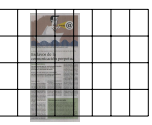


		Tirada: 275.322 Difusión: 210.824 Audiencia: 737.884	Sección: - Espacio (Cm_2): 456 Ocupación (%): 66% Valor (€): 9.369,10 Valor Pág. (€): 14.107,00 Página: 58	
Nacional Semanal	Economía	05/10/2008	Imagen: Si	



Pasamos hasta diez años de nuestra vida laboral engañados al 'e-mail'

B. SARRIONANDÍA

EL DESEO DE ESTAR SIEMPRE CONECTADOS PUEDE DERIVAR EN ADICCIÓN

Esclavos de la comunicación perpetua

Correo electrónico

Ese gran invento que ha revolucionado el ámbito laboral se ha convertido para muchos en un lastre y una fuente de estrés

Buena parte del tiempo que consumimos con esta herramienta de trabajo podría evitarse si hiciéramos un uso racional de ella

Rosario Sepúlveda

Si resulta cierto que el 53% de los internautas norteamericanos consulta el correo electrónico desde la cama, un 37% confiesa hacerlo desde el baño e, incluso, un 12% ni siquiera puede controlar sus impulsos mientras está en la iglesia, nos encontramos ante un grave problema que la facultad de Psiquiatría de la Universidad de Londres ha bautizado como *infomanía* y que delataría una adicción al e-mail, los chats y los SMS.

Dicho así, lo que puede ser una bendición, un gran invento que ha revolucionado el ámbito laboral, se ha convertido para muchos en un lastre, además de una fuente de tensión y estrés que reduce la capacidad de concentración. De hecho, el mismo estudio de la Universidad de Londres desvela que el cociente intelectual de los trabajadores cae hasta diez puntos cuando son interrumpidos por el correo electrónico y el teléfono.

Pero no es necesario llegar al extremo de la adicción. El venezolano Juan Carlos Jiménez, autor de *El e-mail en el trabajo. Manual de supervivencia. Soluciones y consejos*, calcula que, de todos los mensajes que recibimos al día, «más del 30% nos fueron copiados innecesariamente; más del 40% son difíciles de interpretar, por lo que debemos llamar para solicitar precisiones; más del 20% van acompañados de llamadas que anuncian que nos enviaron un e-mail o que repiten el contenido del mismo y más del 40% de las veces habría sido mejor una llamada telefónica o una conversación personal».

Si, como indica una encuesta de la compañía tecnológica Plantronics, los españoles consideran que la mitad de los correos que reciben son inútiles y pasamos hasta 2,24 horas al día gestionando esta herramienta, de los diez años de nuestra vida laboral que dedicamos a esta tarea, cinco han sido en balde. De ahí que Jiménez anime a las empresas a establecer normas escritas sobre el uso corporativo del dichoso correo electrónico.

Si, como indica una encuesta de la compañía tecnológica Plantronics, los españoles consideran que la mitad de los correos que reciben son inútiles y pasamos hasta 2,24 horas al día gestionando esta herramienta, de los diez años de nuestra vida laboral que dedicamos a esta tarea, cinco han sido en balde. De ahí que Jiménez anime a las empresas a establecer normas escritas sobre el uso corporativo del dichoso correo electrónico.

Si, como indica una encuesta de la compañía tecnológica Plantronics, los españoles consideran que la mitad de los correos que reciben son inútiles y pasamos hasta 2,24 horas al día gestionando esta herramienta, de los diez años de nuestra vida laboral que dedicamos a esta tarea, cinco han sido en balde. De ahí que Jiménez anime a las empresas a establecer normas escritas sobre el uso corporativo del dichoso correo electrónico.

Para no caer en sus redes

Para que la gestión del correo electrónico no se nos vaya de las manos, el experto Juan Carlos Jiménez ofrece una serie de recomendaciones. Son las siguientes: antes de escribir el mensaje plantéese si no sería mejor hacer una llamada o tener una conversación; evite las discusiones o «aclaraciones» por escrito, pero, si no hay otra opción, no involucre a terceras personas; no recurra al correo electrónico cuando espere una respuesta urgente; responda los mensajes válidos y limpie su buzón; utilice filtros y reglas en su programa de correo, así destacará los mensajes de mayor interés, y, por último, desactive la alarma automática de la bandeja de entrada para evitar interrupciones.