



Iñaki Bustínduy

PER ALBERT ROCA ENRICH

“Cal donar vida als temps morts”

Com percebem les persones la gestió del temps? La majoria es queixen que els falten hores i pensen que si el dia en tingués més tot seria diferent, però això segurament és fals; els passaria el mateix. La clau és saber optimitzar el temps del qual disposem, i això depèn de les nostres habilitats i de l'actitud amb la qual afrontem la jornada.

Quins errors són els més comuns? Caure en l'excés de perfeccionisme, deixar les coses per a l'endemà, pecar d'optimistes sense calcular els

possibles imprevistos, obsessionar-nos amb allò que no depèn directament de nosaltres, no saber dir no...

Aleshores? Hem de ser realistes, planificar i saber prioritzar, tot distingint el que és important del que és urgent.

Com s'aprèn, això? Hi ha tècniques i metodologies que s'expliquen al llibre, però cada persona és diferent i per això no hi ha receptes infal·libles. És important conèixe'ns bé, establir un pla d'acció conseqüent amb el nostre tarannà, marcar-nos objectius assolibles i, després, fer un seguiment de com ens està anant, per anar polint detalls i acabar fent la millor gestió possible del nostre temps.

L'entorn també influeix... Sí, la gent que ens envolta ens pot fer perdre el temps i també ens en pot fer guanyar, si som capaços de demanar ajuda. No estem sols. També ens poden indicar en quines coses fallem. Ara bé, hem de deixar que ho facin, que a molts, sobretot als caps, els costa, ja

“Hay que dar vida a los tiempos muertos”

¿Cómo percibe la gente la gestión del tiempo? La mayoría se queja de que les faltan horas y creen que si el día tuviera más, todo sería distinto, pero eso seguramente es falso; estarían en las mismas. La clave está en saber optimizar el tiempo de que disponemos, y eso depende de nuestras habilidades y de la actitud con la que encaremos la jornada.

¿Cuáles son los errores más comunes? Caer en un exceso de perfeccionismo, dejar las cosas para mañana, pecar de optimismo sin calcular los posibles imprevistos, obsesionarnos con aquello que no depende directamente de nosotros, no saber decir que no...

¿Entonces? Tenemos que ser realistas, planificar y saber priorizar, distinguiendo lo importante de lo urgente.

¿Y cómo se aprende esto? El libro explica técnicas y metodologías, pero cada persona es distinta y por eso no existen recetas infalibles. Es importante conocernos bien, trazar un plan de acción consecuente con nuestro talento, marcarnos unos objetivos factibles y, después, hacer un seguimiento del proceso para pulir detalles y acabar logrando la mejor gestión posible de nuestro tiempo.

El entorno también influye... Sí, la gente que nos rodea puede hacernos perder el tiempo pero también, si somos capaces de pedir ayuda, puede hacernos ganar tiempo. No estamos solos. También nos pueden indicar en qué fallamos. Ahora bien, hemos de dejar que lo hagan, cosa que a muchos, sobre todo a los jefes, les cuesta, ya que, en lugar de verlo como una oportunidad para mejorar, lo ven como una amenaza.

“You've got to make use of dead time”

How do people perceive time management? Most people complain that they don't have enough time in the day, and they think that if there were more hours things would be different. But that is surely untrue; they'd be equally busy. The key lies in knowing how to optimise the time you have, and that depends on your skills and your attitude to face the day.

What are the most common mistakes? Trying to be too perfectionistic, procrastinating, being optimistic without taking unforeseen circum-

stances into account, obsessing about things you cannot directly control, being incapable of saying no...

So what should we do? You should be realistic, plan and know how to prioritise by distinguishing what's important from what's urgent.

How do you learn how to do that? The book explains some techniques and methods, but each person is different so there are no failsafe formulas. It is important to know yourself well, to set an action plan that goes with your personality and to set realistic goals. And then you have to track how you're doing to fine-tune the details and end up managing your time as wisely as possible.

Your surroundings have something to do with it, too. Right. The people around you can make you waste or gain time if you're capable of asking for help. No one is alone. They can also tell you where you're failing. But you have to let them do it, which is very hard for many people, especial-



La gestió del temps

Iñaki Bustínduy
Editorial UOC. Vull Saber

que ho veuen com una amenaça en comptes d'una oportunitat de millora. **I què ens diu, dels nostres costums horaris?** És clar que tampoc no ajuden; passar moltes hores a la feina no és sinònim de productivitat. Aquí hi ha molt a fer, però també ens hem de preguntar què podem fer nosaltres: si a fora plou, ens mullarem més o menys en funció de si hem previst agafar el paraigües al matí.

