

M3V6.mp4

[00:00:12] **Mar Cabra** Hola. Sobrecarga digital ¿te suena? Yo misma la he vivido. Ya te he contado que tuve el síndrome del trabajador quemado por estar hiperconectada. Por eso, me hace especial ilusión presentarte a las personas que tenemos hoy con nosotros, que son coautores de unos libros que recomiendo totalmente: La Fábrica de Tiempo y Cómo Domar tus Pantallas, que salió en 2021. Y además, tienen un podcast: Cómo Fabricar Tiempo, en el que han estado juntos durante seis temporadas. También tienen una vida más allá de todo este trabajo que hacen de bienestar digital. Así que os cuento, Martina Rua, periodista especialista en innovación y productividad, tiene una columna en el diario La Nación de Argentina y es coconductora en Radio Metro, además de madre de adolescentes. Martina, Martu, bienvenida.

[00:01:05] **Martina Rua** Gracias Mar, una alegría poder sumarme a esta conversación.

[00:01:10] **Mar Cabra** También tenemos con nosotros a Pablo Martín Fernández, que ha hecho un huequito en su apretada agenda como director ejecutivo y periodístico de Chequeado para hablar con nosotros. Además de este trabajo, de los libros, de todo lo que os he contado, es profesor en un par de universidades argentinas. Hoy se unen desde la redacción, no sé Pablo ¿dónde estás? En una cueva ahí.

[00:01:32] **Pablo Fernández** Gracias Mar por la invitación. Sí, estoy en una cabinita que tenemos para poder tener llamadas, justamente, un poco más tranquilos.

[00:01:40] **Mar Cabra** Difícil encontrar la tranquilidad en las redacciones y de eso vamos a hablar justamente ahora, del bienestar digital, ¿Qué es esto? Los dos sois especialistas, contadme un poco en qué consiste.

[00:01:54] **Martina Rua** Bueno Mar, si querés, empiezo. Es algo que ha sido una consecuencia, quizás de nuestra primera búsqueda juntos, que tenía que ver con cómo fabricar tiempo de calidad. Una parte importante de nuestro tiempo está mediada cada vez más por la tecnología. El concepto es bastante nuevo, tiene menos de cinco años a nivel global. Nació en las grandes tecnológicas y científicos que empezaron a entender que necesitábamos un bienestar digital. Y con Pablo, en el libro que escribimos y publicamos en la pandemia, nos animamos a hacer un concepto que es hacer un uso más crítico, balanceado, informado de la tecnología para que ésta nos permita alcanzar nuestros objetivos. Tratar de entender a la tecnología no como un fin, sino como un medio, y poder domarla para poder usarla de la mejor manera.

[00:02:47] **Mar Cabra** De hecho, lo que dices me resuena mucho porque yo misma me di cuenta cuando puse un parón a mi carrera que la tecnología y el uso no intencional de la tecnología me había llevado a pues estar conectada todo el día y a agotarme, no. Yo me especialicé también en Bienestar Digital, muy nuevo como tú dices, 2020 sale el primer certificado para confirmarte que eres educadora en Bienestar Digital, no ¿Cómo has empezado a investigar sobre este tema, Pablo? Porque ¿como periodista qué hiciste?

[00:03:20] **Pablo Fernández** No, a ver, nosotros e hicimos un recorrido que... empezamos La Fábrica de Tiempo, que lo publicamos hace ya más de cuatro o cinco años, y pero lo empezamos a producir antes. Con lo cual, cuando, cuando investigamos para el primer libro, con Martu, ya incluimos en ese primer libro el concepto de Bienestar Digital. Era algo que nos interesaba y que le dedicamos un capítulo, sí, y ¿por qué? Porque empezaba a verse esto que comentaba Martu recién, no, de bueno es algo que nos preocupa a las

