ACENDER

Medio: El Mercurio
Firma: Acender Consultores
Fecha: 26 de agosto, 2013
Página: 14
Centimetraje: 20.0 x 27.0 cms.

SIN EMBARGO, ESAS INSTANCIAS TAMBIÉN AYUDAN AL CLIMA LABORAL:

10 horas laborales pierden al mes los empleados por distracciones

WhatsApp, Facebook o salir a fumar son algunos de los "recreos" más comunes para los trabajadores en empresas.

ANTONIA EYZAGUIRRE A.

Diez horas mensuales que se traducen en 13 días laborales completos en un contrato de 45 horas semanales se pierden, en promedio, en una jornada de trabajo, según la consultora Adecco. Esto, por actividades no relacionadas al empleo propiamente tal como la conexión a redes sociales, aplicaciones de smartphones y partidos de fútbol, entre otros, o bien por factores como el exceso de sueño.

Pero, Leonardo Agüero de Acender dice que estos agentes no se deberían considerar como elementos improductivos: "Estudios señalan que distraerse 20% estimula la concentración". Adecco, en todo caso, precisa que esas instancias son beneficiosas para la productividad y el clima laboral siempre y cuando el tiempo destinado no supere 30 minutos de una jornada de 8 a 9 horas.

Cansancio vs. concentración

Todos los empleados viven días de cansancio profundo y falta de concentración a causa de este. Entre los expertos, no hay dudas de que una mala noche afecta significativamente la producción y la concentración de los empleados. Además, el esfuerzo por estar despierto incide en un mayor nivel de irritabilidad, sostiene Loreto Lazcano de Hays.

Asimismo, la cantidad de calorías ingeridas al almuerzo incide directamente en la desmotivación y el profundo cansancio que viven algunos trabajadores en las tardes, por eso los consultores recomiendan comer liviano y es una tendencia que está cada vez más de moda entre los profesionales. Incluso, hoy ya no es una novedad encontrar en las calles negocios que se dedican a ofrecer servicios de siesta: lugares para que las personas descansen y luego vuelvan a retomar el ritmo de trabajo. Esta tendencia muestra cuánto afecta el sueño a la productividad.

Ansiedad de fumar

Es cada vez más la gente que deja el cigarro, pero aún sigue siendo común ver a empleados de todos los rubros conversando afuera de sus oficinas mientras se distraen fumando. Loreto Lazcano explica que un fumador se desconecta de sus labores entre una y tres veces al día, por 15 minutos cada vez. "Este hábito les permite dejar sus labores propias, a veces para retomar impulso y planificar las siguientes tareas, y otras simplemente para bajar las revoluciones y pensar sobre diversos temas, no relacionados con el trabajo", sostiene.

Pero esta práctica también tiene detractores. Aquí, Murilo Arruda advierte que el cigarrillo es tremendamente distractor para quienes son adictos. Además de quitar varios minutos, e incluso horas para los más fumadores, "la ansiedad que provoca el no satisfacer esta necesidad afecta la productividad del empleado", advierte.

Y agrega que "si a esto le sumamos las enfermedades que puede provocar, es un factor relevante a la hora de determinar las principales causas de la baja de productividad en una compañía".

Redes sociales reducen eficiencia hasta en 33%

Las generaciones jóvenes son las más adictas a las redes sociales como Facebook, Twitter, o WhatsApp. No es raro encontrarlos gran parte del día mirando el celular. Tanto que Murilo Arruda, *managing director* de DNA Human Capital, estima que estas plataformas reducen hasta en 33% la productividad en las empresas, configurándose como uno de los factores que más influyen en la pérdida de eficiencia. "Se podría estimar que más de la mitad de los trabajadores de una empresa pierden una hora diaria al estar conectados a este tipo de plataformas", dice. Y este periodo de tiempo no se usa de corrido, sino parcelado durante el día.

Loreto Lazcano, de la consultora Hays, sostiene que las redes son hoy una forma de relacionarse con personas a nivel global, por lo que también pueden ser muy útiles en el trabajo. En Adecco recomiendan asumir estas herramientas como parte de la nueva realidad y no bloquear el acceso, porque casi todos pueden acceder vía smartphone. Es mejor que la compañía muestre confianza en sus colaboradores y se enfoque en mantenerlos motivados en torno a los resultados de la empresa.

La gran paralización del fútbol

Nadie puede estar constantemente concentrado. Es sano que existan espacios de esparcimiento que mantengan la mente despejada de presiones y estrés, porque luego mejora la productividad y el clima laboral. Los eventos deportivos como el fútbol son ampliamente divulgados en Chile y son instancias que paralizan las actividades en muchas empresas, por lo que es mejor que los directivos den esos espacios de distensión, advierte Murilo Arruda. Tras el partido, las personas podrán enfocarse en su trabajo de forma más eficiente. "Al entregar estos espacios se logra mayor cercanía y compromiso con la empresa", dice.

Loreto Lazcano agrega que en estas instancias interactúan las distintas áreas y niveles jerárquicos, por lo que también se crea un sentido de pertenencia al grupo.

Abusar de estos tiempos puede incidir en un incumplimiento de metas.