La UOC és un bon aixopluc? Evidentment, seguir uns estudis amb la flexibilitat de temps-espai que ens ofereix és apostar per gestionar bé el temps. Diu molt d'aquells estudiants que veig al tren llegint els apunts. Això és donar vida a temps morts i em sembla fantàstic. A l'àmbit laboral, hauríem d'anar pel mateix camí, explotar més el teletreball i altres vies similars aprofitant les noves tecnologies. Penso que per aquí anirà el futur. És la manera d'involucrar les noves generacions, que ja tenen molt clar que no volen viure per treballar, sinó treballar per viure. ■

¿Y qué hay de nuestras costumbres horarias? Evidentemente, tampoco ayudan; pasar muchas horas en el trabajo no es sinónimo de productividad. En este sentido queda mucho por hacer, pero también debemos preguntarnos qué podemos hacer: si afuera llueve, nos mojaremos más o menos según si hemos previsto coger el paraguas por la mañana.

¿La UOC es un buen paraguas? Por supuesto, seguir unos estudios con la flexibilidad de tiempo-espacio que ofrece es apostar por la gestión del tiempo. Dice mucho de aquellos estudiantes que veo en el tren leyendo los apuntes. Así estamos dando vida a un tiempo que estaba muerto, y me parece fantástico. En el ámbito laboral, tendríamos que seguir ese mismo camino, explotar más el teletrabajo y otras vías similares, aprovechando las nuevas tecnologías. Creo que por ahí irá el futuro. Es la manera de implicar a las nuevas generaciones, que ya tienen muy claro que no quieren vivir para trabajar, sino trabajar para vivir. ■

ly bosses, because they see it as a threat instead of a chance to improve.

So what can you tell us about our usual schedules? Obviously they don't help. Spending hours upon hours at work is not synonymous with productivity. There's a lot to be done in this sphere, but you should also ask what you can do: if it's raining outside you will get more or less wet depending on if you thought ahead to bring an umbrella in the morning.

Is the UOC a good solution? Obviously, studying in a programme with the time-space flexibility that the UOC offers helps with time management. It says a lot about students who I see on the train reading their notes. That's making good use of dead time and I think it's great. In the workplace, we have to take the same tack, exploiting distance work and other similar routes more by taking advantage of new technologies. I think that the future lies here. It's the way to get the new generations involved, as they understand clearly that they want to work to live, not live to work. ■

-> Llicenciat en Economia–ADE i en Ciències Polítiques i Sociologia i doctorand en Ciències Socials i Jurídiques, Iñaki Bustínduy és consultor de la UOC i col·labora amb altres universitats catalanes. Expert en polítiques de recursos humans, habilitats directives i desenvolupament professional, a *La gestió del temps* descriu els usos que fem actualment del temps i ens dona les claus per treure'n profit i compaginar la vida privada amb la professional. De la manera com decidim emprar el nostre temps dependrà en gran mesura la nostra carrera professional, la nostra vida personal i, fins i tot, la nostra felicitat. ■

-> Licenciado en Economía - ADE y en Ciencias Políticas y Sociología, y doctorando en Ciencias Sociales y Jurídicas, Iñaki Bustínduy es consultor de la UOC y colabora con otras universidades catalanas. Experto en políticas de recursos humanos, habilidades directivas y desarrollo profesional, en *La gestión del tiempo* (La gestión del tiempo) describe los usos que hacemos actualmente del tiempo y nos proporciona las claves para sacarle provecho y compaginar la vida privada con la profesional. De la manera como decidamos emplear nuestro tiempo dependerá en gran medida nuestra carrera profesional, nuestra vida personal e, incluso, nuestra felicidad. ■

-> Graduate in Economics-Business Administration and Political Sciences and Sociology and studying for a PhD in Social and Legal Sciences, Iñaki Bustínduy is a tutor at the UOC and works with other Catalan universities. He is an expert in human resource policies, management and professional development. In *La gestión del tiempo* (Time Management) he describes the ways we currently use time and provides us with the keys to make the most of it and to achieve a good work-life balance. Our professional career, personal life and even our happiness will depend, to a great extent, on the way we decide to use our time. ■