personas y que todavía no estaba tan en la agenda de las plataformas, de las tecnológicas. Lo que nos pareció interesante es ver cómo desde La Fábrica de Tiempo hasta Cómo Domar tus Pantallas, que pasaron dos o tres años, en ese en ese tiempo creció muchísimo el interés por el tema; pasó de ser algo que nos preocupaba, porque nosotros lo vivíamos muy en carne propia, a algo que pasó a estar en la agenda. Ni hablar con la pandemia, no, la pandemia como que lo hizo aún más presente, no, para mucha gente que quizás antes no estaba tan conectada. Así que fue un recorrido de muchos años, desde la primera vez que hablamos de escribir un libro como Martu estuvo sobre la mesa, en ese momento no se llamaba Bienestar Digital el concepto, no, era bueno ¿cómo hacemos para lidiar con las pantallas, para pasarla mejor y tener agencia? que es este concepto de poder estar a cargo de la relación con esas plataformas.

[00:04:43] **Mar Cabra** O sea que Martu y tú habéis hecho equipo de investigación para poder, desde hace muchos años, ir indagando en el tema. Martu, centranos un poquito entonces en lo que sabemos de cómo afecta la tecnología a nuestra salud mental y sobre todo en el trabajo. ¿Existe la adicción a la tecnología?

[00:05:05] **Martina Rúa** Que compleja que es la pregunta de si existe la adicción a la tecnología. Y lo primero que puedo decirte es que la biblioteca está dividida con respecto a eso, porque todavía cuesta entender qué es la tecnología, como hacemos para ponerle un borde a eso. Lo que hemos investigado para el libro y cómo está la cuestión a hoy, existe la adicción a determinados usos de la tecnología; como enfermedades están catalogadas muy pocas cosas al día de hoy, por ejemplo, la adicción a los videojuegos si es una enfermedad que ya está catalogada, pero la adicción a la tecnología en general no, y son muchos los autores, autores que quieren hablar de manipulación, creen que eso puede ser algo más acertado para hablar en cómo están hechas las aplicaciones, que muchas veces juegan con las debilidades humanas. Sabrás Mar que Tristan Harris trabaja mucho este concepto. Entonces, la adicción a la tecnología como un todo no está catalogado como una enfermedad, pero sí sabemos y hay evidencia que muchos de los mecanismos que están atrás de las aplicaciones nos genera una adicción. Nuestro cerebro pierde el reloj cuando accede a estas tecnologías, es algo de lo que nos contaron los neurocientíficos para para nuestro libro. Entonces, podemos hablar quizás de una manipulación y que se juega con la debilidad humana para engancharnos y que no podamos salir de estas redes.

[00:06:31] **Mar Cabra** Así que tenemos que tener una relación intencional con la tecnología, en vez de caer víctimas de todas esas técnicas, no, que tienen, que ponen en nosotros, los expertos, en la atención. Quiero que veamos los tres algunas ideas, algunas recomendaciones, sobre todo centrándonos en el periodismo, porque no sé si a vosotros os pasa que a veces se dan algunas recomendaciones que dices: está muy bien para el público en general, pero no, no, para nosotros, no, esta esta recomendación de "consume menos noticias", los periodistas no la podemos hacer; y de hecho hay ciertas cuestiones que se hacen en otros lugares que que en el periodismo se ven raras, yo me acuerdo que de vacaciones, estaba de vacaciones, puse un autorespuesta Martina y bueno, estamos destapando, no, porque tú no dijiste de quién era el autorespuesta, pero mi autorespuesta era: no, voy a revisar el correo electrónico mientras estoy de vacaciones. Y tú lo pusiste destacado en tu Twitter, ¿cuéntame por qué lo destacase?

[00:07:27] **Martina Rúa** Porque felizmente nos estamos encontrando con esas respuestas cada vez más. No solo es de los periodistas, sino también de los ejecutivos que de a poco se animan a contar su desconexión. Y esto resuena en los demás, cuando alguien dice "me voy a desconectar", habilita a que otros lo hagan. Entonces es algo que celebramos,

no, cuando también se dice "no contestes estos emails si están fuera de tu horario de trabajo". Todo este tipo de buenas prácticas tratamos de compartirlas con Pablo, y bueno, la tuya era muy completa, decía que ibas a estar completamente desconectada y dabas la razón de por qué lo ibas a hacer. Y creemos que estas cosas son las que permean para hacer el cambio.

