

Gestionar tus mensajes de correo electrónico de forma incorrecta afecta tu bienestar

Salud. Un estudio reciente, realizado por el doctor Richard MacKinnon del Centro de Trabajo Futuro, del Reino Unido, aborda esta temática

Cita

"No estamos diciendo que el correo electrónico tendría un impacto negativo en la salud de los empleados de forma automática, sino que advertimos que el uso inadecuado del correo podría contribuir a presión que a su vez puede conducir a problemas de salud"

Dr. Richard MacKinnon
Investigador

Muchas personas se quejan de la gran cantidad de correos electrónicos que reciben todos los días, y lo difícil que es estar "sobre" su bandeja de entrada. Pero un nuevo estudio, realizado por el Dr. Richard MacKinnon del Centro de Trabajo Futuro, una organización británica sin fines de lucro con sede en Chipre, sugiere que no es sólo el volumen de mensajes lo que causa estrés.

Los investigadores encuestaron a 2.000 adultos, preguntándoles acerca de sus hábitos de correo electrónico, la forma en que utilizan la tecnología, la cantidad de presión que experimentan, los detalles acerca de su trabajo y su personalidad. Los resultados,

presentados en la conferencia anual de Psicología Ocupacional en Nottingham de la División Británica de Sociedad de Psicología, confirman que existe un fuerte conjunto de relaciones estadísticas entre cómo la gente utiliza el correo electrónico y la presión que siente.

"Los que nos comunicaron que revisan su correo electrónico muy temprano en la mañana o muy tarde en la noche, reportaron sentir niveles muy altos de presión", explicó MacKinnon a Publíméto. "Así, mientras que el número de mensajes que recibimos está asociado con la presión, nuestros propios hábitos también juegan un papel importante". Según los científicos, mu-

chas personas desarrollan malos hábitos con respecto a la gestión de correos electrónicos. Casi la mitad utilizaba notificaciones de empuje para obtener mensajes, el 62% estaban dejando la bandeja de entrada abierta durante todo el día y el 16% de los solteros estaban comprobando regularmente su e-mail entre la medianoche y 3 de la madrugada.

"Hay mucha evidencia que demuestra cómo los efectos del estrés en curso impactan nuestra salud psicológica y física", añadió MacKinnon. "Todo, desde trastornos de sueño a problemas de relación. Es un costo importante para la sociedad y las organizaciones. No estamos diciendo que el correo electrónico tendría un



Expertos recomiendan evitar tener abierta toda el día la aplicación del correo electrónico / THINKSTOCKPHOTOS

impacto negativo en la salud de los empleados de forma automática, sino que advertimos que el uso inadecuado del correo electrónico podría contribuir a presión que a su vez puede conducir a problemas de salud".

Los investigadores recomiendan a la gente tomar regularmente un descanso de sus correos electrónicos y evitar tener la aplicación abierta todo el día. Afirman que podría ser beneficioso acceder a los mensajes sólo cuando realmente quieres, en lugar de responder inmediatamente.

"De hecho, podría ser mejor desactivar estas notificaciones por completo!" concluyó MacKinnon. "En lugar de ser útil, simplemente podría ser un mal hábito que las personas han desarrollado con el tiempo. Y como todos los ma-

los hábitos, podría ser cambiado para mejor".

En el futuro, los científicos planean avanzar con la investigación al examinar cómo la tecnología del correo electrónico y otras comunicaciones están ayudando a los empleados con fórmulas flexibles de trabajo y examinar la desventaja potencial de una cultura de trabajo "siempre activa".

DMITRY
BELYAEV
Publíméto Internacional



\$400.000 LÍQUIDOS
+ HORAS EXTRAS Y BENEFICIOS
GUARDIAS Y AYUDANTES DE TRANSITO
SOLO HOMBRES
Postular vía mail
seleccion@sicologiacuantica.cl
TELÉFONO: 9-7473423

INCAR SEGURIDAD LTDA.
NUESTRA EMPRESA BUSCA PARA SUS DIFERENTES
INSTALACIONES, UBICADAS EN TODAS LAS
COMUNAS DE LA REGIÓN METROPOLITANA:

BENEFICIOS	REQUISITOS
✓ CONTRATO INMEDIATO ✓ SUELDO GARANTIZADO SIN DE MÁS ✓ SEGUROS DE VIDA Y SALUD ✓ COLACIÓN COMPLETA ✓ PAGO TURNO EXTRA INMEDIATO EN EFECTIVO \$10.000 (TURNO 7:30 HRS.) ✓ CURSO FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO GRATIS.	• Edad entre 18 años. • Menor No. de hijos menores y aprobado. • Certificado antecedentes límite especiales. • Nacionalidad Chilena. • Con licencia de conducir (en caso de no tener 05-10, deberá presentar certificado estudios). • Control de identidad completo.

