeados por informações, jogos, aplicativos, e-mails, entre notificações e mais notificações de nossos celulares. Esses objetos de desejo e adoração, também são vistos como um vício.

37% de adultos e 60% de adolescentes do Reino Unido se consideram viciados em seus celulares.

90% dos jovens brasileiros checam os smartphones pela amanhã antes mesmo de saírem da cama.

A hiperconectividade nos leva à distração. Somos estimulados por todas as partes e acabamos não prestando muita atenção em nada. Já não lemos textos muito compridos, esquecemos facilmente de algo porque recebemos outro tipo de estímulo.

O mundo online não é nada linear e nossa atenção está começando a se comportar da mesma maneira. Quando digo linear, quero dizer na característica transmídia da internet, aonde podemos usar vídeos e fotos para contar histórias. Os links também representam bem esse pensamento não linear, pois permitem o leitor pular de texto para texto e, muitas vezes, nunca terminar nada.

Percebeu como vira um ciclo? Sem atenção cai a produtividade, cai a qualidade de qualquer que seja a atividade que você está fazendo. E o que podemos fazer para resolver esse problema?

Assim como o cérebro, atenção é um músculo, algo que temos a capacidade de treinar. A geração dos distraídos também tem um lado positivo. Essa geração é ágil, dinâmica, e tem a capacidade de resolver problemas rapidamente. Não devemos deixar essas características de lado, mas também devemos treinar no cérebro a pensar em longo prazo, a focar e investir 100% em alguns momentos.

Sempre enfatizo a necessidade de desconectar-se. Desconecte-se! Comece com coisas pequenas, como tomar um banho um pouco mais demorado, ler um livro um pouco mais longo, olhar seu celular depois do café da manhã, ou quem sabe meditar? O importante é tomar uma atitude para quebrar o ciclo da distração.

Gil Giardelli, autor do livro "Você é o que você compartilha" (Editora Gente), e especialista no Mundo.com, com quase duas décadas de experiência no universo digital. É também professor nos cursos de Pós-Graduação e MBA do Miami Ad School e do Centro de Inovação e Criatividade (CIC) da Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM), em São Paulo, e da FIA-LABFIN/PROVAR em São Paulo, e CEO da Gaia Creative, empresa que aplica inteligência de mídias sociais, economia colaborativa, gestão do conhecimento e inovação.

Fonte: Revista Fator. [Portal]. Disponível em: <http://www.revistafator.com.br/ver_noticia.php?not=220514>. Acesso em: 21 nov. 2012.