

# Ideas para humanizar el teletrabajo **#YoTrabajoEnCasa**

Con el coronavirus, muchas empresas en todo el mundo han enviado a casa a sus empleados. En muchos casos han recurrido al teletrabajo para garantizar la continuidad de la producción y los empleos. Esta situación supone un reto pero también una oportunidad. San Josemaría animaba a todos a “santificar el trabajo, santificarse en el trabajo y santificar a los demás con el

trabajo” y esto es trasladable a todas las circunstancias.

25/03/2020

Hasta esta crisis, sólo el 4,3% de los ocupados en España trabajaba desde su hogar, según la Encuesta de Población Activa. Ahora muchos se han subido al carro del teletrabajo. Esto supone un reto sin precedentes para la organización de muchos hogares.

En el caso de Belén y Pedro, informáticos y padres de tres hijos, la jornada se ha repartido para que cada uno dedique unas horas a estar pendiente de los hijos. “Los primeros días han supuesto para los niños un proceso de adaptación pero lo están llevando muy bien”.

Dividir el tiempo para llegar a todo es uno de los primeros retos. Otro es encontrar un espacio adecuado. “En casa estamos nosotros dos con los niños, mi suegra, la perra y una prima que lleva una temporada en casa”, cuenta Javi. “La convivencia nos obliga a todos a darnos cuenta o incluso a exigir con total claridad que se debe compartir el espacio”.

Gracias a que los niños tienen desde el primer día clases virtuales, todos trabajan. La abuela, sin embargo, se ve obligada a renunciar a la televisión, que habitualmente es el centro de la casa por las mañanas. “A lo que no renuncia –comenta Javi con humor– es a las tardes de telenovela, pero, gracias a que tenemos espacio, todos podemos dispersarnos por la casa para hacer otras cosas”.

La profesora del IESE Mireia Las Heras señala tres medidas que

pueden ayudar a organizarse en esta situación: la primera es tener espacios y poner fronteras, algo difícil si las casas son pequeñas. “Si mi frontera es que voy a trabajar en la cocina quizá tengo que poner un letrero, que los hijos entiendan que papá y mamá están trabajando. Tener fronteras para mí misma, físicas pero también horarias, porque eso me ayuda a saber cuándo estoy trabajando y cuándo no. Segundo, tener rutinas: me organizo mis metas, contacto con clientes, proveedores, etc. Tercero, estar en contacto con mi gente. Saber qué necesitan, cómo les puedo ayudar, cómo están sus familias, qué les preocupa”, explica.

Para profesionales como Rocío, que trabaja en el sector biofarmacéutico, esta experiencia de teletrabajo generalizado y forzoso “puede verse también como una oportunidad para las empresas de testar el modelo. Les

puede ayudar a valorar hasta qué punto es necesaria la actividad presencial, a reflexionar sobre nuevas posibilidades en el ámbito de la conciliación de la vida profesional y personal. Quién sabe, quizá, a pesar de la desgracia, suponga un punto de inflexión, un antes y un después".

## **Un reto social: menos *work-centric***

Nuria Chinchilla, profesora de Dirección de Personas en las Organizaciones en IESE Business School, considera que se está produciendo una crisis de demanda de la que no hay precedentes.

“Sabemos que lograremos levantar la economía pero costará recuperar la confianza. Por cada mes de confinamiento tendremos seis meses de parón económico”.

Mireia Las Heras, por su parte, apunta que un cambio radical requiere más tiempo. “Pero esto va a

poner sobre la mesa la realidad de que es posible, que tenemos a gente en las empresas muy comprometidas, con mucho deseo de aportar y que saben hacerlo sin tener a alguien encima supervisando”, señala.

Según Chinchilla, experta en conciliación, estamos confinados sin quererlo, pero lo cierto es que antes éramos ‘work-centric’, llegábamos a casa con menos energía y menos capacidad de afrontar la vida familiar, y estos días estamos en el hogar, teletrabajando con tensión. La situación ahora es bien distinta. “Si tenemos horarios, reglas de juego con los de casa, si trabajamos de forma separada del resto y repartimos el trabajo del hogar, esto puede ser un campo infinito de posibilidades”, asegura. Requiere, eso sí, desarrollar competencias de liderazgo personal y autocontrol y capacidad interpersonal de

planificación. “El hogar –continúa– es el lugar donde se desarrollan las competencias profesionales más importantes porque requiere pensar en los demás y darse”.

