

opusdei.org

# **Reptes i idees per santificar el teletreball #JoTreballoACasa**

Treballar des de casa? Com organitzar-se? Quin reptes personals et marques? Sant Josepmaria animava a tots a “santificar el treball, santificar-se en el treball i santificar els altres amb el treball” i, això, és traslladable a totes les circumstàncies, també a les del coronavirus .

27/03/2020

Fins a aquesta crisi, només el 4,3% dels ocupats a Espanya treballava des de casa, segons l'Enquesta de Població Activa. Ara molts s'han sumat a fer teletreball. Això suposa un repte sense precedents per a l'organització de moltes llars.

En el cas de la Belén i el Pedro, informàtics i pares de tres fills, la jornada s'ha repartit perquè cadascun dediquin unes hores a estar pendent dels fills. “Els primers dies han suposat per als nens un procés d'adaptació, però ho estan portant molt bé”.

Dividir el temps per arribar a tot és un dels primers reptes. Un altre és trobar un espai adequat. “A casa estem nosaltres dos amb els nens, la meva sogra, la gossa i una cosina que porta una temporada a casa”, explica el Javi. “La convivència ens obliga a tots a adonar-nos o fins i tot a exigir

amb total claredat que s'ha de compartir l'espai”.

Gràcies al fet que els nens tenen des del primer dia classes virtuals, tots treballen. L'àvia, no obstant això, es veu obligada a renunciar a la televisió, que habitualment és el centre de la casa als matins. “A allò que no renuncia –comenta el Javi amb humor– és a les tardes de telenovel·la, però, per sort, tenim espai i tots podem dispersar-nos per la casa per fer altres coses”.

La professora de l'IESE Mireia Las Heras assenyala tres mesures que poden ajudar a organitzar-nos en aquesta situació: la primera és **tenir espais i posar fronteres**, una cosa difícil si les cases són petites. “Si la meua frontera és que treballaré a la cuina potser he de posar un rètol perquè els fills entenguin que el pare i la mare estan treballant. Tenir fronteres per a mi mateixa, físiques

però també horàries, perquè això m'ajuda a saber quan estic treballant i quan no. Segon, **tenir rutines**: m'organitzo les meves metes, contacto amb clients, proveïdors, etc. Tercer, **estar en contacte amb la meva gent**. Saber què necessiten, com els puc ajudar, com estan les seves famílies, què els amoïna”, explica.

Per a professionals com la Rocío, que treballa en el sector biofarmacèutic, aquesta experiència de teletreball generalitzat i forçat “pot veure's també com una oportunitat per a les empreses de testar el model. Els pot ajudar a valorar fins a quin punt és necessària l'activitat presencial, a reflexionar sobre noves possibilitats en l'àmbit de la conciliació de la vida professional i personal. Qui sap, potser, malgrat la desgràcia, suposa un punt d'inflexió, un abans i un després”.

## **Un repte social: menys *work-centric***

La Nuria Chinchilla, professora de Direcció de Persones en les Organitzacions a l'IESE Business School, experta en conciliació, estem confinats sense voler-ho, però la veritat és que abans érem 'work-centric', arribàvem a casa amb menys energia i menys capacitat d'afrontar la vida familiar, i aquests dies estem a casa, teletreballant amb tensió. La situació ara és ben diferent. "Si tenim horaris, regles de joc amb els de casa, si treballem de manera separada de la resta i repartim les tasques de la casa, això pot ser un camp infinit de possibilitats", assegura. Requereix, això sí, desenvolupar competències de lideratge personal, autocontrol i capacitat interpersonal de planificació. "La llar –continua– és el lloc on es desenvolupen les competències professionals més

importants perquè requereix pensar i donar-se als altres”.

La Mireia Las Heras, per la seva banda, apunta que un canvi radical requereix més temps. “Però això posarà sobre la taula la realitat que és possible, que tenim gent a les empreses molt compromeses, amb molt desig d'aportar i que saben fer-ho sense tenir algú damunt que els supervisa”, assenyala.

