

Empatía digital, trabajo, COVID19 y la silenciosa desfeminización



Leía hace poco que al 2020 solo le han bastado 9 meses y 1 virus para arrasar con buena parte de nuestras **proyecciones y planes vitales**.

En este nuevo paradigma, donde el futuro solo encaja a corto (¡icortísimo!) plazo en nuestro nuevo orden mental, los anhelos profesionales y las habilidades también se están transformando.

Además en una era en la que los algoritmos proliferan ser empáticos digitalmente se trata de un pilar a nivel profesional.

Durante estos meses la conexión con el cliente y los equipos de trabajo ha sido, quizás, el mayor obstáculo a superar. En muchos casos, el valor añadido entregado en forma de edificio, oficinas, instalaciones, etc... representativas que ha dejado de existir y todo el peso ha recaído sobre las **relaciones humanas mucho que son más difíciles de cultivar en la distancia**.

Igualmente, hay que tener en cuenta que ha sido un **periodo de tele-trabajo peculiar**: niños corriendo por la casa, el efecto estresante del confinamiento, espacios domésticos poco adaptados, etc...A partir de ahora, será interesante ver como funcionan las fórmulas mixtas en las que interese desplazarse a la oficina cuando así lo requiera el cliente o el equipo, sin

escatimar en medidas preventivas.

¿Cómo organizar el trabajo en este entorno digital para conseguir cansarse menos?

Destacaría dos medidas clave:

- Los **sistemas personales de gestión del tiempo** nos pueden servir de gran ayuda a la hora de gestionar y hacerlo más eficiente, así como para establecer las pausas necesarias y cambios de materia que permitan refrescar la mente para seguir rindiendo.

Métodos como el **“Pomodoro”** que se utilizan para mejorar la administración del tiempo dedicado a una actividad y que fue desarrollado por Francesco Cirillo a fines de la década de 1980.

Se basa en usar un temporizador para dividir el tiempo en intervalos fijos, llamados **pomodoros**, de **25 minutos de actividad**, seguidos de **5 minutos de descanso**, con pausas más largas cada cuatro pomodoros.

- Por otro lado, el **descanso digital buscando realizar actividades alternativas** afines a cada uno (ejercicio físico, lectura no relacionada con el trabajo, la cocina, etc.) es fundamental para encontrar el equilibrio y fomentar el bienestar. Encontrar un “descanso activo” que nos levante de la silla habitual de trabajo y nos separe de las múltiples pantallas me parece esencial.

No obstante, son las mismas medidas que podríamos aplicar al trabajo presencial entendiendo el bienestar como la base de la eficiencia y la búsqueda de la realización profesional/personal.

No quiero terminar sin hacer alusión a unas cifras preocupantes.

“Según la Encuesta de Población Activa del pasado mes de julio más de la mitad del millón de empleos que se esfumaron en España durante el confinamiento eran femeninos (546.000 en total). Y a nivel global la realidad es también descorazonadora”.

“Según la consultora McKinsey el 54% de los trabajos destruidos en el planeta por esta crisis los ejercían mujeres”.

“La CNN alerta de que «la pandemia amenaza con borrar el progreso femenino».

“The Washington Post vaticina que «la crisis de cuidados y conciliación del coronavirus puede hacer retroceder a las mujeres toda una generación»”.

“El Financial Times ya asegura que nos enfrentamos a un escenario en el que nos

situamos en indicadores de los años cincuenta, cuando las mujeres apenas accedían a la fuerza laboral".

Sophya.
EMPRESA FAMILIAR

"La empatía, la gestión del tiempo y la conciliación personal deben estar en la hoja de ruta de toda empresa y profesional de una forma constructiva y socialmente responsable que permita dejar a las siguientes generaciones un mundo mejor"

SARA MOLINA

WWW.SOPHYA.ES