

El uso de smartphones en el trabajo reduce el rendimiento

Según la Campaña '**Amnesia Digital**', presentada por Kaspersky, "los smartphones nos distraen y nos hacen menos eficientes en el trabajo". Concretamente, el informe elaborado por las Universidades de **Würzburg** y Nottingham Trent, **las personas son un 26% más productivas sin smartphones en el trabajo.**



Aunque los smartphones nos ayudan a estar en contacto con compañeros, mantener actualizada nuestra bandeja de correo electrónico y hacer las tareas más urgentes sobre la marcha, también nos hacen ser menos productivos cuando trabajamos, según expertos.

Este experimento, dice un comunicado de Kaspersky, "analizó **la relación entre los niveles de productividad y la distancia física de los participantes con sus smartphones**". Cuando a los encuestados se les quitaba el dispositivo móvil, **el rendimiento de los participantes se incrementó en un 26%.**

Y al mismo tiempo, dicen los analistas que "al contrario de lo que se esperaba, la ausencia de smartphones no hizo a los participantes estar nerviosos. Los niveles de ansiedad fueron consistentes durante toda la investigación".

Los resultados del experimento se relacionan con los de la encuesta anterior "Amnesia Digital en el trabajo". En este informe, Kaspersky Lab llegó a la conclusión de que **los dispositivos digitales pueden tener un impacto negativo en los niveles de concentración.** Por ejemplo, se demostró que tomar notas en dispositivos durante una reunión disminuye los niveles de comprensión de lo que está sucediendo en ese momento.

Alfonso Ramírez, director general de **Kaspersky Lab Iberia**, recomienda "en lugar de tener un acceso permanente a los smartphones, se dedique tiempo libre concreto para ello" con el objetivo de mejorar el rendimiento. Una forma de hacerlo sería cumplir las normas de las reuniones sin teléfonos ni ordenadores por ejemplo".