[00:08:06] **Mar Cabra** Y vosotros mismos dáis muchísimos ejemplos en el libro, en los que tenéis como dos, dos monigotes, no sé cómo se dice, como dos dibujitos, no, que representan y vais dando trucos con vuestros dibujitos, no, de cómo lo hacéis. Y yo creo que el mensaje es que es posible, porque los dos sois periodistas que trabajáis muchísimo, estáis activos, tenéis muchísimo éxito y podéis poner límites.

[00:08:34] **Pablo Fernández** Nosotros hicimos el libro porque necesitábamos el libro, porque no encontrábamos algo así, sobre todo en español, o había cosas en, un poco en línea con lo que decís vos, para una cultura hay muchos libros en Estados Unidos, por ejemplo, sobre estas temáticas; y nosotros siempre decimos que somos un laboratorio de testeo, no, testeamos para La Fábrica de Tiempo, pero también para Cómo Domar tus Pantallas, aplicaciones, métodos, etcétera y vimos lo que funcionaba de verdad. En el libro, hacemos un esfuerzo gigante para que no haya una, un párrafo de humo o un párrafo de algo que que no está basado en evidencia; lo probamos nosotros, buscamos papers. Entonces ¿por qué? Porque lo súper necesitábamos, porque como decís vos, tenemos la suerte, al menos hablo por mí pero por lo que le conozco a Martu también, de hacer lo que nos gusta. Y eso también, en línea con lo que vos preguntabas sobre el periodismo, es es un oficio o una profesión que tiene que ver mucho con la pasión, no, y con hacer lo que te gusta. Y ahí hay como a veces una trampa, porque como te gusta es más difícil poner límites, no. Y entonces, ¿cómo ponés límites? Bueno, un poco te contó lo que venimos hablando, pero creo el eje principal es esto del desafío de de cuando tenés la suerte y el privilegio de hacer algo que te gusta, eh bueno, y ¿cómo freno? y ¿dónde pongo el coto? y ¿cómo digo que no? Nosotros tenemos la suerte también de que de que muchas veces nos ofrecen hacer cosas y y en general son interesantes. Entonces, bueno, pero no puedo trabajar 12 horas, 18 horas por día, ¿dónde pongo el límite? Entonces, es un poco eso, pero también el desafío siempre es de hablamos para muchísimas audiencias diferentes y de cómo podemos tocar a diferentes audiencias con este mensaje, no, con gente que que que quizás no trabaja en periodismo, que la enorme mayoría no trabaja periodismo, no, gente que trabaja en una PYME, gente que trabaja en una empresa grande, gente que tiene un trabajo más de ingeniería, gente que tiene un trabajo más blando. Entonces, pero en general a todos les resuena esto que estamos charlando.

[00:10:41] **Mar Cabra** Martu, tú has sido un poquito más ehm menos firme cuando he dicho "Vosotros lo conseguís", has dicho "Bueno"

[00:10:49] **Martina Rua** Depende el día. Me parece que hay que ser también muy justo con esto. Entender que esto es una prueba cotidiana, para nosotros la es realmente en distintos momentos del mes, por ejemplo, si tenemos que entregar un libro, con Pablo tomamos, no, acción. Pablo se animó a desinstalar, por ejemplo, Twitter de su teléfono por un tiempo; yo desinstalé Instagram; utilizamos también técnicas, ayuda exógena que nos ayude a hacer foco. Yo soy, todo me interesa por naturaleza, entonces soy desenfocada y suelo estar mucho tiempo con el móvil, más del que quisiera, no. Entonces también entender que es desde ahí la búsqueda, nunca fue desde el gurú, sino desde una persona que quiere usar mejor su tiempo. Y en el periodismo esto se hizo urgente Mar, porque como bien tú sabes, los periodistas tenemos muchos trabajos, es muy raro