La era del drama en televisión
Anna Tous
Editorial UOC. UOCpress



Alterando la discapacidad
Jordi Planella / Óscar Martínez
Editorial UOC

L'actual eclosió de sèries de qualitat a la televisió nord-americana ha estat definida com l'*era del drama*. Anna Tous, professora i doctora de la Facultat de Ciències de la Comunicació de la Universitat Autònoma de Barcelona, presenta en aquest volum una anàlisi empírica de cinc sèries dramàtiques que s'emeten a Espanya: *Perdidos*, *CSI: Las Vegas*, *El ala oeste de la Casa Blanca*, *Mujeres desesperadas* i *House*, cadascuna representativa dels subgèneres d'aventures, policíac i forense, polític, *soap-opera* i mèdic. L'autora estudia la primera temporada de cadascuna de les sèries en relació amb els contextos productius (audiència, repercussió social, premis i estratègies d'interactivitat). ■

Jordi Planella dirigeix el grau en Educació Social de la UOC i Óscar Martínez és professor de la Facultat d'Educació Social Pere Tarrés de la Universitat Ramon Llull. Junts van fundar el 2008 el col·lectiu Zotikos amb l'objectiu de produir i provocar mirades crítiques sobre la discapacitat. A *Alterando la discapacidad. Manifiesto a favor de las personas*, el llibre que han escrit a quatre mans, fan una anàlisi de la discapacitat que pretén no deixar indiferent el lector. El text critica el discurs oficial sobre la discapacitat i reivindica el protagonisme de les persones. És una publicació adreçada tant als professionals del sector com a aquells amb ganes de qüestionar-se els límits, però també les capacitats i les diferències. www.colectivozotikos.org ■

La actual eclosión de series de calidad en la televisión estadounidense ha sido definida como *la era del drama*. Anna Tous, profesora y doctora de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Autónoma de Barcelona, presenta en este volumen un análisis empírico de cinco series dramáticas que se emiten en España: *Perdidos*, *CSI: Las Vegas*, *El ala oeste de la Casa Blanca*, *Mujeres desesperadas* y *House*, cada una de ellas representativa de los subgéneros de aventuras, policíaco-forense, político, *soap-opera* y médico. La autora estudia la primera temporada de cada una de las series en relación a los contextos productivos (audiencia, repercusión social, premios y estrategias de interactividad). ■

Jordi Planella dirige el grado en Educación Social de la UOC y Óscar Martínez es profesor de la Facultad de Educación Social Pere Tarrés de la Universidad Ramon Llull. Juntos fundaron en 2008 el colectivo Zotikos con el objetivo de producir y provocar miradas críticas sobre la discapacidad. En *Alterando la discapacidad. Manifiesto a favor de las personas*, el libro que han escrito a cuatro manos, hacen un análisis de la discapacidad que pretende no dejar indiferente al lector. El texto critica el discurso oficial sobre la discapacidad y reivindica el protagonismo de las personas. Es una publicación dirigida tanto a los profesionales del sector como a quienes desean cuestionarse no sólo los límites, sino también las capacidades y las diferencias. www.colectivozotikos.org ■

The current resurgence in quality American TV series has been hailed as *the age of drama*. In this book, Anna Tous, a lecturer and doctor at Barcelona Autonomous University's Faculty of Communication Sciences, presents an empirical analysis of five drama series broadcast in Spain: *Lost*, *CSI: Las Vegas*, *The West Wing*, *Desperate Housewives* and *House*, each one of them representative of the subgenres of adventure, forensic crime drama, politics, soap opera and medicine. The author studies the first season of each of the series in relation to its productive contexts (viewers, social repercussions, awards and interactive strategies). ■

