

¡Apaga ese Blackberry!

La hiperconectividad está dando pésimos resultados en la vida de las personas. Puede ser que la productividad laboral haya aumentado y que nuestro desempeño profesional esté alcanzando picos sin antecedentes... Pero hasta en el mundo del trabajo las consecuencias se harán sentir y los pronósticos son malos: este nivel de conexión permanente no puede sostenerse en el tiempo y deteriorará nuestra "performance" en todos los niveles. Vínculos en crisis, estrés, agotamiento, aislamiento, agobio, malestar, enfermedad... Es necesario **parar** para poder estar mejor y hacer las cosas mejor, en todos los planos



El Blackberry o el iPhone son joyitas tecnológicas que combinan las utilidades de un teléfono celular con la capacidad de enviar mails y leer documentos de Word, Excel y hasta Power Point, además de permitir bajar un sinnúmero de aplicaciones para leer noticias, participar en redes sociales, compartir calendarios, etc. En manos de ejecutivos o de personas súper exigentes o ansiosas, puede convertirse en una refinada herramienta de adicción al trabajo, una buena excusa para postergar y olvidar la vida personal y poner en juego nuestros mecanismos compulsivos.

Tan es así que el asunto fue considerado digno de atención por parte de los investigadores de la Sloan School of Business del MIT, los mayores expertos mundiales en nuevas tecnologías. En el artículo *Balanced Diet* presentan los resultados de una investigación de los efectos del Blackberry sobre los trabajadores de una empresa.

El reporte señala que los objetivos de la compañía parecían "nobles": apuntaban a mejorar el balance entre vida laboral y personal. Por su tarea, muchos trabajadores necesitaban conectarse desde sus hogares (incluso los fines de semana) para responder mensajes pendientes. Entonces, la justificación de los directivos fue la siguiente: "con el Blackberry, los empleados tendrán la flexibilidad de trabajar en cualquier momento. En la cola del supermercado, en el tren, etc. Si aprovechan estos tiempos muertos para responder mensajes pendientes, cuando lleguen a sus hogares podrán desconectarse". Sin embargo, los resultados fueron diametralmente opuestos. Al cabo de un tiempo, nueve de cada diez empleados confesaron ser adictos al aparato. Les resultaba imposible no revisar los emails cada cinco minutos, estuvieran donde estuvieran.

¡Apaga ese Blackberry!

Conclusión: El Blackberry se convirtió en una auténtica cadena virtual que terminó borrando cualquier límite entre vida personal y laboral, y empeoró el clima de trabajo: entre colegas de la oficina se generó una creencia de que cualquiera debía estar disponible las 24 horas del día (incluyendo los fines de semana). Todos esperaban que si enviaban un email a un colega el sábado a las 21 horas, debían recibir una respuesta para las 21:05. Los cortocircuitos se multiplicaron, y en dos, tres meses, la mayoría confesaba sufrir algún tipo de adicción al aparato y reconocía haber afectado seriamente su calidad de vida a partir de su incorporación a la rutina cotidiana.



La empresa misma se vio perjudicada, y tuvo que tomar la decisión de obligar a apagar los aparatos durante las reuniones, porque hasta los propios ejecutivos, en lugar de prestar atención a lo que se estaba diciendo, revisaban constantemente su buzón de mensaje o las alertas que disparaban los aparatos.

El tema trepa posiciones en la agenda: el diario Dailymail publicó en su portada: "El Blackberry puede ser tan adictivo que sus usuarios pueden necesitar tratamientos similares a los de un adicto a las drogas. Un signo clave de que un usuario se volvió adicto es si hace foco en su Blackberry ignorando todo a su alrededor".

Algunos tips:

Reducir los estímulos: Cierra todas las aplicaciones que te bombardean con avisos de gente que te escribe, te llama, te busca. Ejemplos: Twitter, Outlook, Facebook, Messenger u otro. Cuando estás trabajando en una cosa apaga las demás. Y si estás en casa, cierra todo y conéctate con otros planes: conversar con tu esposa, hijos, leer un libro, cocinar, organizar. Cualquier cosa que te aleje de la computadora y el teléfono.

Apaga el Blackberry: Cuando estés en casa o fuera del horario de trabajo, no dejes que la lucecita roja del móvil u otras señales de aviso te convoquen a mirar qué hay de nuevo en tu casilla. Estás en tu momento de descanso, y lo que haya puede esperar. Tomar decisión apresuradas y contestar todo en todo momento puede llevarte, incluso, a errores. Las pausas ayudan a pensar y resolver mejor.

Acota el chequeo de e-mails y de noticias: Planifica cuántas veces por día verás el mail o leerás noticias o revisarás el twitter. Dos veces por día, por ejemplo. O tres, si tu tarea lo demanda. Pero todo el tiempo, no. **No es necesario.**

¡Apaga ese Blackberry!

Si no eres capaz de apagar el celular o cerrar el mail algunas horas por día, consulta a un profesional. Puedes estar sufriendo un trastorno de ansiedad.

Recuerda que si hasta hace un tiempo hacías tu trabajo y eras eficiente sin el aparato, seguramente puedas volver unos pasos para atrás y repensar cómo aprovechar esa tecnología en tu favor. Tiene muchos beneficios, pero no si te domina. ¿Quién manda tú o el Blackberry?

Pon el Blackberry en vibrador y sácalo de tu vista mientras estás con otras tareas o en otros planes. Y el fin de semana, apágalo.

Fuente: www.entremujeres.com
Georgina Elustondo