encontrarse con un periodista que tenga un solo trabajo el día de hoy. Entonces, ¿Cómo hago para dividir el día? ¿Cómo hago para poner foco? Y me parece que una clave también está en entender quién hace las tecnologías y cómo son esos algoritmos, qué buscan de nosotros. Y es algo que como periodistas nos tenemos que preguntar, no, cuando uso Twitter, cuando uso Instagram, cuando uso TikToc, cuando uso WhatsApp, cuando elijo con qué plataforma me voy a comunicar con la audiencia, ser también responsables digitalmente en cómo trabaja ese algoritmo creo que es algo que podemos abordar.

[00:12:14] **Pablo Fernández** Sí, pero sumo una cosa a lo de Martu, ehm que... que coincido mil por mil eh. No, de alguna manera es como que no hay una línea de llegada en esto, no es que lo lograste, 100% no, es constante, y lo digo también por mí, y siempre lo decimos también cuando, cuando damos charlas o cuando cuando grabamos el podcast de... ni siquiera nosotros que nos dedicamos; cuando digo ni siquiera es que hay días que sos un desastre, o sea lo digo por mí en este caso, o sea que no te sale nada o que realmente no te logras concentrar, pero es una búsqueda constante de que sabes que ese día la vas a pasar medio mal y que es mucho mejor si vos lograste usar alguna de estas herramientas, nosotros siempre hablamos de que es una caja de herramientas, no. Hay una que te sirve el martes porque tenés un día más intenso y quizás el jueves tenés un deadline que tenés que entregar antes del mediodía y ese día quizás tenés que dormir menos; pero es un promedio de alguna manera, no es que todos los días tienen que ser redondos. Pasa que lo ideal es tener mejores días, no, mejores días hacia adelante, porque si no es la receta para el fracaso. Siempre pensamos que si lo que estás esperando es ser perfecto o perfecta y no, no, no hay manera, porque las tentaciones son muchas y más en nosotros, como decías vos Mar, de estamos todo el tiempo tentados, somos curiosos por naturaleza ¿no? Y bueno, y ¿dónde ponemos el freno? Entonces, para mí la receta es no esperar el éxito absoluto sino ir mejorando todo el tiempo pasitos incrementales, y que cuando tropezás no pasa nada, porque tuviste un montón de éxitos digamos anteriores.

[00:13:49] **Mar Cabra** Vamos con recomendaciones concretas, porque habrá gente que nos esté escuchando que diga: "bueno, pero ¿por dónde empiezo, esta consciencia, cómo se empieza?" Y yo creo que si hay un lugar por dónde empezar en el mundo de habla hispana y también en Brasil y Portugal, es el WhatsApp, que es, eso sí, o sea, ahí entras y no sales, no. Yo recuerdo que en una charla, en un taller hubo un periodista que sacó el móvil y miro y tenía dos mil notificaciones de WhatsApp al día, digo "pero cómo no estás loco". Entonces, ¿qué le decís a este periodista de las 2000 notificaciones?, ¿qué puede hacer para que WhatsApp no le chupe toda su atención y su energía todo el tiempo?

[00:14:31] **Pablo Fernández** Primero voy a empezar con la positiva. Hay esperanza, hay esperanza, como decía Martu antes, hace unos años, en tiempos tecnológicos un montón, yo diría cinco, pero en tiempos históricos nada. Era visto medio raro si vos decías "tardo en contestarte". En Argentina y en muchos países tenemos el "me clavaste el visto" no, por el que no me contestaste, "me clavaste", no, o sea es, es, esta fuerte, no. Ehm y parece casi pensado con "tengo que contestar ya ya ya ya". Eso hace unos años era como mucho más fuerte el imperativo de que tenías que hacerlo si o si. Me acuerdo, esto lo hicimos los dos con Martu, pusimos un cartelito en nuestro en nuestro WhatsApp que dice "Puedo tardar en responder"; y al principio me acuerdo que había un montón de comentarios sobre eso, o cuando mismo tardabas en responder y decías "pero estoy tardando en responder porque estoy ocupando en otra cosa". Entonces digo como, como punto positivo me parece que en eso mejoramos bastante; mejoramos bastante también

