

Retina

Trabajamos más motivados cuando nos sentimos observados

La psicología social ha estudiado durante décadas cómo influyen los demás en la productividad individual ▶ Cuando se les observa, las personas son más creativas y resuelven mejor los problemas

M. VICTORIA S. NADAL
MADRID

Darse una ducha y vestirse, acondicionar un espacio de la casa solo para teletrabajar y mantener un horario fijo forman parte de las recomendaciones que se han dado hasta la fecha para teletrabajar sin perder productividad durante el confinamiento. Con estos consejos, los expertos aseguran que es más fácil concentrarse y ser más eficiente. Pero se ha pasado por alto una fuente clave de motivación: la presencia de otras personas. La psicología social ha estudiado durante décadas cómo influyen los demás en la productividad individual y ha concluido que los trabajadores están más motivados para trabajar cuando otros están mirando, tal y como muestran distintos estudios.

Cuando se les observa, las personas corren más rápido, son más creativas y resuelven mejor los problemas, según un metaanálisis de 241 estudios en el que participaron alrededor de 24.000 sujetos y que analiza cómo la presencia de otros influye en el desempeño de los trabajadores en distintas tareas. Lo que se observa es que tener a otros cerca cuando se está trabajando aumenta la activación fisiológica de un individuo y la velocidad del desempeño de las tareas más simples. Estos efectos ocurren por varias razones. "Las personas quieren impresionar a otros a través de su desempeño y tienden a esforzarse más. Cualquiera que se haya

quedado hasta tarde en la oficina cuando su jefe todavía estaba cerca ha experimentado este fenómeno", explica Janina Steinmetz, profesora de marketing en la Cass Business School de Londres, en HBR.

Sin embargo, la presencia de otros tiene un efecto adicional y más influyente en los demás: no solo afecta lo que hace la gente, sino a cómo piensan acerca de sus acciones. Cuando otros observan, sentimos que lo que hacemos tiene más relevancia, lo que puede aumentar nuestra motivación. "Este efecto ocurre porque, cuando otros están mirando, las personas incluyen la perspectiva de los demás en su propia perspectiva. La doble perspectiva hace más importante tu trabajo, porque invertir tiempo, energía y esfuerzo en algo que se percibe grande y significativo es mucho más motivador que invertir en algo que se percibe pequeño", explica Steinmetz.

La investigadora y su equipo profundizaron en esta cuestión y llevaron a cabo una investigación en la que descubrieron que cuantos más espectadores veían a un jugador de bádmiton durante un torneo, más sentían los jugadores que sus esfuerzos habían ayudado a su equipo. En términos generales, cuantas más personas miran lo que hacemos, más grandes y significativas percibimos nuestras acciones.

Estos resultados de la investigación podrían explicar por qué es tan difícil motivarse para trabajar cuando vivimos una situación de



GETTY IMAGES

La presencia de otras personas es una fuente de motivación

Afecta a cómo se percibe el rendimiento

aislamiento social como la del confinamiento. Nuestros logros, ya sea ponernos al día con los correos electrónicos o un proyecto terminado a tiempo, se perciben menos significativos sin la presencia de otros. Debido a que la satisfacción de haber logrado algo es menos intensa cuando estamos solos, nuestra motivación para trabajar duro se desmorona en el autoaislamiento.

Estos resultados podrían sugerir que necesitamos que otros estén físicamente presentes para encontrar motivación. Sin embargo, los investigadores aseguran que también muestra que las personas dan más significado a lo que hacen no solo cuando son observadas, sino cuando simplemente se sienten observadas. Aunque

puede generar confusión, esta idea está lejos de la vigilancia.

Con el teletrabajo forzado, algunas empresas han empezado a utilizar plataformas como Fortinet, que permite a las compañías restringir el acceso a ciertas páginas web y monitorizar las direcciones a las que accede cada empleado para prevenir fugas de información o usos indebidos del equipo de trabajo durante el horario laboral. La investigadora propone establecer un grupo en línea con compañeros para intercambiar el progreso en los proyectos, usar aplicaciones de productividad que permitan publicar los esfuerzos y enviar actualizaciones del estado del trabajo a compañeros y supervisores.

Dificultad para concentrarse

▶ **Cómo afecta la pandemia.** Muchos ciudadanos comentan lo difícil que les está resultando concentrarse y mantenerse activos durante el confinamiento. La pandemia ha ralentizado nuestro funcionamiento y es el motivo principal por el que muchos sienten que su cerebro ya no da para más, pero, ¿de qué forma concreta lo hace?

▶ **Atención.** La pandemia solicita toda nuestra atención. Le prestamos atención mientras vemos los informativos, pero también se mezcla con otras actividades diarias que no tienen que ver con las noticias, aunque no nos demos cuenta. "Ahora estamos más pendientes de las noticias, las fases del desconfiamento, qué va a pasar con nuestros trabajos y cómo recuperar nuestras relaciones y aficiones", cuenta Ovidio Peñalver, psicólogo sanitario y psicoterapeuta.

▶ **División.** Aunque no tengamos la sensación de estar todo el día pensando en lo mismo, estas preocupaciones permanecen latentes y nos hacen estar alerta. "Tenemos múltiples preocupaciones que nos despistan y nos llevan a pensar en posibles problemas por venir", añade Peñalver. Este es uno de los factores que explica la dificultad para concentrarnos en lo que estamos haciendo en este momento.

Artículo completo en retina.elpais.com

El confinamiento dispara la decoración de casas virtuales

retina.elpais.com



Palette: "El covid traerá nuevos patrones para producir e invertir"

cincodias.elpais.com



Las 'apps' de rastreo de contagios refuerzan a las tecnológicas

economia.elpais.com

