

Llevarse el trabajo al lugar de vacaciones eleva el riesgo de agotamiento emocional por hiperconexión

Nómada digital: ¿privilegio o falso descanso?



El teletrabajo facilita que muchas personas se lleven sus tareas a la piscina, la playa o la montaña

ec' idftg
RUF5W6i U

El teletrabajo, tabla de salvación para muchas empresas y profesionales durante el confinamiento y los peores meses de la pandemia (véanse datos en la infografía), ha intensificado algunas tendencias laborales, como el *workation* –la suma de los términos ingleses *work* (trabajo) y *vacation* (vacaciones)– y los nómadas digitales. Sobre todo en estos meses estivales, muchas personas optan por llevarse el trabajo a su lugar de vacaciones, seducidos por la posibilidad de cambiar de escenario y trabajar desde el campo, la playa o la piscina. Siempre es más agradable trabajar mirando al mar o escuchando el canto de los pájaros que viendo el mismo edificio de siempre y con el ruido del tráfico de fondo.

Ahora bien, alertan algunos psicólogos y expertos en productividad laboral, unir el trabajo con el ocio y con un escenario más relajante es un arma de doble filo: puede traducirse en una mayor calidad de vida o aniquilar las fronteras entre la vida profesional y la personal, entre la real y la virtual, repercutiendo en la salud física y mental.

“Asociar el trabajo a un espacio agradable, vinculado a tiempo de calidad y de ocio, influye directamente en la motivación, en las ganas de trabajar y en la vinculación con lo que se está haciendo, y eso afecta directamente a la productividad”, explica Manel Fernández Jaria, *coach* de bienestar en el trabajo y profesor de los estudios de Economía y Empresa de la UOC. Pero al mismo tiempo subraya que es necesario aprender a

trabajar de forma remota, porque “el teletrabajo también tiene aristas que pueden conducir al estrés y al agotamiento emocional fruto de la hiperconexión”.

En esta misma línea se expresa la psicóloga Gabriela Paoli, autora del libro *Salud digital: claves para un uso saludable de la tecnología*. “La sociedad en que vivimos nos empuja a estar siempre disponibles, casi esclavizados con nuestra presencia remota, y trabajar desde la playa puede

M. Fernández: “Hay que dejar definidos con la empresa los periodos en que se estará disponible”

El primer paso para que el teletrabajo no derive en hiperconexión, explica Manel Fernández Jaria, es establecer un acuerdo claro con la empresa sobre lo que se espera de uno para diseñar una rutina acorde con esos objetivos. Cada persona ha de encontrar la rutina que mejor le funcione, pero Fernández Jaria y Gabriela Paoli dan algunas pautas clave para tener éxito.

**bIEN PV BLGNzm' B IINCnm
N IN NQBJ' FBI BVqZn m**

“Es importante poner límites tanto físicos como temporales al trabajo; si hay una habitación de despacho donde al acabar se pueda cerrar la puerta,

causarte una falsa sensación de descanso o de menos estrés pero, en realidad, si no te planificas bien, ni disfrutas de la playa ni trabajas al cien por cien”, alerta.

Fernández Jaria y Paoli coinciden en que el *workation*, como cualquier cambio, requiere un proceso de adaptación y crear una nueva rutina. “Hay que generar rutinas para que el cerebro interprete cómo vamos a trabajar a partir de ahora, y poner atención en la gestión del tiempo, dejar bien definido con la empresa (y también con el entorno personal) los periodos en que se estará disponible”, indica el *coach* de bienestar en el trabajo.

Para Paoli, conseguir que el trabajo desde el lugar de vacaciones no se vuelva en contra depende tanto de factores relacionados con la empresa –que garantice el derecho a la desconexión digi-

perfecto. Si no, se puede usar una caja donde meter todo el material de oficina y guardarla al acabar la jornada”, ejemplifica Paoli.

c IINCqN B' NTWY

Establecer una rutina matinal para activarse: un paseo, la ducha, desayuno, airear el área de trabajo...