como sociedad eh, no solo en Argentina, si no yo lo veo, hablo mucho con colegas de la región y del mundo y les está pasando lo mismo, esto que ves vos Mar y que vemos también nosotros en nuestros cursos de "bueno ¿Dónde, dónde trazás la línea?" Es un poco más fácil que antes. Dicho eso, es muy difícil. Y ¿por qué es muy difícil? Por todo lo que sabemos, no. Lo que decía Martu, está diseñado para engancharte y también la sociedad está en un momento de ansiedad muy alto. Vos decías el ejemplo del periodista que tenía equis cantidad de mensajes, yo también a veces traigo el ejemplo de mis alumnos o alumnas, que me piden el WhatsApp a mí y yo me recibí no hace tanto, hace menos de 10 años me recibí, y yo no tenía el mail de mi profesor, no estoy hablando de hace 50 años, estoy hablando de hace diez; existía el mail, existía el chat, nunca se me ocurrió pedir el WhatsApp. Y esa ansiedad, para a falta un mejor término, cruza a toda la sociedad. Entonces, para ¿es tan importante? Y entonces ahí es donde nosotros trabajamos con Martu mucho este concepto de como "pirámide de comunicación", no, ¿Qué es lo urgente? Y transmitir por dónde me tenés que encontrar cuando es algo urgente. Spoiler, en mi caso es llamada por teléfono, no, no voy a mirar algo urgente en el WhatsApp ¿por qué? Porque necesito concentrarme. Entonces, hay como un andamiaje de mejoró un poco también la tecnología, por ejemplo, ahora WhatsApp no te avisa cuando saliste en grupo, estamos esperando que ojalá pronto se puedan programar mensajes. O sea hay algunas cositas que fueron mejorando también en el tiempo, pero tiene que ver mucho con la cabeza de uno y los acuerdos que hace con sus pares y familia, no, colegas, familia, es eso.

[00:17:12] **Martina Rua** Tal cual, más allá de la herramienta, nosotros ponemos siempre el acento en los acuerdos entre personas. Y esos acuerdos tienen que ser, por ejemplo, Pablo y yo tenemos un acuerdo, entonces, si yo puedo esperar cinco o seis horas, le envío un whatsapp; si es una urgencia, lo llamo por teléfono. En los últimos tres años creo que lo tuve que llamar dos veces por teléfono, las urgencias son pocas. Entonces, de acuerdo con qué grupo te estés comunicando, bueno, ¿cómo queremos usar el WhatsApp? Y sabes Mar que esta semana leí un informe que contaba que el tiempo de respuesta de los latinos es de 15 minutos y los alemanes pueden llegar a tardar seis horas en contestar un whatsapp. Entonces, no nos olvidemos que esto es cultural, este es una elección. Y si nosotros queremos hacer foco y cuidar nuestro bienestar digital y sabes lo importante que es la desconexión en esta época, bueno, vamos a usar el WhatsApp de manera asincrónica y realmente se puede educar en eso también. Prefiero quedar y que digan "bueno, esta tarda mucho", que estar todo el tiempo mirando el WhatsApp.

[00:18:19] **Pablo Fernández** Es muy importante esto de: no comprarnos la ansiedad de que todo es urgente; de que nos van a llamar para Watergate hoy a la tarde por WhatsApp. Puede ser, puede ser ¿existe la posibilidad? Puede ser, pero es bastante atípico. En general, esas cosas llevan tiempo. Entonces, lo más probable es que estemos contestando a grupos de cosas que no son tan trascendentales, que pueden esperar a la noche o en un momento que me tome un café.

