

ECONOMÍA Y TRABAJO

Un estudio de la Universidad de Stanford advierte de la fatiga adicional que generan las videoconferencias

Las reuniones virtuales cansan más que las presenciales

ÁLVARO SÁNCHEZ, Madrid
El reclamo de una comunidad budista de Barcelona para captar clientes interesados en pasar un tiempo aislados entre las silenciosas paredes de su monasterio recoge un estado de ánimo cuyo enunciado habría sido diferente sin la pandemia de por medio. "¿Cansado de tantas reuniones por Meet, Zoom o Teams? Si necesitas desconectar, respirar aire puro y reequilibrarte por dentro, ¡regálale un Retiro de Paz Interior y renueva tus energías!", dice el mensaje. Los psicólogos prestan cada vez más atención a los efectos de este cambio de hábitos de millones de empleados. Un estudio publicado por el laboratorio de interacción humana de la Universidad de Stanford bautiza el fenómeno como "fatiga de Zoom", y advierte de que el mosaico de caras con las que interactuamos de cerca, anclados a una silla, con dificultades para captar el lenguaje no verbal, y con nuestro rostro expuesto al escrutinio del resto y a nuestra propia autoevaluación en la pantalla, genera un estrés adicional.

Su autor, Jeremy Bailenson, lo compara con la incomodidad del ascensor, donde se rompen las normas no escritas sobre la distancia a guardar con los extraños y la reacción natural es desviar la mirada para minimizar el contacto visual para compensar ese exceso de cercanía. "En Zoom sucede lo contrario. En una reunión normal, independientemente de quién está hablando, cada persona está mirando directamente a los ojos de

los otros", explica. No solo eso, el ascensor virtual es también un inmenso espejo donde nos vemos reflejados. Para Bailenson, es parecido a que un asistente nos siga durante ocho horas de jornada laboral cargando un espejo en el que vemos nuestra cara mientras trabajamos.

Solucionarlo es sencillo: basta con cambiar la configuración para no vernos, pero la opción predeterminada es ver el resultado de cómo nos enfoca nuestra propia cámara. ¿Por qué es esto negativo? Según la investigación, porque la autoevaluación constante puede ser estresante y tener efectos negativos, especialmente en las mujeres, aunque ningún estudio ha abordado qué sucede cuando esa exposición se prolonga durante horas día tras día. "Los usuarios de Zoom ven reflejos de sí mismos con una frecuencia y duración sin precedentes (salvo para aquellos que trabajan en estudios de danza llenos de espejos)", explica el investigador.

El esfuerzo de comunicación también es más elevado si se compara con el que requiere una llamada telefónica. El trabajo de la universidad estadounidense cita experimentos que prueban que se habla a un volumen un 15% más elevado cuando se interviene a través de la videoconferencia, y señala que se suple la falta de cercanía física exagerando el lenguaje no verbal con movimientos de cabeza, al asentir con más insistencia, o mirando fijamente a la cámara. Además, resulta más complicado interpretar las miradas



Una pareja trabajaba en el salón de su casa en Madrid, en enero. / ANDREA COMAS

El informe avisa de que la interacción telemática requiere un mayor esfuerzo

Ver todo el tiempo la imagen de uno mismo en pantalla genera estrés

La comunicación con cámara es menos natural que la telefónica

y señales del otro que en persona, lo que genera un esfuerzo extra por descifrarlas.

Otra molestia de la que no siempre son conscientes los empleados que teletrabajan es que la videoconferencia es una forma de comunicación estática, que a diferencia de las conversaciones telefónicas o en persona, no permiten caminar a la vez, convirtiéndola en menos natural. David Michael Hough, director de Educación en la compañía Elsevier, especializada en salud, calcula que tiene entre seis y nueve reuniones por Zoom cada día desde su casa en Madrid. "Creo que el concepto de fatiga existe, pero si eres consciente de ello tienes la oportunidad de buscar un equilibrio. Después de muchas llamadas consecutivas necesito alejarme de mi ordenador". Sin embargo, ve más ventajas que inconvenientes: "Se puede reunir un equipo global más fácilmente, se comparten documentos, se reducen emisiones de carbono, hay más transparencia al permitirnos entrar en los hogares de otros, y aumenta la empatía por las interrupciones de familiares, visitantes o el perro", contraponen.

