

# La hiperconnectivitat perjudica la nostra salut?

Desconnectar de la vida laboral és cada cop més difícil amb l'entorn de treball digital d'avui dia.

La vostra jornada laboral us sembla inacabable? Els correus electrònics i els missatges de text dels clients o els companys li generen ansietat molt després que hagi acabat el dia? Hi ha una pressió afegida per treballar fins i tot fora de l'horari laboral. I la línia entre la vida professional i la vida privada es desdibuixa, sobretot en un món postpandèmic. Un equip d'investigadors de la Universitat de Nottingham (Regne Unit) va revelar que els empleats solen sentir-se aclaparats per la tecnologia i la necessitat d'estar sempre connectats a causa de les exigències del treball digital. L'estudi es va publicar a la revista *Frontiers in Organizational Psychology*.



## El costat fosc de la tecnologia a l'entorn de treball

«A la nostra investigació descobrim que el treball digital pot tenir un revers tenebrós: els empleats poden patir fatiga i estrès a causa de la sobrecàrrega que suposen les exigències i la intensitat de l'entorn de treball digital», explica Elizabeth Marsh, ajudant de recerca de la Facultat de Psicologia, en un comunicat de premsa. "La sensació d'imposició per estar sempre connectat i al dia dels missatges pot dificultar la desconnexió psicològica de la feina".

Els investigadors van entrevistar en profunditat empleats de diferents professions per conèixer com influeixen els seus entorns de treball digitals en el benestar. Van examinar els possibles aspectes psicològics, tecnològics i organitzatius subjacents que poden afectar la manera com els empleats experimenten les exigències laborals.

Es va preguntar als participants sobre les seves percepcions i vivències sobre les exigències laborals a l'entorn de treball digital i les repercussions sobre la seva salut. D'aquesta manera, es van revelar els seus problemes per estar sempre disponibles i es van posar de manifest els límits borrosos entre la vida professional i la vida privada.

## Fatiga tecnològica

Els resultats van mostrar que aquestes experiències es veien sobretot afectades per un estat de connectivitat a l'entorn de treball digital anomenat «hiperconnectivitat», que provocava estrès, esgotament i una disminució de l'equilibri entre la vida professional i la vida privada. Segons l'estudi, aquesta hiperconnectivitat ha esdevingut la norma entre els treballadors en un món de pràctiques laborals remotes i híbrides. Un altre factor important que va contribuir a l'estrès dels empleats va ser la por de perdre's informació clau i el contacte amb els companys de feina.

Més informació: [CORDIS](https://cordis.europa.eu/article/id/455770-is-hyperconnectivity-hurting-our-health/es) [ <https://cordis.europa.eu/article/id/455770-is-hyperconnectivity-hurting-our-health/es> ]