[00:18:42] **Mar Cabra** Pero no trabajamos solos; entonces uno puede tener una relación consciente con la tecnología y luego sus compañeros y compañeras de trabajo generar un caos. Por eso esta idea de los acuerdos que mencionáis en el libro y que acabáis de mencionar pues es tan importante. Vamos a ver cómo es en vuestras realidades. Porque, Pablo, tú eres director de una redacción de unas 40 personas, ehm ¿Cómo hacéis en Chequeado para promover el bienestar digital y para respetar esos momentos de descanso?

[00:19:13] **Pablo Fernández** Bueno, antes que nada obvio, obvio que es difícil, ¿no? Porque esto que decimos vos nos pasa a todos y a todas, estos desafíos y cuando con más gente interactuas escala. Antes de nada, como decís vos, somos una organización relativamente pequeña, cuando somos 40 toda la organización, incluso administración, educación, innovación. Pero también hubo un momento, que me lo puedo acordar, en el que el equipo se dio cuenta de que teníamos que estar más tranquilos. Fue en un momento de elecciones, como un momento de quiebre parecido creo, vos contás el tuyo no, un momento de quiebre en el que si seguimos así, nos vamos a quemar. O sea, vamos a, la verdad que nos va bien, en un montón, en un montón de variables, no nos podemos quejar. Pero que si seguíamos así, en lo humano, que nada más en Chequeado es algo que valoramos mucho, o sea lo digo porque también yo estoy acá por eso, porque me gusta el ambiente, no, del clima. Ehm es, era super importante bueno parar un poco, cuando digo parar, de vuelta, no de 0 a 100 es, bueno, "qué decisiones tomamos". Fue en el caso nuestro en 2019, fue en la elección 2019 presidencial. Después, bueno "¿Qué hacemos? ¿Cómo hacemos para que no nos vuelva a pasar esto?" ¿Qué es esto? Es algo que a cualquiera que esté escuchando o viendo le va a resonar: trabajar fuera de horario, los días que se hacen de goma, los lunes a viernes que se transforman en sábado y domingo. ¿Por qué? Porque además en ese momento éramos menos y estábamos en una posición de crecimiento. Y es parecido a lo que pasa, nosotros somos una ONG además, con lo cual es bastante particular; o sea, las posibilidades que dejás pasar te da también miedo de que no vuelvan, ehm es muy parecido a una persona freelance, por pensarlo de alguna manera, no, digo "yo no voy a agarrar este proyecto y ¿qué pasa si no lo agarro? ¿cuándo va a volver este donante?" por ejemplo. Entonces, es un súper desafío, súper desafío. Y para resumirlo, en definitiva lo que hicimos fue actuar, no, tomar decisiones, con el asterisco de que justo vino la pandemia, con los pros y las contras de eso, porque eso fue a fines de 2019; y nosotros justo empezamos un proceso, contratamos una persona de, hicimos una consultoría de cultura y de y como de clima barra recursos humanos. Nosotros no teníamos staff de recursos humanos en ese momento, y ahora una persona que tenemos dentro del equipo es de recursos humanos, staff, personas, como queramos decirle, no. Entonces ahí hay una decisión muy fuerte, porque entró cuando éramos 20, no sé cuántas organizaciones de 20 personas tiene una persona a cargo de eso; y fue una decisión y lo digo porque no la tome yo, yo fui uno de los que de los que la impulsó pero no fue decisión mía, no era director ejecutivo en ese momento, y que me parece muy valiosa, sí, lo digo con orgullo también. Y y en paralelo fuimos haciendo pequeños cambios y con esto cierro, que fue, por ejemplo, bueno ser mucho más cauteloso con el hablar fuera de horario; ehm empezamos a tener turnos los fines de semana, antes los fines de semanas eran "bueno, vemos que pasa" y de repente el "vemos que pasa" terminó siendo casi siempre, entonces ahora tenemos turnos, están organizados; y de a poco, también en línea con lo que decías, fuimos saliendo un poquito de WhatsApp, no del todo, pero un poco, usamos más Slack, hay áreas que usan Slack otras que usan Hangouts, que no importa de vuelta, no importa tanto la herramienta, sino que es, te saca de la inercia de "tengo que estar ahí" y entonces cuando cortas, cortas; y también este trabajo de, bueno, si es algo urgente... acá hace hace unas semanas hubo un atentado contra la vicepresidenta, era un jueves a la noche, obviamente ese día hablamos, yo llamé acá a Matías Di Santi que es el jefe de redacción, estaba cenando, obviamente soltó todo, pero porque también nos nos interesa mucho cubrir esos hechos históricos, no. Entonces no, que ese día vas a decir "No, quiero seguir viendo Game of Thrones " No, lo que vas a querer hacer es esto, pero bueno, te tenés que enterar. Y no, no le mandé un mail "Che, fijate cuando pasa esto" No, ese día lo llamé. Pero me parece que es muy importante manejar que si, si todos los días estás como el día que hay un atentado contra contra un líder político, y la verdad que te quemas y no estás bien para esos días. Lo resumí así, es un montón.

