

UNIR

Cuando se difuminan los límites y el trabajo invade la esfera personal

Salud mental Expertos de UNIR participan en la elaboración de un estudio que relaciona la hiperconectividad laboral con el bajo bienestar psicológico

V. D.

Estar «muy hiperconectado» al trabajo está, en gran medida, detrás del bajo bienestar psicológico. En concreto, «una persona hiperconectada presenta casi el triple de probabilidad de sufrir ansiedad y más del doble de depresión», asegura Guillermo García, investigador principal del grupo Tres-i (Trabajo Líquido y Riesgos Emergentes en la Sociedad de la Información) de UNIR. García González es uno de los expertos que ha participado en el estudio 'Hiperconectividad y salud mental en el ámbito laboral', elaborado por investigadores de UNIR, del Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (CNCT), del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (Insst) y de la Universidad Miguel Hernández (UMH).

Estar permanentemente hiperconectado está asociado con una mayor alteración del sueño y el insomnio. «Existe una dificultad para desconectar mentalmente, es decir, el cerebro continúa activo; y, por otro lado, la luz azul de los dispositivos reduce la producción de melatonina», argumenta.

«No tenemos una definición única de hiperconectividad laboral, pero en ella encontramos una serie de rasgos comunes: una disponibilidad permanente mediada por una conectividad técnica, ubicua e interpersonal, donde se difuminan los límites entre lo

que es la vida personal y familiar y el trabajo y donde existe una presión para responder inmediatamente», explica. Esa presión puede ser explícita –desde el punto de vista laboral– o implícita –«más grave, porque es la autopresión»–.

¿Qué entraría dentro de ella? Guillermo García enumera solo algunas cuestiones, como

la de responder o revisar el correo electrónico fuera del horario laboral, atender llamadas o mensajes durante una cena, en fin de semana o en vacaciones, pero también «el sentirte obligado a responder casi de forma inmediata, que es lo que llamamos la telepresión». E insiste en poner el acento no solo en la empresa,

LA FRASE

Guillermo García
Investigador principal
del grupo Tres-i de UNIR

«Una persona hiperconectada presenta el triple de probabilidad de sufrir ansiedad y más del doble de depresión»

que es un agente clave, sino también en la base, «porque hay un problema social; muchas veces nos generamos nosotros esa presión».

Aparte de la telepresión, Guillermo García habla también de la tecnoinvasión, «que sería que la tecnología nos difumina ese espacio y ese tiempo trabajo-familia», el tecnoestrés, «y dentro de él, se englobarían la technoansiedad y la tecnofatiga».

Todo ello trae consecuencias que implican en gran medida problemas de concentración, «sobre todo afecta a la atención, a la memoria y al rendimiento» y una mayor dificultad a la hora de tomar decisiones, al igual que «una mayor irritabilidad y más posibilidades de llegar al agotamiento emocional».



Guillermo García, durante una de las jornadas técnicas realizadas sobre el informe. UNIR

Prevalencia femenina en todos los indicadores negativos

V. D.

LOGROÑO. El estudio 'Hiperconectividad y salud mental en el ámbito laboral' parte de una encuesta realizada a casi 2.000 personas, en su mayoría mujeres, con modalidades de trabajo presencial, teletrabajo e híbrido, procedentes del sec-

tor educativo, sanitario, financiero e inmobiliario. A raíz de los resultados, el informe propone una serie de acciones preventivas que pongan freno a la hiperconectividad laboral. Entre ellas, Guillermo García destaca «el desarrollo de protocolos de desconexión digital; es decir, la obligación legal de las

empresas de tener un protocolo de desconexión digital, y aunque exista, que se implante de manera efectiva». Igualmente cree crucial una regulación sobre la disponibilidad fuera del horario laboral, así como llevar a cabo medidas formativas con el objetivo de «mejorar la salud digital de las personas trabajadoras».

Guillermo García dice que «nos han dado un instrumento con muchísima potencialidad, que es todo el desarrollo tecnológico, y nos estamos

acostumbrando a gestionarlo».

Él se ha mostrado sorprendido por la desconexión «entre lo que es la magnitud del problema y la ausencia de medidas en las organizaciones» y también por la relación contundente entre hiperconectividad y salud mental. Pero, además, el estudio ha venido a confirmar lo que los investigadores ya intuían: «La prevalencia femenina en todos los indicadores negativos; es decir, en bienestar psicológico, insomnio, ansiedad y depresión».

Al respecto, Guillermo García razona que detrás de esos datos se esconde «la perpetuación de los roles sociales ligados a la persona cuidadora». Según se desprende del estudio, existe «una menor capacidad para desconectar, por esa simultaneidad de roles. Porque el rol social de cuidadora se ha venido manteniendo, pero la mujer también es trabajadora, con lo que la evolución social ha ido por un lado y no por el otro y esa simultaneidad le impide desconectar».