

Diario de una sindicalista (5)

#135 11/06/2020

¿Hemos conseguido una desconexión digital y mental durante el confinamiento?

SECRETARÍA DE MUJER Y POLÍTICAS SOCIALES 

Durante estos meses, nuestras relaciones con nuestros compañeros y nuestras compañeras del trabajo, familiares, amigos o amigas... Han cambiado. Hemos estado todas unidas, pero a través de una pantalla. Hemos tenido que hacer cursos exprés de todas las plataformas de videollamadas que existen, porque claro, con cada grupo usábamos una diferente; otro curso exprés de las redes sociales, y por supuesto, todo esto mientras intentamos conciliar con la vida familiar y el trabajo.

Nunca habíamos estado tan aisladas y a la vez tan expuestas al exterior. Las nuevas tecnologías y esta nueva manera de relacionarse han venido para quedarse, pero...

¿Qué pasa con la desconexión mental?

Continúa leyendo en:
Diario de una sindicalista
<https://www.fespugt.es/areas/mujer-y-politicas-sociales/noticias/27557-diario-de-una-sindicalista-5>

#FeSPUGTresponde FeSP-UGT siempre a tu lado
Amplía tu información en :
<https://www.fespugt.es/>



¡Desconexión mental!

Hemos estado meses confinados en nuestras casas a causa del COVID-19. Ha sido un confinamiento en el que teníamos miedo hasta de poner el pie en el portal para recoger el correo. Nos atrincheramos en nuestras casas intentando y esperando que el bicho no entrara. No nos relacionábamos con nadie más que con las personas con las que convivimos. Estábamos como en un búnker, sin relación física con el medio exterior.

Y digo bien, sin relación física, porque la relación virtual ha excedido todo lo predecible. Hemos estado en contacto permanente con multitud de personas virtualmente, a través de pantallas. Hemos tenido reuniones de trabajo, charlas y conferencias on line, clases de ejercicio físico, de yoga, de cocina, nuestros hijos e hijas todo el día colgado del ordenador para sus clases, para comunicarse con sus amigos y amigas...

Nunca habíamos estado tan aislados y a la vez tan expuestos al exterior. Han invadido la intimidad de nuestro hogar y hemos invadido igualmente la de los demás. Hemos descubierto la lámpara, la estantería con libros, los cuadros de flores en la pared, las vidrieras con vasos y copas, el color del sofá, la cocina, el salón de muchas casas particulares, tanto de compañeros como de personas a las que no conocíamos de nada. Y de vez en cuando se colaba el hijo de un compañero que pasaba por detrás suyo durante la videoconferencia, el gato de una compañera que se subía al sofá, el perro de otra que ha comenzado a ladrar en mitad de la videoconferencia...

Estamos atados a las tecnologías a todas horas como si no hubiera un mañana. Hay quien piensa que el teletrabajo es muy cómodo, que trabajas cuando quieres y lo que quieres. Pero nunca desconectas, y si lo haces un rato parece que estás haciendo algo horrible. Con el teletrabajo nos ha entrado una furia en el cuerpo hasta el punto de no poder desconectar en todo el día.

Y ahora viene lo de los móviles. Todo el día bip bip bip. He cambiado el sonido de los mensajes de whatsapp por algo más suave y he silenciado todos los grupos excepto los de trabajo. Y sigue: bip 9 de la mañana, bip 3 de la tarde, bip 9 de la noche... Y todos los memes que hemos recibido: hemos aprendido a ponernos la mascarilla, a quitárnosla, a fabricarla... Hemos tenido la oportunidad de visitar el mundo entero, sus museos, sus cines, escuchar conciertos de todos los tiempos... Hemos aprendido a hacer pan, bollería casera..

Pero lo más importante es que hemos seguido atendiendo a nuestros delegados y delegadas, afiliados y afiliadas... Es gratificante cuando les ayudas, solucionas un problema, les aconsejas, y no se sienten solos y solas.

Y todo ello sin movernos de casa, con un auto cursillo intensivo y extra rápido en tecnología y redes sociales.

Pero esto viene para quedarse. Es una puerta muy interesante que se nos ha abierto pero la desconexión digital tiene que ser un hecho.

¡Y la desconexión mental también!