[00:23:42] **Mar Cabra** Bueno, es que es complicado. Y Martina, tú trabajas con grandes empresas, además de tu labor periodística, como Adidas, Telefónica, hay una lista muy larga. ¿Qué podemos aprender de lo que hacen las grandes empresas que podamos traernos al periodismo? Algo de buenas prácticas.

[00:23:59] **Martina Rúa** No sé si soy tan optimista Mar, para traer muchas buenas prácticas de las grandes empresas. Dejame pensar, ehm realmente creo que lo están intentando fuerte. Creo que la post pandemia ha puesto sobre la mesa las conversaciones del uso del tiempo y del bienestar digital, hasta en las grandes compañías. Les cuesta mucho porque todavía trabajan muy por silo y esto requiere muchos acuerdos extra silo, donde ¿cómo nos vamos a comunicar? ¿qué es una urgencia? ¿cuándo nos desconectamos? Lo que sí te puedo decir es que cuando la cabeza, los directorios, los líderes están convencidos, esto permea. Sino realmente es una lucha y un trabajo de hormiga que luego se choca con la realidad. Entonces, con Pablo tratamos de trabajar con todas estas grandes compañías, con el liderazgo, con los directorios, mostrarles cómo es un tema de productividad, de las personas que se desconectan trabajan mejor. No es esto responsabilidad social corporativa, tiene que ver también con el negocio. Las personas que se conectan y se desconectan con claridad, las personas que trabajan y agendan el ocio con claridad. Este es el negocio al que se va ahora y la pandemia nos permitió poner al bienestar en el centro de la conversación; y lo estoy viendo en la mayoría de las grandes compañías, las que vos nombras y la que se te ocurra, tenemos la suerte con Pablo de trabajar con todas compañías globales, con 20 países y realmente hay una búsqueda de efectividad en el uso del tiempo, pero pensando en la salud de las personas y en la conexión, donde haya también momentos de desconexión. Aparte Mar tú lo sabes, que en Europa ya hay países donde hay leyes donde no te puedes comunicar con los colaboradores luego de horario, entonces o semanas más cortas de cuatro días laborales. Es una tendencia global, así que está todo dado para hablar de estos temas con más seriedad.

[00:25:59] **Mar Cabra** Pues ojalá os escuchen muchos directivos de medios de comunicación de todos los países de habla hispana, porque lo que yo tengo entendido es que este tipo de cuestiones no se están aplicando tanto en los medios de comunicación y ese es el cambio que tenemos que hacer.

[00:26:14] **Martina Rúa** Sí, es verdad. En Latinoamérica de todos los medios que conozco creo que falta mucho y que todavía están un escalón más abajo que las corporaciones de otras industrias. No sé como es la experiencia de Pablo, pero creo que en los medios en general es una conversación pendiente.

