

EL REPOSO DIGITAL

(Desconectarse a menudo es una necesidad)

Una gran mayoría de los usuarios de nuevas tecnologías permanecen “conectados” durante la mayor parte del día, procesando información de todo tipo, a través de Internet, de “WatsApp”, de redes sociales, telefoneando con móviles, etc. o trabajando con sistemas de gestión informáticos.

Por nuestro propio interés, pero también desde el punto de vista empresarial, es aconsejable desconectar de vez en cuando y más de una vez a lo largo de la jornada, para evitar problemas físicos y psíquicos, y que nuestro rendimiento no se resienta. El manejo de tantos y cada vez más sofisticados medios técnicos que, sin duda, proporcionan innumerables ventajas, también son causa de no pocos inconvenientes:

ALGUNOS TRASTORNOS:

1.- La posición del cuerpo, generalmente estática, limita los movimientos, perjudica a la musculatura y a los huesos, incluso a la circulación sanguínea y al funcionamiento del intestino. Los problemas en las cervicales o en la zona lumbar tienen también una relación directa con las posturas frente al ordenador.

2.- El uso del teclado y del ratón obliga a realizar movimientos repetitivos y antinaturales que pueden determinar la aparición de trastornos como la “epicondilitis”, también conocida como “codo de tenista” (dolor intenso en la cara externa del codo, que se hace patente cuando estrechamos la mano o cuando intentamos asir algún objeto y no necesariamente pesado).

3.- Afecciones en la visión por la posición frente a la pantalla del ordenador, llegan a producir mareos, vista cansada, limitan el campo visual, etc.. También algunas cefaleas tienen aquí uno de sus orígenes más claros.

4.- El estrés (ya lo rebautizaron como “tecnoestrés”), es una consecuencia inmediata del uso y abuso de las nuevas tecnologías, que en su parte negativa demandan respuestas inmediatas que no siempre es posible satisfacer, por un lado, por la constante aparición de nuevas aplicaciones y, por otro, por la dificultad para discernir entre lo urgente y lo importante.

5.- La pérdida de concentración y las dificultades de atención, unidas al aislamiento físico, son otro efecto inmediato del constante impacto de estímulos a través de estos sistemas: correos electrónicos, alertas, mensajes telefónicos, etc.

6.- La dependencia, con especial incidencia de los nuevos sistemas de comunicación es muy visible y la podemos apreciar en cualquier sitio. El teléfono móvil se ha convertido en una especie de apéndice de nuestras extremidades superiores, sobre todo entre los más jóvenes, que hablan o envían y reciben mensajes sin parar, aún cuando estén acompañados, y no dejan de hacerlo ni siquiera cuando se encuentran en el cine, en la playa o en cualquier otro lugar que podría distraerles. Algo llamativo e inquietante es que incluso los niños ya no son ajenos a estas situaciones.

7.- La “nomofobia”, definición de nuevo cuño que surge como consecuencia del miedo irracional que sienten algunas personas cuando olvidan su teléfono móvil, pierden la cobertura o se quedan sin batería.

EL REPOSO DIGITAL

Sería la representación de los breves descansos aconsejables, necesarios en muchos casos, que deberían adoptarse para no protagonizar los trastornos a los que se ha hecho referencia o para minimizar sus efectos.

Algunas importantes empresas caracterizadas por el uso intensivo de estas nuevas herramientas recomiendan e incluso obligan a sus trabajadores para que se desconecten durante un tiempo, tratando así de evitar sus efectos nocivos, amén de obtener mejores rendimientos.

Descansar a intervalos razonables, moverse y llevar a cabo estiramientos musculares, respirar al aire libre o simplemente distraerse con otra actividad, son algunas sugerencias que deberíamos adoptar casi como una obligación.

