

Encontrar equilibrio en una jornada mediada por pantallas

🕒 Leer 5 minutos

El trabajo actual está marcado por el uso de pantallas. Videollamadas, chats, documentos compartidos y herramientas de IA que median gran parte de la colaboración, incluso cuando las personas están juntas en la oficina. Según el último estudio global de Steelcase (2025), el 85% de los empleados afirma tener reuniones cada día con al menos un participante remoto, señal de que el trabajo híbrido ha llegado para quedarse.

Esta transformación ha aportado ventajas indiscutibles. La tecnología ha hecho posible trabajar con mayor flexibilidad, conectar equipos distribuidos y colaborar de forma más ágil e inclusiva. Sin embargo, cuanto más aumenta el tiempo frente a pantallas, más aparecen nuevas dinámicas y comportamientos que empiezan a afectar a la experiencia de trabajo y que las organizaciones deben aprender a gestionar.

Las pantallas redefinen la jornada laboral y fragmentan nuestra atención

El trabajo ya no está limitado por las paredes de la oficina ni horarios tradicionales. Los investigadores de Microsoft hablan de una “jornada laboral infinita”, marcada por interrupciones constantes y una actividad que se extiende desde primera hora de la mañana hasta bien entrada la tarde o la noche. La investigación de Steelcase refuerza esta idea: el 44% de las personas afirma trabajar de forma moderada o significativa fuera del horario habitual. Las herramientas digitales han empezado a ocupar momentos que antes permitían concentrarse, desconectar y recuperarse mentalmente.

Las herramientas basadas en pantallas aceleran el trabajo. Pero la velocidad tiene un coste cognitivo. La Dra. Gloria Mark muestra que la atención ha pasado de 2,5 minutos en 2007 a 47 segundos hoy. Los empleados son interrumpidos cada dos minutos por correos, reuniones o mensajes. El cambio constante de tareas aumenta el estrés, ralentiza el pensamiento y agota. La atención fragmentada tiene costes reales: limita el pensamiento profundo y aumenta el estrés.

Más tiempo en pantalla, menos movimiento

Las personas ahora pasan el 59% de su tiempo total de trabajo en pantallas, combinando trabajo individual y colaborativo, según la investigación de Steelcase. Esa proporción aumenta hasta el 71% cuando trabajan solas.

Pasamos el 59%

de la jornada laboral frente a pantallas

A más tiempo en pantalla, menos movimiento. Caminar a reuniones se sustituye por horas sentado al teléfono. Sin embargo, el movimiento mejora el rendimiento cognitivo y su reducción afecta a la concentración y la creatividad. La inmovilidad prolongada se asocia a problemas musculoesqueléticos y enfermedades crónicas.

Las pantallas tensionan el cerebro

La rápida expansión de herramientas de IA está redefiniendo el trabajo. Bien usada, la IA agiliza tareas y acelera decisiones. Pero también aumenta la carga cognitiva. “Es una forma de trabajar que exige mucho más al cerebro... estás pensando constantemente”, señala Thomas Seitz. Las personas que usan IA con frecuencia reportan más burnout (45%) frente al 38% de quienes la usan menos (Quantum Workplace, 2024).

Las videollamadas también contribuyen. La investigación muestra que el cerebro trabaja más en interacciones virtuales, procesando expresiones faciales limitadas, ligeros retrasos y menos lenguaje corporal. Este esfuerzo adicional provoca fatiga mental, irritabilidad y menor concentración.

La comodidad sustituye a la conexión

La investigación de Steelcase muestra que el 39% de las personas hace videollamadas desde su mesa, incluso teniendo a sus compañeros cerca. Pero solo el 19% lo prefiere. Para muchos, no es una elección, es la opción más fácil o la única que tienen. Las salas no están disponibles, las reuniones se encadenan y quedarse resulta práctico. Con el tiempo, esto tiene un coste: menos momentos compartidos donde surgen interacciones de forma natural, debilitando cultura y confianza y favoreciendo la soledad. La conveniencia está desplazando la conexión.

Cuándo ayudan las pantallas, y cuándo no

Las pantallas no son el enemigo. Lo son cuando se usan para todo. Funcionan bien para compartir información y coordinar en remoto. Fallan en generar confianza, acompañar o crear.

En este sentido, algunas organizaciones replantean cómo tecnología y espacio pueden funcionar mejor juntos. Esto refleja una idea clave: pantallas y espacio físico deben complementarse.

Las oficinas que funcionan bien hoy ofrecen elección y equilibran la tecnología con las necesidades humanas, al tiempo que animan a las personas a moverse a lo largo del día. Ofrecen espacios para videollamadas que no aíslan, entornos de reuniones híbridas donde los participantes presenciales y remotos pueden participar en igualdad, zonas de concentración sin interrupciones y espacios atractivos que fomentan la interacción informal cara a cara. También integran la tecnología de forma natural en los espacios, de modo que ya no es una barrera, sino un puente entre las personas.

Recuperar lo que las pantallas no pueden ofrecer

El trabajo seguirá ocurriendo en pantallas. Esa realidad no cambiará. Lo que sí puede hacerlo es cómo las oficinas apoyan a las personas y la tecnología. Los espacios que mejor se adaptan recuperan la oficina para lo que las pantallas no ofrecen: movimiento, presencia, conexión cara a cara y experiencias compartidas.

