

Durante la incertidumbre, las reuniones en línea nos mantienen conectados

Por [Lisa Rabasca Roepe](#), colaboradora

Happy hours, grupos de artesanos, clubes de lectura y fiestas de cumpleaños virtuales.

Debido a que los líderes de los Gobiernos instan a todos a permanecer en sus casas y a mantener la distancia física para limitar la propagación del coronavirus (COVID-19), las personas están encontrando maneras únicas de permanecer conectadas socialmente con la familia, los amigos y los compañeros de clase.

Este interés repentino en conectarse digitalmente, combinado con el cambio de la mayoría de las oficinas al trabajo remoto y la transición de las escuelas al aprendizaje en línea, ha dado lugar a un aumento de la cantidad de reuniones virtuales. De acuerdo con las estimaciones, las aplicaciones para sostener reuniones virtuales se han descargado [más de 50 millones de veces](#) desde que se instó a las personas a permanecer en sus casas a mediados de marzo. Las empresas de tecnología han respondido [con recursos](#) para ayudar a las fuerzas laborales remotas a permanecer conectadas y productivas.

Por ejemplo, los gerentes pueden realizar una reunión virtual diaria para ayudar a los empleados a sentirse conectados en lugar de enviar múltiples correos electrónicos durante el día, sugiere Brooke Guttenberg Wachtler, doctora en psicología, fundadora y presidenta de BEW Consulting & Training LLC en Nueva York. “Es más personal que un correo electrónico y es una pausa agradable durante el día”.

La tecnología remota ayuda a las personas a conectarse

Cada vez más, los empleados están descubriendo que las reuniones virtuales no se limitan solamente al lugar de trabajo. Muchas personas están buscando maneras creativas de usar la tecnología de video en la que han confiado en el trabajo para permanecer conectadas socialmente a pesar de la separación física. Dado que muchos estados han cerrado las empresas no esenciales y que los funcionarios del Gobierno están instando al público a restringir las interacciones con personas fuera de sus hogares, la conexión se necesita ahora más que nunca. “Es importante crear más oportunidades para sentir la alegría que percibimos cuando nos conectamos con otros [en persona]”, señala Wachtler.

La capacidad de ver a los compañeros de trabajo y a los amigos mientras están en cuarentena puede tener un impacto profundo en la mejora de nuestro ánimo, dicen los expertos. “Todos intentamos mantener un sentido de normalidad y hacer lo que hacemos habitualmente, como ver a las personas”, indica Trina Bockus, fundadora de Trina Bockus Life Coaching en Chicago.

En realidad, estar con amigos y colegas, poder mirarlos a los ojos y verlos sonreír, es esencial para la felicidad. “Nuestros niveles de oxitocina aumentan si podemos ver la cara de alguien”, comenta Tracey Adams, doctora, fundadora de ThriveOn Seminars en Portland, Oregon. “Si participa en una reunión solamente a través de audio, se distraerá y no sentirá los beneficios de estar conectado”. Los doctores de la [Escuela de Medicina de Stanford](#) descubrieron que nuestros cuerpos liberan más oxitocina cuando nos reunimos cara a cara, lo que nos da una sensación de felicidad general. Por ahora, indica Adams, necesitaremos depender de las reuniones cara a cara virtuales para alcanzar esa felicidad.

Las tecnologías remotas fomentan la interacción

Sin embargo, en estas actividades en línea, tanto con fines laborales como de disfrute social, no puede haber una comunicación unidireccional. Para que estas actividades en línea tengan éxito, los participantes deben poder hablar entre sí, no solamente escuchar a alguien que lidera el grupo, explica Jason Womack, instructor de estudios de liderazgo de Commanders' Professional Development School en Montgomery, Alabama.

Womack, por ejemplo, ha adaptado su serie “libro y cerveza” presencial mensual a un [evento en línea semanal](#). A diferencia de un club de lectura en el que cada uno lee el mismo libro y lo analiza, Womack invita a las personas a reunirse en línea y compartir el nombre de un libro que han leído, algo que aprendieron de ese libro y cómo continúan usando esa lección hoy en día. Es el mismo modelo que usa Womack cuando realiza las reuniones presenciales mensuales. “El resultado es que las personas logran mirarse a los ojos y sentirse conectadas”, comenta. Idealmente, también se van con una o dos recomendaciones de libros.

La instructora ejecutiva Jeanne Esti ha estado compartiendo una comida virtual con amigos y familia en Italia cada fin de semana desde que el Gobierno italiano impuso una cuarentena nacional el 9 de marzo. Sus amigos en Milán ponen un lugar para Esti en la mesa e instalan un iPad donde ella generalmente se sentaría de modo que pueda unirse a la conversación de manera virtual. “Yo tomé desayuno y ellos almorzaron”, cuenta Esti, directora de Compagna Enterprises, LLC. Ella también compartió una comida virtual con sus primos en Nápoles e incluso tomó una clase de cocina virtual con ellos. “Estamos intentando hacer todo lo posible para mantenernos conectados”, indica.

También hay muchas opciones para jugar juegos en línea. David Klof, estudiante del último grado de preparatoria en Oakdale High School de Frederick, Maryland, animó a sus amigos a cambiar su juego semanal de Calabozos y dragones a una plataforma virtual mientras su escuela está cerrada. Pero en lugar de verse mutuamente las caras, ellos observan un tablero de juego compartido, lo que, según admite Klof, puede hacer que el juego sea algo más desafiante.

Mientras tanto, Jodi Womack, quien está casada con Jason Womack, ayudó a [Grupo de tejido de BookEnds BookStore](#) en Ojai, California, a poner en línea su grupo de tejido semanal, al igual que el evento de “libro y cerveza” semanal de su marido. La mayoría de los miembros son mujeres, de entre 60 y 70 años, las cuales están en el grupo de mayor riesgo del virus y podrían sentirse más aisladas al separarse físicamente para protegerse del contagio, dice Womack. Los grupos de tejido son visuales, así es que contar con video es esencial para su éxito. “Se muestra y se comenta mucho con respecto a lo que estamos haciendo y nuestros nuevos hilos”, explica. “Todas manifestamos *sorpresa y admiración*”.

No se comprometa en demasiadas actividades en línea

Los expertos advierten que es importante no programar demasiados eventos en línea. “Las personas están haciendo tantas cosas en línea que es casi demasiado”, señala Bockus. Asegúrese de elegir cosas que le importen y de poder comprometerse a asistir cada semana. De lo contrario, puede verse estresado intentando seguir el ritmo del trabajo, la familia y los eventos en línea.

“En este momento, las personas deben dedicarse a aquello que siempre han querido hacer, ya sea a llevar un diario, a libros que desean leer o a cosas que desean aprender”, indica Jason Womack. “De un momento a otro, tenemos estas oportunidades. ”