

Consultar el 'mail' solo dos veces al día es la clave de la productividad



Consultar el 'mail' solo dos veces al día es la clave de la productividad

Teknautas. - Hay que reconocerlo: somos unos yonquis de la información. Estamos obsesionados con tener las respuestas de forma inmediata a las cuestiones que planteamos, y los momentos de desconexión forzada los vivimos con síntomas comparables a los de una crisis de ansiedad.

Estar permanentemente conectados se ha convertido en una obligación que involuntariamente trasladamos al entorno que nos rodea. El principio, sobre el papel, parece evidente: cuanto antes tengamos conocimiento de un hecho o dato, antes podremos intervenir o tomar alguna decisión. Ahora bien ¿es realmente este acortamiento de plazos un avance en lo que respecta a la productividad?

Esta curiosa cuestión se la planteó Laura Vanderkam, [columnista de FastCompany](#), y para ello se dispuso a reducir drásticamente el tiempo dedicado a consultar el correo electrónico. Y tenía buenos motivos para ello. Tomen nota de algunos datos que invitan, sin duda, a la reflexión: dedicamos cerca de un 30% de nuestra jornada laboral a gestionar el email, invirtiendo de media la friolera de 650 horas al cabo del año a este menester.

Dedicamos cerca de un 30% de nuestra jornada laboral a gestionar el email, invirtiendo de media la friolera de 650 horas al cabo del año a este menester

Pero más allá del tiempo perdido, el dato más alarmante lo han puesto sobre el tapete los expertos al demostrar mediante ensayos críticos, que nos estresamos al leer los correos, y no es una forma de hablar: nos aumenta el ritmo cardíaco. Y por si todo esto fuera poco, los trabajadores que por cualquier motivo se ven libres temporalmente de esta peligrosa red, sostienen que terminaron sus trabajos de una manera más centrada y con una calidad superior en el resultado.

Dos veces al día? y sobra

Así las cosas y sabiendo esto, ¿cuál es el punto de equilibrio entre un aislamiento excesivo y una hiperconexión? En la prueba [llevada a cabo por FastCo](#) basta con consultar el email un par de veces al día para estar suficientemente informado y al tiempo con la cabeza despejada y libre de estrés para poder terminar nuestro trabajo en condiciones.

La principal ventaja que encontraremos al reducir drásticamente el número de veces que miramos la pantalla para ver si hay correos nuevos consistirá en que contaremos como por arte de magia con más tiempo para, precisamente, trabajar. Al final, el 90% de los correos que nos llegan o directamente son carentes de valor o bien no tan urgentes como para atenderlos en el momento. Dicho de otra manera: no resulta *rentable* dedicar esa urgencia para algo que nos aporta tan poco valor.

De hecho, algunos gurús en la materia como Tim Ferris defienden que esta tasa de consultas debería ser mayor, una vez al día, y hay quienes se pasan de frenada afirmando que la desconexión es beneficiosa y se debe consultar todavía menos el correo.

Aunque este extremo resulta también perjudicial: algunos de los que han probado alejarse por completo del email han manifestado sentirse aislados y perder un poco la conexión con lo que está sucediendo en su entorno. O peor aún: muchos han confesado que se han visto obligados a recurrir al teléfono para resolver asuntos al verse obligados a no estar pendientes del correo.

Consultar el 'mail' solo dos veces al día es la clave de la productividad

Al final, la mejor solución pasa por encontrar cada uno su propio equilibrio sabiendo que el tiempo que dedicamos a gestionar el email tiene un coste, y muy elevado. Unas tres o cuatro veces al día podría ser una frecuencia suficiente para muchos, y también una manera de recordar que el correo electrónico está a nuestro servicio. Y no al revés.



© CCOO SERVICIOS 2017

Logos y marcas propiedad de sus respectivos autores

Se permite la reproducción total o parcial de todos los contenidos siempre que se cite la fuente y se enlace con el original