GUARDIAS VIERNES-SÁBADO-DOMINGO Y FESTIVOS
TODAS LAS COMUNAS DE SANTIAGO - CON EXPERIENCIA EN GUARDIA DE SEGURIDAD
Se privilegiará personal con Curso 05-10
✓ TURNOS PAGADOS EN FORMA INMEDIATA ✓ TURNOS DE 7:30 HORAS ✓ TURNOS CON COLACIÓN INCLUIDA
Postulaciones: info@incarseguridad.cl www.incarseguridad.cl
Presentarse de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 hrs. en:
SAN JOSÉ 7831, PARAD. 21 GRAN AVENIDA (Hacia Panamericana) — F: 2548 5507 / 2559 9805

Estacionamientos Central Parking
NECESITA
ADMINISTRADORES (AS) LIDERAR EQUIPOS DE TRABAJO CON MANEJO EN ARQUEOS DE CAJAS
Hombres o Mujeres
DISPOSICIÓN A TRABAJAR EN TURNOS
5X2 PARA ESTACIONAMIENTOS
DE MALLS EN SECTOR ORIENTE
DE LA REGIÓN METROPOLITANA
Enviar currículum a:
pgomez@centralparking.cl

\$440.000 LÍQUIDOS
(+ Horas extras y beneficios)
CAJERO
- SÓLO HOMBRES - 4º MEDIO RENDIDO
Postular vía mail:
seleccion@sicologiacuantica.cl
www.sicologiacuantica.cl
9-7473423

NECESITA CONTRATAR
PARA SUS PLANTAS EN PUENTE ALTO, PUDAHUEL Y TALAGANTE:
• Operadores Grúa con Licencia D al día
• Operarios de Producción
INTERESADOS PUEDEN POSTULAR INGRESANDO AL SITIO WEB
www.trabajacmpc.com
(Código 6901 si postula en Puente Alto y Código 5121 si postula a Talagante).
También puede enviar su CV al correo trabajo@cmpc.cl
o depositar directamente en los buzones ubicados en Eyzaguirre 01098,
Puente Alto o en Senador Jaime Guzmán 0297, Talagante.

ASEADORES (AS) PARA CLÍNICA EN PROVIDENCIA
Horario Noche: \$365.000 LÍQUIDOS + COLACIÓN. Labores de aseo intrahospitalario. Horario: lunes a domingo de 22:00 a 07:00 hrs.
Horario Tarde: \$300.000 LÍQUIDOS + COLACIÓN. Labores de aseo intrahospitalario. Horario: lunes a domingo de 14:00 a 22:30 hrs.
Horario Intermedio: \$300.000 LÍQUIDOS + COLACIÓN. Labores de aseo intrahospitalario. Horario: lunes a sábado de 09:00 a 17:30 hrs.
Horario Mañana: \$300.000 LÍQUIDOS + COLACIÓN. Labores de aseo intrahospitalario. Horario: lunes a domingo de 07:00 a 15:30 hrs.
Interesados presentarse con Currículum y C. de Antecedentes el Jueves 14, Viernes 15 y Lunes 18 de Enero desde 09:00 a 14:30 hrs. y desde 15:00 a 18:00 hrs. en Calle Los Conquistadores N°1851 Providencia, Metro Pedro de Valdivia. Al llegar preguntar por Psicóloga Carolina Tesvillat. También se puede enviar C.V. actualizado al e-mail: clasvillat@gruponorita.cl, indicando el cargo al cual postula.

VIGO SEGURIDAD
GUARDIAS
TODAS LAS COMUNAS
BONO INCORPORACIÓN DE \$112.000 CON CURSO 05-10 AL DÍA
SUELDO \$350.000
Presentarse en
Alameda 292, Of. 42,
Esq. Portugal
cv@vigo.cl

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA METROPOLITANA
Servicio de Educación Física,
Deportes y Recreación
REQUIERE CONTRATAR AUXILIAR
• **Requisitos Académicos:** 8º Básico Rendido
• Excelente disposición y trato con el público
• Disposición para realizar labores análogas requeridas por la Institución.
• Capacidad para supervisar infraestructura y equipamiento
Para el cargo se necesita cumplir lo establecido en el Art. 12 y 13 de la Ley N° 18.834 (Estatuto Administrativo).
Enviar antecedentes y todos los documentos que los respaldan, junto con certificado que acredite experiencias en las áreas señaladas en sobre cerrado, caratulado con EL NOMBRE DEL CARGO AL QUE POSTULA, dirigido a:
Dieciocho 161 - Santiago
Departamento de Recursos Humanos - AuxEF
La documentación se recibirá hasta el día 27 de Enero 2016



- Navega por Publíméto.cl
- Inicio