

## **DESCONEXIÓN DIGITAL Y SU ESENCIA HUMANA: ¿LA TECNOLOGÍA DAÑA PERO A LA VEZ CURA?**

**VIVIANA LAURA DIAZ<sup>1</sup>**

Recientemente, el Parlamento Europeo propuso una directiva sobre riesgos psicosociales en el entorno laboral.

El documento insta a regular estas situaciones ante fenómenos mal uso o abuso de la tecnología.

Pero el propio documento llama a los Estados miembros a utilizar fondos comunitarios para crear plataformas y aplicaciones digitales de salud mental, y emplazar a su uso razonable para controlar y reducir estos peligros.

Entonces, **¿la tecnología daña pero a la vez cura? ¿Cómo se interpreta?**

Ana Belén Muñoz, profesora de Derecho del Trabajo en la Universidad Carlos III de Madrid, *señala que la propuesta “subraya la necesidad de proteger a los trabajadores frente al software de control del tiempo y de sugerencias automatizadas de comportamiento”.*

Y menciona el ejemplo, del programa “Cogito” en el sector del call center, que analiza los diálogos para detectar señales de enojo y frustración y aconseja al trabajador sobre cómo tratar a los clientes.

Europa propone instrumentos como los chatbox para que los trabajadores reduzcan su estrés y ansiedad.

Estos programas basados en la inteligencia artificial son capaces de reconocer la emoción, atención y motivación.

Pero su uso no es inocuo, porque podría suponer riesgos, ya que registra emociones (tristeza, miedo, angustia) para realizar planteamientos que pueden conducir a decisiones erróneas si falla el sistema, siendo que no esa presente la supervisión humana en los mismos.

---

<sup>1</sup> Abogada, Doctora, Magister. Directora del Diplomado en Negociación Sindical (UCA). Docente de la Maestría en Derecho del Trabajo y Relaciones Laborales Internacionales (UNTREF). Cofounder y Directora Académica Consultora GNT Mentoría Neurodigital. Autora del libro Teletrabajo y Neurotecnología (Ed. Granica) [www.metodognt.com](http://www.metodognt.com)  
[vdiaz@metodognt.com](mailto:vdiaz@metodognt.com)

Ciertamente, la vulneración del descanso, mediante llamadas y correos electrónicos fuera del horario laboral, puede generar cuadros de ansiedad en los trabajadores y, en determinados casos, causar accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

Actualmente, los riesgos psicosociales se sitúan al mismo nivel que los puramente físicos. Desde @GNT MENTORIA NEURODIGITAL, entendemos que el colaborador, se encuentra expuesto a diferentes peligros, como el estrés, derivado de una exigencia de productividad que puede superar la capacidad de rendimiento del trabajador, la violencia laboral y el tiempo de trabajo.

El ciberacoso puede afectar a datos o documentos íntimos de los trabajadores para humillarlos u hostigarlos en redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea y es parte de la violencia digital, así como el BoD, (burnout digital) que nos devuelve un cerebro quemado.

Es verdad que desde la revolución industrial la sociedad se ha ido acercando cada vez más a un mundo totalmente interconectado donde los avances constantes, la tecnología tan presente y la sobresaturación de información y propuestas nos ha llevado a un estado de movimiento continuo, actualizaciones sin precedentes y fugacidad.

Pero si no nos permitimos utilizar las prácticas de GNT, como la respiración, meditación, yoga, mindfulness, PNL y PL, en espacios de descanso, no lograremos el bienestar digital.

*«Una vida que se toma el descanso en serio no solo es más creativa. Cuando asumimos el derecho a descansar, hacemos del descanso algo gratificante y si lo practicamos de día en día y año tras año, estamos haciendo que nuestra vida sea más rica y placentera». La frase está extraída del libro Descansa, produce más trabajando menos, de Alex Soojung-Kim Pang.*

En los años 90, neurocientíficos como Biswal y Raichle empezaron a desarrollar varios estudios en relación con la RND o **Red Neuronal por Defecto**, un conjunto de regiones del cerebro que se activan cuando este se encuentra en estado de reposo; y descubrieron que no se encontraba para nada inactivo.

Incluso el padre de la neurociencia, *Santiago Ramón y Cajal*, afirmaba que *«cuando descansamos y dejamos la mente que se explote, nuestras capacidades*

*intelectuales están activas como cuando nos concentramos a fondo en un problema».*

Crear el hábito de cultivar la práctica de las pausas deliberadas estimula nuestra parte más creativa y, por lo tanto, es importante incluir, de la misma manera que añadimos las horas de trabajo, un tiempo definido para el descanso. Vivir y trabajar en calma significa hacerlo desde nuestra propia paz interna. Es ese estado intrínseco que debemos escuchar para respetar lo que nos pide en vez de escuchar hacia afuera lo que parece que debemos ser y hacer.

Vivir y trabajar con calma significa hacerlo respetando nuestros propios tempos individuales y el ritmo con el que queremos vivir. **Es crear una rutina compensada** que nos llena y que nos permite momentos de relajación.

Si revalorizamos el papel que tiene el descanso en nuestras vidas y lo invitamos a ser parte fundamental de nuestra rutina diaria, conseguiremos seguir el rumbo que necesitamos para crear espacios que alimenten nuestra creatividad.

Y esta es la mirada de la desconexión digital, el utilizar al ser humano, el contar con prácticas que no tengan que ver con la tecnología, que las puedas pautar desde lo personal, desde lo institucional y porque no, colectivamente.

**La tecnología no es ni buena ni mala en sí misma, lo que hace a lo dañino de ella es la utilización que nosotros, seres humanos le damos, por eso, la tecnología no podría ser la cura, la desconexión digital se entiende desde el entrenamiento personal y de equipos de trabajo, desde el liderazgo, desde la gestión de los recursos humanos, desde GNT, desde el SER HUMANO.**