Jordi Planella directs the degree in Social Education at the UOC and Óscar Martínez is a lecturer at the Pere Tarrés Faculty of Social Education at Ramon Llull University. In 2008 they founded the Zotikos collective with the aim of producing and provoking a critical look at disability. In *Alterando la discapacidad. Manifiesto a favor de las personas*, (Altering Disability. Manifesto in Favour of People), the book they have written together, they make an analysis of disability that won't leave the reader feeling indifferent. The text criticises the official discourse about disability and seeks to establish a central role for people. The publication is geared to professionals in the sector as well those people who want to question the boundaries as well as abilities and differences. www.colectivozotikos.org ■

etwinning .net

PER EVA ASENSIO

Cinc anys després del seu naixement, la iniciativa eTwinning ha ajudat a posar en marxa més de 4.000 projectes de col·laboració entre centres escolars de tot Europa. Més de 85.000 professors i més de 50.000 centres escolars de 32 països europeus (828 dels quals són catalans) participen en aquest projecte de la Comissió Europea que proporciona eines perquè els docents trobin socis, comparteixin idees, intercanviïn les millors pràctiques, creïn grups d'usuaris o treballin conjuntament en projectes transnacionals. Els professors registrats tenen accés a fóruns, una bústia de correu, xats o blogs amb els quals poden interactuar i crear xarxes d'interessos amb altres docents. A més, els projectes pedagògics acceptats tenen TwinSpace, un espai virtual per al treball col·laboratiu multilingüe, segur i fàcil d'utilitzar. ■

Cinco años después de su nacimiento, la iniciativa eTwinning ha ayudado a poner en marcha más de 4.000 proyectos de colaboración entre centros escolares de toda Europa. Más de 85.000 profesores y más de 50.000 centros escolares de 32 países europeos (6.500 de los cuales son españoles) participan en este proyecto de la Comisión Europea que proporciona herramientas para que los docentes encuentren socios, compartan ideas, intercambien sus mejores prácticas, creen grupos de usuarios o trabajen conjuntamente en proyectos transnacionales. Los profesores registrados tienen acceso a foros, un buzón de correo, chats o blogs con los que pueden interactuar y crear redes de intereses con otros docentes. Además, los proyectos pedagógicos aceptados disponen del TwinSpace, un espacio virtual para el trabajo colaborativo multilingüe, seguro y fácil de utilizar. ■

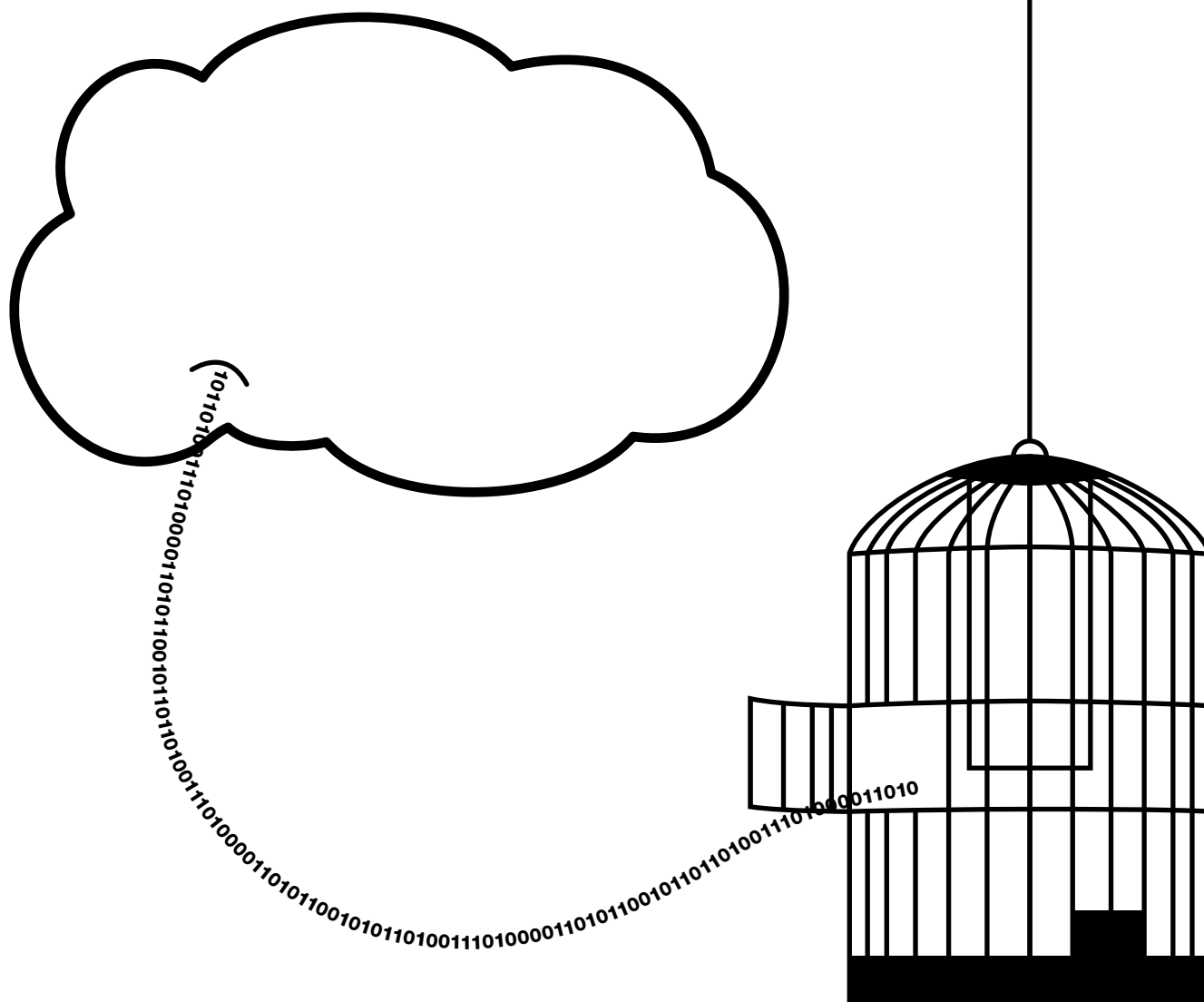
Five years after it was founded, the eTwinning initiative has helped to launch more than 4,000 partnership programmes between schools from all over Europe. More than 85,000 teachers and more than 50,000 schools from 32 European countries (6,500 of which are in Spain) participate in this European Commission project which provides tools for teachers to find partners, share ideas, exchange best practices, create user groups or work together in transnational projects. The registered users have access to forums, a mailbox, chats and blogs with which they can interact and create networks of interest with other educators. Plus, the educational projects accepted have TwinSpace, a secure and user friendly virtual space for multilingual collaborative work. ■

