

Tecnología y conciliación, una ecuación sin despejar

Permite trabajar en casa pero aumenta las horas de conexión y disminuye la concentración

Nacho Díaz de Argandoña

7 de septiembre de 2018

Trabajar desde casa no era una opción hace algunos años. Ahora, gracias a la tecnología, sí lo es. La tecnología permite flexibilizar el trabajo hasta tal punto, que una persona puede, ante cualquier imprevisto, decidir quedarse en casa sin perder capacidad de producción. Fantástico, ¿no? Libertad para elegir cuándo es mejor la oficina, posibilidad de consultar el correo electrónico en cualquier momento, y la seguridad de tener todo tu trabajo siempre accesible.

Lo cierto es que esta flexibilidad que promete aportar la tecnología en el trabajo tiene otra lectura quizás más difícil de descubrir, pero, en mi opinión, mucho más interesante. Resulta que esta disponibilidad en todo momento supone, lejos de aportar una mayor libertad para que el trabajador decida qué hacer y cuándo, su esclavitud inconsciente.

Tal y como indica la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, el 68% de los trabajadores confirma que recibe correos o llamadas más allá del horario laboral. En efecto, es fácil escuchar frases como “Te envió el dossier para que le eches un vistazo esta tarde, y lo comentamos mañana”, o “Vi que habías actualizado la propuesta anoche, me gusta mucho más ahora”.

Es un avance inequívoco que la productividad laboral no esté confinada en una oficina. Pero, al mismo tiempo, obliga al trabajador a tomar consciencia de que no va a abandonar su trabajo únicamente con salir de la oficina. Desconectar del trabajo supone tomar la acción de desactivar notificaciones, desvincular los equipos personales y, por supuesto, eliminar la cuenta de correo electrónico profesional del smartphone. Pero... “¿y si pasa algo importante y me lo pierdo por no estar conectado...?”

La tecnología nos permite estar siempre conectados con todo nuestro entorno, y eso engancha. Pero las constantes alertas y notificaciones que recibimos, acaban por hacernos perder el control de aquello a lo que queremos dedicar nuestro tiempo de ocio y atención.

La tecnología tiene un efecto cegador, no sólo en el ámbito profesional, que impide ver más allá del aumento en la productividad, accesibilidad, conectividad, etc. Tomar conciencia de la dependencia que crea, y actuar en consecuencia, supone dar un paso atrás muy, muy complicado. Quien no da este paso, va más rápido que tú: conoce los avances en tiempo real, tiene mejor tiempo de respuesta, optimiza al máximo su tiempo, etc. Pero, ¿qué pesa más?, ¿responder a todo estímulo para abarcar lo máximo?, ¿o controlar nuestro foco de atención?

En los años 60 y 70, el psicólogo Walter Mischel, entonces profesor de la Universidad de Stanford, llevó a cabo uno de los experimentos que más se conocen en el campo de la psicología: Marshmallow Experiment. Funcionaba de la siguiente forma: Un niño era acompañado a una sala, y se le instaba a tomar una decisión muy sencilla a primera vista. Se le ponía una recompensa delante (normalmente un marshmallow), y se le decía que, si era capaz de aguantar unos minutos sin consumirla, recibiría dos. Después de la simple explicación, el investigador abandonaba la sala durante unos minutos. El niño quedaba sólo en la habitación, sin el investigador, únicamente acompañado por esa recompensa.

¿Qué ocurría? Había niños que, sin pensarlo, atacaban la recompensa consumiéndola al instante. Había otros que dudaban durante unos minutos, y finalmente sucumbían a la tentación de comerse esa golosina. Por último, había otros que ideaban cualquier método para quitar la imagen de la recompensa de su cabeza: se tapaban los ojos, se ponían contra la pared, etc. Los niños que aguantaron, los niños que se esforzaron en no

caer en la tentación, y esperar a una mejor recompensa, resultaron ser los que mejores resultados educativos y laborales obtuvieron durante su vida.

¿Cómo aplica esto en la vida de los adultos? La recompensa de un niño es una golosina, y la del adulto es ser más productivo en su profesión, pero en ambos casos, el autocontrol ofrece mayores recompensas.