

DELE

C1

Prueba de
mediación,
expresión e
interacción orales

Material del candidato

Tareas 1 y 2

Opción 7: Fatiga por las videoconferencias

OPCIÓN 7. Fatiga por las videoconferencias

Tarea 1. Exposición oral

INSTRUCCIONES

Usted debe realizar una exposición oral sobre el texto adjunto. En su exposición debe:

- resumir los puntos principales del texto;
- valorar el texto (claridad, intención del autor, solidez de los argumentos, etc.);
- opinar sobre el tema.

*Dispone de entre **tres y cinco minutos**. Puede consultar sus notas, pero la exposición oral no puede limitarse a la lectura de las mismas.*

TEXTO

Fatiga por las videoconferencias

Tendemos a creer que las videoconferencias son una versión online de las reuniones presenciales. Pero para el cerebro son una realidad por completo diferente.

Desde el inicio de la pandemia se ha comprobado que las interacciones por internet pueden producir lo que se conoce genéricamente como fatiga de Zoom. «Se trata de un constructo psicológico novedoso que alude al reporte de agotamiento físico y, sobre todo, mental, experimentado por los usuarios de plataformas de videoconferencias», explica a La Nación Mariano David Cáceres, especialista en neuropsicología y docente de la Escuela Superior de Ciencias del Comportamiento y Humanidades de la Universidad de Morón.

Un estudio dado a conocer por Microsoft estos días confirma que tal fatiga se debe a reuniones consecutivas sin descansos. «Tener un calendario plagado de videoconferencias y realizarlas una pegada a la otra genera altos niveles de estrés», indica el informe.

En simultáneo, una investigación preliminar de las universidades de Gotemburgo, en Suecia, y Stanford, en Estados Unidos, concluye que la fatiga de Zoom afecta más a las mujeres que a los hombres. Para llegar a este resultado (de nuevo, preliminar), los investigadores encuestaron a 10.591 personas. Uno de cada 20 hombres dijo que se sentía «muy afectado» después de una videoconferencia; en las mujeres, la proporción fue de una cada siete.

Virginia Ungar, médica, psicoanalista, miembro de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires y presidenta de la Asociación Psicoanalítica Internacional, dijo a La Nación: «Por la pandemia, las personas que tenemos la fortuna de poder seguir trabajando, lo hacemos mayormente de manera remota. Esto ha generado una situación nueva a la que hemos tenido que adaptarnos. Si a esto le sumamos que con las

herramientas digitales también nos comunicamos con amigos y familiares, está claro que estamos creando una condición nueva que se puede llamar fatiga por videoconferencia».

La investigación sueco-estadounidense señala que entran en juego varios mecanismos. Por ejemplo, el hecho de centrarnos en nosotros mismos en tiempo real mientras estamos en la videollamada, según los investigadores, es comparable a tener a alguien que nos sigue con un espejo todo el tiempo. En tal sentido, esto se agrava en los usuarios que están más pendientes de su aspecto. «En este punto la cultura tiene mucho que ver, porque en ciertas partes del mundo las personas están más pendiente de su aspecto, comparado con lo que sucede en otras regiones», sostiene Ungar.

Pero hay otros factores. Por ejemplo, la sensación de estar atrapado físicamente debido a la necesidad de permanecer dentro del campo de visión de la cámara. Eso no pasa en el mundo real. Otro factor es la hipermirada.

«Durante las reuniones en persona, el orador tiende a atraer la mirada de los demás, pero durante las videoconferencias, todos los participantes obtienen la mirada directa de los demás, independientemente de quién hable. El hecho de ser mirado todo el tiempo provoca excitación y ansiedad», señala el documento.

Asimismo, en el marco de una videoconferencia, es preciso prestar una mayor atención en las expresiones faciales y al tono de voz. Todo esto exige un gasto extra de energía. A esto hay que sumar otro fenómeno: en la videollamada se requiere un esfuerzo adicional comparado con una reunión presencial para entender los comportamientos no verbales.

Respecto del estudio sueco-estadounidense, Cáceres explica que el hecho de pertenecer al género femenino no debería ser el principal factor de riesgo, ya que ciertos estilos o rasgos de personalidad serían los verdaderos causantes. «Sobre este aspecto, personalidades introvertidas con un alto componente ansioso y tendencias fóbicas, son, desde mi perspectiva, los sujetos que tienen mayores probabilidades de sufrir la fatiga de Zoom, al igual que aquellos con rasgos predominantes paranoides u obsesivo-compulsivos de personalidad», detalla.

A medida que el mundo se acostumbre al teletrabajo, se espera que los participantes de las videollamadas logren reducir sus costos psicológicos. Para eso hay que tomar conciencia de lo que está sucediendo. Algunos síntomas físicos y emocionales característicos de la fatiga de Zoom son fuertes dolores de cabeza, falta de energía y de concentración, irritabilidad emocional y malestar gastrointestinal. Una idea paliativa es que en las reuniones se permita participar con la cámara apagada. Cuando se debe permanecer con la cámara encendida por una cuestión de política de la empresa o de cortesía, Jeremy Bailenson, uno de los investigadores de la universidad de Stanford, recomienda «participar de las video entrevistas con la ventana minimizada y evitar el modo a pantalla completa».

En tanto, el estudio de Microsoft señala que es ideal establecer descansos de entre 5 y 10 minutos entre las videollamadas de forma que el cerebro pueda restablecerse, lo que reduce estrés en un día con muchas videoconferencias. Los expertos también recomiendan, durante esos minutos de descanso, realizar ejercicios de respiración, estiramientos físicos, pasear o beber algo de agua.

(Adaptado de www.lanacion.com.ar/tecnologia/que-es-la-fatiga-de-zoom-por-que-ocurre-y-como-podemos-evitarla-nid22052021/. Argentina)