## **Un repte empresarial: més empatia**

Fins ara, a les empreses s'havia teletreballat en grups pilot, però no amb tothom alhora. “Si superem aquesta situació –comenta la professora Chinchilla–, la societat estarà preparada per a altres etapes en què es podria realitzar un teletreball normal superant el presencialisme. Òbviament, caldria estudiar quins temes es poden treballar i quines persones tenen més capacitat per autoregular-se.

Aprendre a dirigir per objectius, no només a pagar per aquests. Suposa canviar la cultura, però cultura és també el cultiu dels comportaments”.

Des del camp de la motivació, la *coach* Elena de Paz considera que, ara com ara, aquesta situació que estem vivint requereix que “treballi cadascú des del seu lloc de manera empàtica, ser capaç de posar-se en el lloc dels empleats, dels companys, del cap. Anticipar els escenaris ajuda a generar energia de col·laboració, més des de la compassió que des de l'exigència o la intolerància: pensar en allò que li cau al damunt, al cap, el que suposa treballar en un pis petit, amb la família al voltant, etc.

### **Un repte personal: viure el present**

A petita escala, la clau és viure el present. “Quan algú té angoixa – explica Chinchilla– és perquè no està centrat en el present, sinó que s'anticipa a un futur incert. He de

dir-me: ara tinc vint-i-quatre hores i faré tan bé com pugui allò que he de fer: el meu treball i gaudir de la família. La incertesa dol perquè és dramàtic tot el que està passant. Va bé la frase de sant Josepmaria: ‘Mai no passa res i si passa, què importa i si importa, què passa’. No paga la pena perdre la pau. Si posem els mitjans, si prenem les mesures de precaució, les coses sortiran bé. Com més aviat acabi tot això, millor per a tots des del punt de vista social, econòmic i familiar”.

També cal gestionar bé el temps. “Quan una persona està desbordada, no arriba a les coses. Per no caure en la bogeria cal actuar com un metge en campanya, prioritzar allò que requereix més atenció. Algunes coses ja han caigut, unes altres es poden posposar, unes no tenim cap altre remei que fer-les, però unes altres les puc delegar. Així el cap es tranquil·litza”.



Las Heras apunta a una altra clau: “tots tenim els nostres mitjans per afrontar la situació. Un, clarament, és la pregària”. Una altra qüestió important –afegeix– són les relacions personals. “No podem acompanyar de prop les persones estimades, però sí que podem visitar-les virtualment. Existeixen tantes aplicacions gratuïtes! No és un contacte que ens permeti l'escalfor d'estar davant de l'altra persona, però podem veure la seva cara, parlar, compartir...”.

L'esport també ajuda al fet que aquest estrès disminueixi. “Tenim infinitat de vídeos per fer *càrdio*, zumba, etc. Allò que sigui adequat a la nostra edat i que s'adapti a l'espai ens permetrà no acumular tensió, relaxar-nos i descansar físicament a les nits”.

**Creativitat, motivació i sentit de l'humor**

L'Elena de Paz conclou amb tres punts essencials: **creativitat, sentit de l'humor i claredat en les motivacions**. “Creativitat, és a dir, no perdre l'energia, no perdre el focus. Això et permet treure recursos i fer les coses de manera diferent de com les sols fer. El sentit de l'humor ajuda a reduir la ‘terribilitis’, perquè riure genera endorfines que són les hormones de la felicitat i limita la de l'estrès que és el cortisol. I motivació: preguntar-me els *perquè*s d'aquest confinament, perquè preguntar-se els *perquè*s porta a l'essència: per estar bé i poder tenir cura dels altres, per amor a Déu. En definitiva, es tracta de pensar en gran i actuar en petit”.

La María Dolores Fernández de Liencres és metgessa psicoterapeuta. La seva percepció és que aquesta situació ens ha procurat una cosa que abans no teníem: temps. Temps per redescobrir el marit, la dona, els

fills. Temps també per treballar d'una altra forma, malgrat la por al futur. “Estem treballant amb menys pressió, però amb més qualitat i il·lusió –considera–. L'estrès el produeix la pressió externa, les presses, la competitivitat mal entesa. Ara veiem que el treball és un do, però que no ho és tot”.

---

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca/article/teletraball-  
coronavirus/](https://opusdei.org/ca/article/teletraball-coronavirus/) (05/04/2025)