Y tan importante como ceñirse a un horario es dejar la jornada planificada y organizada el día anterior para evitar “sorpresas” y para resolver las tareas importantes, las que afectan a los resultados, en las primeras horas, las más productivas. Otras, como revisar mensajes, contestar llamadas u organizar documentación pueden

Evolución del teletrabajo por edades y sexo

Porcentaje de personas que trabajaron desde casa más de la mitad de los días trabajados

● Hombres ● Mujeres ● Total

DATOS GLOBALES

	Año 2020			Año 2021
	2.º trimestre	3r trimestre	4.º trimestre	1r trimestre
Total	16,2	10,3	9,9	11,2
Hombres	14,1	9,5	9,3	10,4
Mujeres	18,7	11,3	10,8	12,1

POR FRANJAS DE EDAD

Edades	Año 2020			Año 2021
	2.º trimestre	3r trimestre	4.º trimestre	1r trimestre
De 16 a 24	8,4	3,7	5,4	6,5
	9,0	4,1	6,2	7,0
De 25 a 34	14,1	10,5	9,8	11,5
	17,9	10,8	10,0	12,6
De 35 a 44	14,1	9,9	10,3	10,9
	21,3	13,2	12,0	13,2
De 45 a 54	14,7	9,7	8,8	9,6
	19,3	11,7	11,2	13,0
Más de 55	14,7	9,1	8,9	10,6
	16,6	10,0	10,1	9,7

Fuentes: “Teletrabajo y trabajo con movilidad en España y la UE” (Ontsi)

Anna Monell / LV

tal– como de aspectos individuales, como la personalidad de cada cual. “Hay personas muy perfeccionistas, o con baja autoestima, que le dan gran importancia al trabajo, que necesitan tener todo controlado y que se vuelcan, están siempre disponibles, invierten mucha energía sin tener en cuenta que eso afecta a la productividad, porque esta no está tan relacionada con las horas dedicadas sino con un cerebro descansado y despejado”, dice la psicóloga.

Y remarca que, para que ser un nómada digital resulte beneficioso es importante ejercer auto-

control y saber gestionar el tiempo, no dejarse presionar por comentarios de jefes o compañeros, programar el tiempo de trabajo pero también el de descanso, en el que es bueno dejar todos los dispositivos digitales en modo avión, para desconectar. Porque, como apunta Fernández Jaria, “a veces uno trata de justificar la falta de presencia en la oficina con hiperconexión, cuando en realidad la base del teletrabajo ha de ser flexibilidad, confianza y compromiso”. Sobre esa base, y con una buena rutina, enfatiza el *coach*, “el *workation* compensa”. ●

bDc Edg i c f c odgbj pdbí c f od Edfoco byc poj gd i dDd í f c n c a c

dejarse para el final o las horas con más interferencias.

dMGBIN MPJ G nM m

Si se tiene familia, el consejo de Fernández Jaria es “empezar muy pronto, antes de que el mundo se mueva, porque en dos o tres horas se puede ser ultraproductivo y resolver todo lo importante”.

í IINCNN Gnl Cm2PEL

Se deben diferenciar las tareas importantes de las inmediatas, no posponer las primeras, y dedicar cada franja horaria a una tarea, sin mezclarlas.

ABLziW N B' BLqNMLm

Fuera del tiempo que uno se ha comprometido a estar dispo-

nible con la empresa, es importante la desconexión. No solo retirar los útiles del trabajo, sino dejar el teléfono en modo avión, sin notificaciones, y, si se necesita, facilitar un fijo u otro móvil a familiares y amigos, o programar un mensaje automático. “Es importante no alternar el descanso con contestar e-mails o wapsaps, porque eso pone al cerebro en modo trabajo”, dice Paoli, que aconseja programar el tiempo libre, marcarse actividades, como se hace con la agenda profesional “para tener la sensación de que se aprovecha el ocio y no sufrir el malestar de no saber qué hacer o engancharse a los dispositivos tecnológicos”.