## **Un reto empresarial: más empatía**

Hasta ahora, en las empresas se había teletrabajado en grupos piloto pero nunca con todo el mundo a la vez. “Si superamos esta situación – comenta la profesora Chinchilla–, la sociedad estará preparada para otras etapas en que se podría realizar un teletrabajo normal superando el presencialismo. Obviamente, habría que estudiar qué temas se pueden trabajar, qué personas tienen más capacidad para autorregularse. Aprender a dirigir por objetivos, no sólo a pagar por ellos. Supone cambiar la cultura, pero cultura es también el cultivo de los comportamientos”.

Desde el campo de la motivación, la *coach* Elena de Paz considera que, hoy por hoy, esta situación que estamos viviendo requiere “trabajar cada uno desde su lugar de forma empática, ser capaz de ponerse en el lugar de los empleados, de los compañeros, del jefe. Anticipar los escenarios ayuda a generar energía de colaboración, más desde la compasión que desde la exigencia o la intolerancia: pensar en lo que se le viene encima al jefe, lo que supone trabajar en un piso pequeño, con la familia alrededor, etc.

## **Un reto personal: vivir el presente**

A pequeña escala, la clave es vivir el presente. “Cuando alguien tiene angustia –explica Chinchilla– es porque no está centrado en el presente, sino anticipando un futuro incierto. Tengo que decir: ahora tengo veinticuatro horas y voy a hacer lo mejor que pueda lo que

tengo que hacer: mi trabajo, disfrutar de la familia. La incertidumbre duele porque es dramático lo que está pasando. Viene bien la frase de san Josemaría: ‘Nunca pasa nada y si pasa, qué importa y si importa, qué pasa’. No vale la pena perder la paz. Si ponemos los medios, si tomamos las medidas de precaución, saldrán las cosas bien. Cuanto antes acabe esto, mejor para todos desde el punto de vista social, económico, familiar”.

También hay que gestionar bien el tiempo. “Cuando una persona está desbordada, no llega. Para no caer en la locura hay que actuar como un médico en campaña, priorizar lo que requiere más atención. Algunas cosas ya se han caído, otras se pueden posponer, unas no me queda más remedio que hacerlas pero otras las puedo delegar. Así la cabeza se tranquiliza”.

Las Heras apunta otra clave: “cada uno tenemos nuestros medios de afrontar la situación. Uno claramente es la oración”. Otra cuestión importante –añade– son las relaciones personales. “No podemos acompañar de cerca a las personas queridas pero sí visitarlas virtualmente. ¡Existen tantas aplicaciones gratuitas! No es un contacto que nos permita el calor de estar delante de la otra persona pero podemos ver su cara, hablar, compartir, etcétera”.

El deporte también ayuda a que ese estrés disminuya. “Tenemos infinidad de videos para hacer *cardio*, zumba, etc. Lo que sea adecuado a nuestra edad y se adapte al espacio nos permitirá no acumular tensión, relajarnos y descansar físicamente por las noches”.

**Creatividad, motivación y sentido del humor**

Elena de Paz concluye con tres puntos esenciales: Creatividad, sentido del humor y claridad en las motivaciones. “Creatividad, es decir, no perder la energía, no perder el foco. Esto te permite sacar recursos y hacer las cosas de forma diferente a como las sueles hacer. El sentido del humor ayuda a reducir la ‘terribilitis’, porque la risa genera endorfinas que son las hormonas de la felicidad y limita la del estrés que es el cortisol. Y motivación: preguntarme para qué este confinamiento, porque preguntarse los *para qués* lleva a la esencia: para estar bien y poder cuidar a los demás, por amor a Dios. En definitiva, se trata de pensar en grande y actuar en pequeño”.

M<sup>a</sup> Dolores Fernández de Liencres es médico psicoterapeuta. Su percepción es que esta situación nos ha procurado algo que antes no teníamos: tiempo. Tiempo para

redescubrir al marido, a la mujer, a los hijos. Tiempo también para trabajar de otra forma, a pesar del miedo al futuro.

“Estamos trabajando con menos presión pero con más calidad e ilusión –considera–. El estrés lo produce la presión externa, la prisa, la competitividad mal entendida. Ahora vemos que el trabajo es un don pero no lo es todo”.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pe/article/teletrabajo-coronavirus/> (04/02/2026)