La Universidad de Stanford

considera la publicación como la primera vez que se analiza la fatiga de Zoom desde una perspectiva psicológica. El artículo se publicó en *Technology, Mind and Behaviour*, y aunque se basa en investigaciones académicas, su autor puntualiza que los lectores deben considerarlo como un conjunto de argumentos que puede ayudar tanto a Zoom como a sus usuarios a mejorar la interacción, y no como hallazgos científicos inapelables. Medidas como usar un teclado externo para aumentar el espacio con la pantalla, reducir el tamaño de la ventana de Zoom en el monitor, apagar la cámara periódicamente si no se está interviniendo y moverse un poco por la estancia, están entre los consejos para reducir la fatiga.

La sensación de hartazgo en el uso cotidiano de una herramienta que hasta hace unos meses era prácticamente desconocida para muchos llega incluso a su creador. Según Bloomberg, Eric Yuan, el mismísimo fundador y consejero delegado de Zoom, se quejó de su apretada agenda de videoconferencias el pasado abril. "Son demasiadas reuniones por Zoom, las odio", llegó a decir.

Los minoritarios de Abengoa recurren la suspensión de la junta prevista para mañana

AbengoaShares considera la medida contraria a derecho y a los intereses de los accionistas

M. Á. NOCEDA, Madrid
La sindicatura de accionistas minoritarios AbengoaShares, a través de su candidato a la presidencia de Abengoa SA, Clemente Fernández, interpuso ayer un recurso de reposición contra la resolución por la que un juez suspendió cautelarmente la junta extraordinaria prevista para mañana por considerarla vacía de contenido legal y contraria a derecho y a los intereses de los accionistas.

Según el recurso, los puntos del orden del día de la junta —tras la que Fernández tenía previsto asumir la presidencia y cambiar el consejo de administración— atañen a cuestiones de tipo societario y no de orden patrimonial. Por ello, considera que la junta debe celebrarse con normalidad "al no interferir de ninguna manera en el proceso concursal de acreedores, solicitado de forma voluntaria por el consejo".

La semana pasada, el consejo de administración del grupo andaluz solicitó el concurso de acreedores tras fracasar en su intento para que los acreedores accedieran a prorrogar los plazos para el tercer rescate de la empresa. El recurso añade que en la junta estaba previsto restablecer "el número mínimo de tres consejeros, tal y como se recoge en los estatutos, irregularidad no cubierta desde la dimisión de Jordi

Sarrias el pasado 4 de enero". En todo caso, una vez concursada, cualquier decisión patrimonial está supeditada a la aprobación del administrador concursal. Para Fernández, "la solicitud por el consejo presidido por Juan Pablo López-Bravo para suspender la junta se realizó cuando la mayoría de los accionistas ya habían emitido su voto, siendo el consejo plenamente consciente de que iba a ser cesado".

La sindicatura advirtió de la existencia de un acuerdo con el fondo TerraMar Capital, que interviene en procesos de bancarrota y el 100% de cuyas actuaciones, según Fernández, han terminado en el despiece y la liquidación de las empresas. Fernández se ha dirigido a los directivos y empleados de Abengoa para advertir de que "los puestos de trabajo, y por tanto la empresa, corren peligro", y se compromete a inyectar 30 millones a la firma, a atraer fondos. Asimismo, tiene la mano al Gobierno para que participe en la salvación de la compañía (de la cual es accionista con un 3%) a través de la SEPI. Medio millar de trabajadores se manifestaron ayer en las puertas de la sede del grupo en Sevilla.