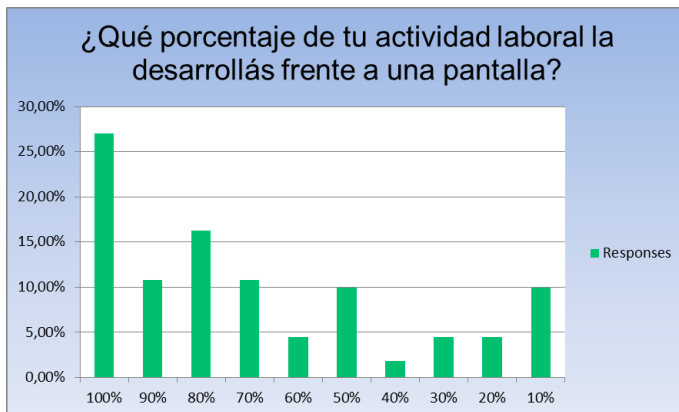


¿Cuál es el momento del día en que TU PENSAMIENTO no está gobernado por una pantalla?

Más del 50% de los encuestados pasan entre el 70 y el 90% de su vida despierta frente a una pantalla. Es tiempo de preguntarse si el contenido de esas pantallas es nutritivo y saludable, ¿no?

La primera sorpresa que nos llevamos fue la cantidad de encuestados que al responder se sorprendieron de su propia relación con las pantallas. Por el público al que llegó la encuesta, una centena de profesionales de diferentes edades y locaciones en latino américa, frequentadores de las redes, esas pantallas son principalmente las de los smart phones, tablets, laptops o computadoras y, en menor medida la televisión.



Pero tal vez fue menos sorprendente ver que el 65% de los encuestados pasa entre un 70 y un 99% de su tiempo de trabajo frente a una pantalla. Esto nos hizo reflexionar sobre varias cuestiones.

La primera es que seguramente en ese tiempo interactúan con terceros; ya sea vía mail o whatsapp, skype o mensajes de texto. Lo que nos lleva directamente al tema de las habilidades disponibles para que esa interacción, que no deja de ser personal aunque mediatizada, sea efectiva y constructiva. La segunda, es la verificación del escaso tiempo disponible para las relaciones cara a cara, que por su riqueza reclaman otro tipo de habilidades para su aprovechamiento integral. A ese escaso tiempo, se agrega el hecho de que el 80% dice desviar su vista hacia una pantalla más de una vez o cada vez que lo necesita durante una conversación.

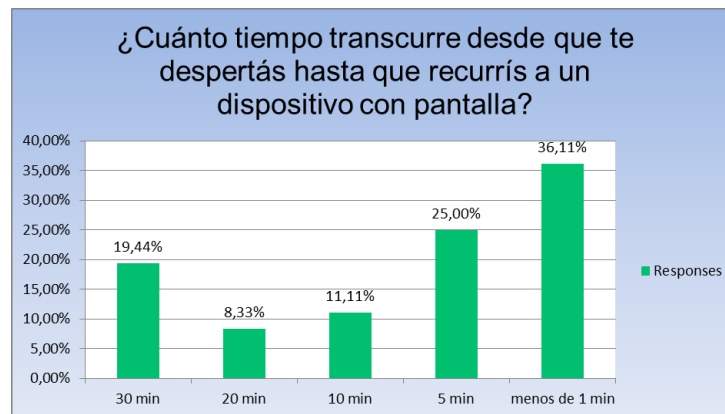
Los datos nos hacen pensar en la importancia de desarrollar habilidades conversacionales para las diferentes formas que adquiere la comunicación en la actualidad. Lo que hoy verificamos es que la velocidad, la frecuencia y la abundancia que estos medios nos ofrecen no están siempre acompañadas de la calidad de comunicación que necesitamos para hacer mejor nuestro trabajo y para vivir más equilibrada y saludablemente.



CEDRHO

Consultores En Desarrollo
de Recursos Humanos y Organizaciones

A nuestras primeras reacciones, las siguieron la confirmación de algunas sospechas disparadas a partir de la observación de conductas cotidianas; propias y de terceros. Pero aun así, nos pareció relevante que más del 30% tomara contacto con un dispositivo con pantalla en menos de un minuto desde su despertar. ¿Será que muchos



usan el dispositivo como despertador? El dato de que otro 25% lo haga en menos de 5 minutos, no deja de ilustrar algún grado de... ¿dependencia?, ¿necesidad?, ¿utilidad? ¿o será que necesitan satisfacer la curiosidad por los mensajes o mails de traspasado?

Si más del 50% de nosotros pasa entre un 70 y un 90% del tiempo frente a una pantalla, prestemos atención a los contenidos a que exponemos nuestro pensamiento. Y pensemos cuánto tiempo le damos de libertad para que pueda decantar, procesar y recrear todos los estímulos a los que lo exponemos a diario.

Lo que sí es seguro es que la mayoría se lleva el celular o la tablet consigo en su primera visita al baño: 59%!!! Y son más aun los que miran una pantalla mientras desayunan: el 67%. ¿Será ese el momento y la vía por las que nuestro pensamiento toma contacto con las noticias del día?

Por suerte para peatones y conductores, los porcentajes se invierten a la hora de caminar por las veredas: un 61% niega circular mirando el celular. Pero cuidado: ¡¡hay otro 40% que no está mirando por dónde camina!!!! Lo mismo ocurre respecto al uso del celular durante el almuerzo.

No hacía falta una encuesta para verificar que la mayoría de quienes viajan en transporte público usan algún dispositivo electrónico. Y deja algún margen de optimismo para quienes prefieren dejar vagabundear libremente su pensamiento saber que, en su tiempo libre, la mayoría (70%) pasa menos de 5 horas frente a una pantalla.

Los datos confirman nuestras sospechas. Lo percibimos a diario, aunque fugazmente. Pero parece que no lo registramos lo suficiente como para reflexionar sobre ello. Y aunque paradójicamente Ud. esté leyendo esto desde una pantalla, sería bueno preguntarnos si es nuestro pensamiento quien la gobierna o si es ella la que lo dirige.