

SALUD LABORAL

nº 1042

El efecto “Blurring”

La incapacidad de desconectar del trabajo



Blurring es una palabra inglesa que significa borroso, difuminado, desdibujado. Así, se han denominado como “efecto Blurring” a las situaciones en las que no están bien definidos ni establecidos los límites entre el ámbito laboral y el privado. Esta situación está íntimamente ligada a la evolución de la tecnología y a la expansión de la digitalización en todos los ámbitos de la vida moderna.

No hay paciencia para esperar

Hoy en día, casi todo el mundo dispone, por lo menos, de un teléfono móvil con conexión a Internet. Sin darnos cuenta, lo que hace no tantos años nos sonaba a película de ciencia ficción, se ha convertido en un hecho totalmente normalizado e integrado en nuestra realidad cotidiana.

Sin darnos cuenta, nos hemos convertido en una sociedad que ha perdido la costumbre de esperar. Con los dispositivos móviles, lanzamos llamadas, mensajes, correos a los que esperamos una respuesta prácticamente inmediata. Y es ahí donde empiezan a difuminarse los límites y la incapacidad para desconectar del trabajo. Porque exigimos esa inmediatez independientemente de la naturaleza de la comunicación: da lo mismo si te contacta un familiar, un amigo, un compañero de trabajo o tu jefe. Cualquiera que sea nuestra posición en esa comunicación (emisor o receptor), hace que estemos ansiosos por recibir respuesta o por darla.

Los límites laborales se desdibujan

Antes de la llegada de esta revolución tecnológica, nos hubiese parecido una situación inaceptable el hecho de que una vez finalizada nuestra jornada laboral, cuando nos encontrábamos tranquilamente en casa, con la familia o los amigos, apareciese de repente nuestro jefe o un compañero exigiendo respuesta a una cuestión laboral. Entonces, ¿por qué ahora lo permitimos? Es más, ¿por qué ahora incluso nos autoexigimos esa disponibilidad?

Hasta tal punto hemos integrado la tecnología en nuestra vida cotidiana que nos sentimos obligados a ofrecer lo mismo que demandamos: inmediatez. Ya no esperamos, ni vemos normal que nos esperen. Ahí es donde esos límites, antes tan claros, tan definidos, se desdibujan y desaparecen.

Desde que aceptamos esta manera de funcionar, aparecen los problemas asociados a esa obligación autoimpuesta de estar siempre disponibles y de que los demás lo estén en la misma medida. No nos damos cuenta de que actuar así nos lleva a un constante estado de alerta, con sus correspondientes consecuencias: trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima, etc. Y lo más importante: no nos permite establecer los límites entre las diferentes parcelas que conforman nuestra vida, lo que nos impide disfrutar de cada una de esas parcelas por completo.

Desde USO queremos llamar la atención sobre esta problemática, sobre este “efecto Blurring”, con el fin de buscar soluciones que, en este caso, implican a las empresas y a las personas trabajadoras.

En este sentido, las empresas deben cumplir escrupulosamente con la normativa que marca que se respete la desconexión para que las personas trabajadoras puedan volver a definir los límites de forma clara y avanzar hacia hábitos de trabajo y vida saludables y satisfactorios.

Por otro lado, pedimos a las personas trabajadoras que ejerzan, exijan y defiendan su reconocido derecho laboral a la desconexión. Para velar por este derecho están también los delegados y delegadas de prevención: a ellos se les puede trasladar cualquier incumplimiento que observemos en materia de seguridad y salud laboral.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

