



Los expertos indican que las nuevas tecnologías perjudican la conciliación si no se ponen fronteras entre trabajo y hogar

El jefe también viene a cenar



THINKSTOCK / GETTY

Cena familiar presidida por el uso de las nuevas tecnologías

CRISTINA SEN
Barcelona

En el mundo sin fronteras de las nuevas tecnologías, en este universo hiperconectado donde la ubicación física es lo de menos, la conciliación entre la vida profesional y la personal se las prometía muy felices. La permeabilidad de la frontera entre el ámbito de lo profesional y de lo privado ofrece sin dudas ventajas para acomodar vidas y horarios, pero los expertos ya alertan de que el uso de las nuevas tecnologías móviles de comunicación sin marcar límites claros siempre tiene el mismo perdedor: la vida personal. Mientras que la laboral tampoco gana.

Así se ha analizado esta semana en la conferencia Work and Family del Iese que cada dos años reúne a académicas de distintas universidades para tratar sobre las últimas investigaciones sobre conciliación. Centrado el debate en el impacto de las nuevas tec-

nologías, las conclusiones retratan una realidad que se observa pero no se aborda: tener una frontera muy permeable con respecto al trabajo, es decir, no desconectar nunca, crea una alta conflictividad en el ámbito del hogar. Y ocurre al revés cuando se deja que el mundo familiar invada el mundo del trabajo. El es-

Estar conectado sin marcar límites claros siempre perjudica más la vida personal que la laboral

trés psicológico de estar cambiando constantemente entre los dominios del trabajo y los del hogar en aquellas personas que no trazan límites claros acaba disminuyendo la satisfacción en los dos ámbitos, explican las investigadoras de tres universidades norteamericanas.

Un estudio realizado entre 1.000 trabajadores de la empresa Good Technology revelaba que el 68% de los encuestados miran el mail del trabajo antes de las ocho de la mañana. La mitad también lo hacen en la cama, y el 38% lo consulta de forma rutinaria durante la cena. Esta conectividad constante trasciende la tradicional semana laboral, según ha publicado la Asociación Americana de Psicología. La paradoja está servida: muchos trabajadores señalan que esta posibilidad de estar conectados sin presencia física favorece la flexibilidad y la conciliación, pero también puede provocar el *burnout* y el impacto negativo de estas nuevas tecnologías en los otros, en la familia.

Una paradoja que se refleja en los sucesivos estudios que se van realizando. En plena efervescencia de la conexión continua, la mayoría de los trabajadores (un 69% según la Asociación Americana de Psicología), considera que ésta encaja bien con su vida

privada, pero a la vez se detectan las dificultades. Un 34% admite que le es más difícil dejar de pensar en la actividad laboral, mientras que un 35% estima que aumenta su carga de trabajo.

En los debates que han tenido lugar esta semana con las profesoras Nuria Chinchilla y Mireia de las Heras (Iese), Lisa Leslie (NYU-Stern) y Nancy Rothbard (Universidad de Pensilvania) también se ha analizado el aumento de los trabajadores adictos a la tecnología que no ponen límites entre vida laboral y privada. Y

Los directivos adictos a la tecnología pueden invadir la vida privada de los trabajadores, según el Iese

los efectos que producen tener cargos directivos y jefes "adictos", que acaban invadiendo la vida privada de sus subordinados. Por ello, se destaca las medidas que se han tomado ya en algunos países para frenar las jornadas interminables de los trabajadores debido a los dispositivos móviles. En Francia, los dos grandes sindicatos firmaron un acuerdo el año pasado para que consultores, informáticos e ingenieros con cargos de responsabilidad apaguen obligatoriamente los teléfonos y ordenadores que les conectan a la oficina.

Chinchilla recordaba el miércoles que las nuevas tecnologías y el trabajo crean adicción, un sistema que va envolviendo y al que es necesario ponerle límites. La gente se queda enganchada en el Facebook por los "like", se quiere tener seguidores en las redes sociales y en el ámbito laboral también se busca el reconocimiento. Pero la realidad es que en los centros de trabajo, comenta, cada vez se valora más a las personas que saben poner fronteras, y que saben desconectarse cuando trabajan y desconectar después. En este sentido, uno de los estudios presentados subraya que en las empresas estos trabajadores con fronteras tan permeables están siendo percibidos como menos productivos y con escasa capacidad de concentración.●

Fuera de la oficina

52%
miran el e-mail del trabajo cada día antes de llegar o después de irse

54%
lo hacen cuando están enfermos

44%
lo consultan durante las vacaciones

56%
de los trabajadores consideran que estar conectados los hace más productivos