LA CONCILIACION

La ventaja que supone estar conectados de forma permanente es como un arma de doble filo si no se sabe administrar. La posibilidad de que podamos recibir un mensaje y, en paralelo, la necesidad de corresponder, nos impide disfrutar del tiempo libre y tomar distancia de los problemas y responsabilidades laborales, siendo como es tan necesario para el mantenimiento de una vida social y familiar normal.

El manejo de la telefonía móvil y no digamos de Internet hace que la presencia física ya no sea imprescindible para desarrollar muchas tareas. ¡Es fantástico!, sin embargo, una de las perversiones del sistema viene determinada por el hecho de que un porcentaje creciente de trabajadores ve incrementado su



horario laboral, por la vía de su disponibilidad permanente, con todo lo que eso supone también como inductor de procesos estresantes.

La conciliación tan recomendable en muchas actividades laborales debería contemplarse también cuando destinamos tanto tiempo y tan continuo en el manejo de este tipo de herramientas, por otra parte, tan exigentes a la hora de mantenerlas plenamente operativas. Por tanto, los horarios flexibles para adecuarlos a otras necesidades en el ámbito doméstico (cuidado de niños, atención a tutorías escolares, aspectos relacionados con la salud propia o de familiares, etc.) tienen que estar presentes también en este nuevo escenario.

EL TELETRABAJO

Es ya una realidad en muchas empresas. No vamos a cuestionar sus positivas aportaciones desde un punto de vista operativo y económico, pero no es menos cierto que también se rompe de alguna manera con algunos fundamentos clásicos de la organización del trabajo (el espíritu de equipo, el sentido de pertenencia, la sociabilidad, etc.).

A lo ya apuntado, hay que añadir otra dimensión (diabólica) del sistema y que tiene que ver con la pérdida de libertad y de privacidad que implica su manejo. Me refiero al control, virtual o explícito, puesto que es posible conocer dónde, cuándo y cuánto tiempo está "activo" el operador de turno. Muchos de estos equipos son localizables a través de satélites y también se puede saber lo que hacemos con ellos. La existencia "de facto" del Gran Hermano no es una utopía.

"WORKAHOLICS" (la adición al trabajo)

Este aspecto -pernicioso- del significado del trabajo puede verse favorecido también por las nuevas tecnologías, cuando no somos capaces de prescindir o de interrumpir las conexiones -no ya durante algún momento

de la jornada- sino incluso cuando estamos fuera del horario y del entorno laboral.

La adición al trabajo tiene otros componentes (la ambición por el éxito profesional es uno de los más sobresalientes), pero no lo es menos la disponibilidad, la utilización de nuevos sistemas y estar permanentemente "enchufados"; es una tentación cierta, porque pone a nuestro alcance la capacidad de ir más lejos y más rápido, aunque sea asumiendo más riesgos, sobre todo para quienes esperan recompensas en el corto plazo. A medio y largo ya se sabe que estos excesos acaban penalizando a los protagonistas y de forma irremediable, en muchas ocasiones.

CONCLUSION:

Es una obviedad que el progreso tecnológico ha producido profundos cambios en nuestros hábitos y costumbres, hasta el punto de que ya nos cuesta asumir cómo podríamos vivir sin los dispositivos electrónicos que tenemos a nuestro alcance. Están tan introducidos en nuestro ambiente que casi forman parte indisoluble de nosotros mismos.

De ahí a que un ordenador pueda llegar a sustituirnos en algunas funciones, incluso básicas, sólo hay un paso que podemos llegar a dar -incluso- sin ser plenamente conscientes, en aras a obtener una pretendida comodidad, mayor eficacia y seguridad. Tenemos que tener claro que con el bienestar físico, psíquico y social que configura nuestro equilibrio emocional no se puede jugar, que no es negociable, y menos aún si para conseguirlo tenemos que ceder algo fundamental: nuestra libertad, aún a riesgo de equivocarnos. Es una verdad de Perogrullo: la tecnología está a nuestra disposición y no al revés. Y dicho sea de paso, esto no se arregla sólo con el reposo digital.



Policarpo Fandos Pérez

Psicólogo