

## Tiempo de trabajo y tiempo personal: Cuándo se deben desactivar los gadgets

Por Fawn Fitter

Está de viaje con su familia y es la hora de cenar. Inicia Microsoft Windows Mobile en su dispositivo de mano o smart phone para buscar opiniones sobre restaurantes en ese lugar. Al abrir el explorador se da cuenta de que mensajes del trabajo sin abrir. Sólo les echa un vistazo rápido, para asegurarse de que no hay nada urgente. Treinta minutos más tarde, no tiene aún planes para cenar, su familia está hambrienta y enfadada y se siente como si no hubiera abandonado la oficina.

Hay muchos motivos por los que una persona puede tener la sensación de que no le es posible desconectarse. Algunos empleados temen que deben estar siempre disponibles porque creen que, de lo contrario, perderán su trabajo. Para los directivos que controlan las oficinas internacionales y para los empleados que tienen clientes y socios en otras regiones, el problema de las zonas horarias dificulta aún más la desconexión del trabajo (y de los dispositivos de comunicación). Otros se preocupan pensando que sólo con su incesante supervisión se pueden prevenir desastres en la oficina. Sin embargo, es debatible hasta qué punto el acceso en línea en cualquier lugar y momento le hará tener éxito en su trabajo. Tenga en cuenta estos estudios del año 2006:

- Los investigadores de Microsoft Eric Horvitz y Shamsi Iqbal, efectuaron el seguimiento de 27 empleados de Microsoft durante un periodo de dos semanas para determinar el impacto de las interrupciones electrónicas. Descubrieron que los mensajes de correo electrónico, los mensajes instantáneos y las alertas de calendario distraían a los usuarios una media de 3,74 veces por hora. También descubrieron que los usuarios tardaban una media de 9 minutos en volver a lo que estaban haciendo antes de la interrupción. Lo cual implica que los trabajadores empleaban casi 36 minutos de cada hora en volver a sus tareas originales. Aunque algunas interrupciones eran fundamentales para el negocio, el estudio sugiere una reducción significativa y continua de la productividad.
- La International Association of Business Communicators (IABC) supervisó a 1.700 de sus miembros y descubrió que el 93% de los usuarios de asistentes digitales personales (PDA) comunicaron que su productividad se vio afectada en cierto grado debido a la sobrecarga de mensajes de correo electrónico. La mayoría de los usuarios de PDA también comentaron que enviaban y recibían demasiados mensajes de correo electrónico y se quejaban de que tardaban mucho en administrar la información que recibían a diario.

Aunque la movilidad proporciona la ventaja de la flexibilidad, también "llena nuestras mentes y horarios de desorden", dice la presidente de IABC, Glenda Holmes. La consecuencia de la entrada constante de correo es una continua distracción que diluye nuestro centro de atención, tanto en el trabajo como en casa.

Holmes ofrece estas sugerencias para restaurar el equilibrio en un mundo inalámbrico:

1.  
Reserve diariamente un tiempo de "zona sin conectividad": Proscriba los mensajes de correo electrónico, los mensajes instantáneos y otras actividades en línea durante ese periodo.
2.  
Limite su contribución la avalancha de información. Use el teléfono o desplácese en la oficina siempre que sea posible.
3.  
Cuando envíe un mensaje de correo electrónico, sea breve y conciso y no abuse del campo "cc". (Consulte Etiqueta en el uso del correo electrónico en el mercado global).
4.  
Considere otras herramientas de comunicación, como blogs o wikis, que transmiten información detallada pero no requieren una respuesta urgente.
5.  
Reduzca el tiempo de conexión en línea si comienza a tener un efecto negativo en su productividad, en su vida personal o en las horas de sueño.

La tecnología inalámbrica será cada vez más común, por lo que ahora es el momento de aprender cuándo y cómo desconectar. "No se trata del medio, se trata de la percepción de que algo horrible pasará si no se está totalmente disponible cada minuto y segundo", dice Holmes. "Como sociedad, tenemos que ser conscientes de los efectos negativos que esto pueda tener en nuestra salud mental y en nuestro bienestar".

Fawn Fitter, que vive en San Francisco, es escritora independiente y está especializada en negocios y tecnología. Colabora habitualmente con el Centro Microsoft para las medianas empresas.