vozmob .net

Una demostració pràctica de com combatre la divisòria digital. O un exemple de periodisme ciutadà. Veus Mòbils (*Mobile Voices*) és un projecte que permet als treballadors immigrants de Los Angeles crear històries sobre les seves comunitats des dels telèfons mòbils i que es publiquin a internet. És una col·laboració entre la Universitat del Sud de Califòrnia i l'Institut d'Educació Popular del Sud de Califòrnia (IDEPSCA). Un dels objectius de la iniciativa és fer front als estereotips negatius que pesen sobre una comunitat que habitualment no té un accés fàcil a les eines de publicació a internet ni a telèfons mòbils d'última generació. Inicialment hi ha col·laborat una desena de voluntaris, tot i que la intenció és ampliar el nombre de corresponents. ■

Una demostración práctica de cómo combatir la brecha digital. O un ejemplo de periodismo ciudadano. Voces Móviles (*Mobile Voices*) es un proyecto que permite a los trabajadores inmigrados de Los Angeles crear historias sobre sus comunidades desde teléfonos móviles y que se publiquen en internet. Es una colaboración entre la Universidad del Sur de California y el Instituto de Educación Popular del Sur de California (IDEPSCA). Uno de los objetivos de la iniciativa es hacer frente a los estereotipos negativos que pesan sobre una comunidad que habitualmente no tiene un fácil acceso a las herramientas de publicación en internet ni a teléfonos móviles de última generación. Inicialmente han colaborado una decena de voluntarios, aunque la intención es ampliar el número de correspondientes. ■

A practical demonstration of how to bridge the digital divide. Or an example of citizen journalism. Mobile Voices is a project that enables immigrant workers in Los Angeles to create stories about their communities on their mobile phones which are then published on the Internet. It is a partnership between the University of Southern California and the Institute of Popular Education of Southern California (IDEPSCA). One of the goals of this initiative is to grapple with the negative stereotypes that weigh heavily on a community that often does not have easy access to Internet publishing tools or state-of-the-art mobile phones. Initially one dozen volunteers participated, although the intention is to expand the number of correspondents. ■



Empresa associada a la UOC especialitzada en el desenvolupament d'aplicacions de programari lliure.
openTrends ofereix als estudiants del Màster Universitari de Programari Lliure la possibilitat de realitzar un projecte de pràctiques en Cloud Computing per al treball final del màster.

www.opentrends.net