

Pantallas y bienestar: 5 efectos que debes conocer y cómo contrarrestarlos

🕒 Leer 3 minutos

A principios de este año, Toyoake, una ciudad japonesa de 69.000 habitantes, atrajo la atención mundial al proponer limitar el uso de smartphones a dos horas diarias por motivos de salud. Puede parecer drástico, pero refleja una preocupación creciente por el tiempo que pasamos frente a las pantallas. Con la inteligencia artificial acelerando tareas, transformando rutinas y cambiando la forma en que interactuamos, la pregunta ya no es si la tecnología afecta nuestro bienestar, sino cuánto profundamente — y qué hacer al respecto.

Aquí tienes cinco formas en que el uso creciente de pantallas —y las herramientas de IA que contienen— está impactando nuestro bienestar en el trabajo.

1. La comodidad y su efecto silencioso en la conexión humana

La mayoría de las reuniones ahora son virtuales, y más de la mitad incluyen al menos un participante remoto. Por comodidad, muchos empleados ni siquiera se levantan de su escritorio para colaborar en persona — el 50% toma reuniones por video donde está sentado. ¿El resultado? Más tiempo “en pantalla” y menos conexiones cara a cara, lo que debilita la confianza y la cultura, y aumenta la sensación de soledad. La comodidad está desplazando la conexión.

2. La atención se reduce

En 2007, año en que se lanzó el iPhone, la atención promedio en una tarea era de dos minutos y medio. Hoy es apenas de 47 segundos. Los empleados son interrumpidos cada dos minutos por una reunión, correo o notificación, según el Microsoft Work Trend Index 2025. Los investigadores advierten: el cambio constante genera estrés, errores y menor rendimiento. Los psicólogos lo llaman “coste de cambio”, pero la mayoría lo conoce como agotamiento tras un día de alternar entre pestañas, chats y reuniones.

3. La IA exige más a nuestro cerebro

La explosión de herramientas basadas en IA está cambiando el trabajo tan profundamente como lo hizo el smartphone. Prometen mejorar la productividad, pero también son cognitivamente exigentes. “Es una forma de trabajar que exige mucho al cerebro... estás pensando todo el tiempo”, dice Thomas Seitz del McKinsey Health Institute. Los usuarios frecuentes de IA reportan más agotamiento (45%) que los ocasionales (38%). La era de la IA apenas comienza y la interacción podría pasar de la pantalla a comandos de voz. Por ahora, implica más tiempo frente a la pantalla.

Si alguna vez has respondido correos durante una videollamada, no estás solo — el 55% de los empleados hace multitarea y el 39% admite quedarse dormido en reuniones virtuales, según QUIXY. Pero no es inocuo: el multitasking aumenta el estrés y reduce el compromiso. ¿Cámaras apagadas? El problema empeora. Las herramientas pensadas para mejorar la colaboración a menudo la diluyen.

5. Más tiempo en pantalla, menos movimiento

No solo la mente paga el precio. Al aumentar las interacciones en pantalla, es menos probable que las personas se levanten para ir a reuniones o conversar con colegas. Muchos trabajadores de oficina permanecen sedentarios la mayor parte del día, lo que se asocia a problemas musculoesqueléticos y enfermedades crónicas. Cuando casi todas las tareas —desde la lluvia de ideas hasta los chequeos informales— ocurren en pantalla, el movimiento desaparece de la jornada laboral.

Diseñar espacios que prioricen el bienestar

Puede que Toyoake no logre que sus ciudadanos dejen el smartphone durante 22 horas al día, pero su experimento plantea una pregunta que los lugares de trabajo ya no pueden ignorar: ¿Cómo diseñar espacios laborales que prioricen el bienestar en un mundo dominado por pantallas y IA?

Prohibir la tecnología no funcionará, pero equilibrarla sí. Las salas de reuniones pueden diseñarse para mejorar la colaboración entre participantes presenciales y remotos, asegurando que todos sean vistos y escuchados. Los espacios sociales y de descanso ofrecen lugares para reunirse o estar en soledad, con o sin tecnología. El enfoque Community-Based Design de Steelcase recomienda ofrecer una variedad de espacios: zonas tranquilas para concentración y descanso, áreas de alto rendimiento para colaboración y aprendizaje, y espacios sociales vibrantes para conectar cara a cara. Ser conscientes del impacto del tiempo frente a la pantalla ayuda a los diseñadores a crear lugares donde los empleados prosperen en esta nueva era. Al dar a las personas opciones y control sobre dónde y cómo trabajan, las organizaciones pueden crear espacios que favorecen la salud mental y física, para que todos den lo mejor de sí.