[00:26:31] **Pablo Fernández** Yo estoy híper convencido de que es importante esto que estamos hablando y de que, como muy bien dice Martu, es bueno también para, en nuestro caso que somos una ONG no, pero para el negocio. O sea, no tengo ninguna duda. Y ahora, ahora soy director ejecutivo, pero tampoco la tenía cuando era coordinador o director de innovación, de que de que los equipos funcionan mejor y y son más creativos y los entregables son mejores, si no están quemados, para ponerlo simple, no. Y que y que los días que necesites ese ese sprint un poquito más, porque puede pasar algo, alguna noticia fuerte o necesitas llegar a un deadline, va a ser mucho más posible que eso se logre si si el equipo está bien. Entonces creo que que hay que, hay que como lograr ese click, que de vuelta a mí me resulta natural porque lo vengo estudiando de hace más de diez años con Martu, pero me consta de que de que mucha gente no lo ve, no lo ve. O sea, ¿Por qué? Porque porque el la ganancia rápida es "bueno, necesito algo

para ya y bueno, exijo un poco más". Sí, pero no funciona así porque a la larga, de vuelta al menos en el caso nuestro, el talento del equipo es en la base de lo que somos.

[00:27:46] **Mar Cabra** Pues espero que nos escuchen muchísimas personas que puedan ir implementando cambios en las redacciones de toda América Latina: Brasil, Portugal, España y que en cinco años estemos en otro lugar mejor. Vamos a proyectarnos allí, a cinco años ¿dónde os gustaría que estuviéramos con respecto al bienestar digital en este tiempo, en cinco años?

[00:28:10] **Martina Rúa** Me gustaría que la conversación haya dejado los pañales y ya esté por lo menos entrando a la adolescencia. No te diría que sea una conversación adulta, pero que sea una conversación, que sea, que realmente pensemos en esta pirámide de urgencias antes de comunicar con los colaboradores; que entendamos que las urgencias son menores; que hablemos de foco; que hablemos de prioridades y que hablemos de energía física y mental a la hora de usar el tiempo y de conectarnos y desconectarnos. Creo que está dado, creo que está dado porque están haciendo un nuevo trabajo en este post pandemia. Entonces, no soy optimista por naturaleza, pero te diría que creo que la conversación puede estar en unas etapas, dos o tres etapas más adelante dentro de cinco años.

[00:29:00] **Mar Cabra** Buenísimo, apuntamos. Pablo, ¿tú hacia dónde miras?

[00:29:04] **Pablo Fernández** No, creo lo mismo que Martu. Ehm que estamos primero, seguro estamos mucho mejor que hace unos años. En eso la pandemia obviamente aceleró algunas decisiones, o sea hoy trabajamos híbrido y sé que algunas redacciones volvieron a full presencial, pero digo la mayoría que conozco, por lo menos están híbridas de alguna manera y eso es un cambio que hubiese llevado no sé, mucho más tiempo, no. Entonces, hay una aceleración del interés por esto y eso me parece que es central. Y después lo que lo que comentaba antes, no, de volver, me encantaría ojalá se logre, ver que digamos el hecho de que nuestro trabajo nos apasione sea un plus, no se vuelva un bumerán, que te vuelve en contra y que como "ah me encanta" hago 18 horas de trabajo o tomo, para los que son freelance, cinco trabajos; porque ahí hay como una tensión que no se sostiene en el tiempo y debería ser una una bendición, un lujo, no, poder trabajar de lo que a uno le gusta y sólo, sólo lo es cuando logras un poco domar esto, no, obviamente quien tiene la posibilidad, pero me parece que si logramos eso va a estar mucho mejor.

[00:30:15] **Mar Cabra** Martu, Pablo, muchísimas gracias de verdad por vuestro tiempo, que es tan valioso y que habéis invertido hoy en nosotros. Gracias.