

## Claves del teletrabajo durante y después del confinamiento

**Más del 40% de los españoles se sienten estresados por el teletrabajo durante el confinamiento. En esta situación de anomalía, Mireia Las Heras plantea una serie de buenas prácticas para organizarte y gestionar mejor tanto a tu equipo como a tu jefe. Algunas llegan para quedarse.**



15 de abril de 2020

- **La flexibilidad, la generosidad, la iniciativa y el buen humor son cuatro**

**actitudes básicas en las circunstancias actuales.**

- **Parte de tus colaboradores pueden estar con personas dependientes, por lo que conviene reconfigurar los horarios.**
- **Cuando se vuelva a la normalidad, lo óptimo en muchos casos sería teletrabajar "dos o tres días a la semana".**

Cuatro de cada diez españoles se sienten muy estresados por el **trabajo en remoto** en estas circunstancias de emergencia sanitaria, según los resultados preliminares de un estudio liderado por la profesora de IESE [Mireia Las Heras](#).

Las [primeras conclusiones](#), basadas en la experiencia de más de 750 personas, indican que el respaldo del jefe incide directamente en el compromiso de los colaboradores y la reducción de su **estrés** y **angustia**. Sin embargo, la realidad es que solo el 15% de los encuestados se consideran muy respaldados por parte de sus supervisores, mientras que el 60% sienten un apoyo moderado y el 25% un apoyo muy bajo.

La encuesta también muestra que solo el 11% de las personas que teletrabajan están solas en casa. El 40% de las mujeres y el 21% de los hombres deben cuidar de otras personas. En consecuencia, en muchos casos no estamos ante una situación de teletrabajo normal, ya que el cuidado de esas personas obliga también a gestionar un "restaurante", una "escuela" o incluso un "hospital".

## **Buenas prácticas personales**

La profesora de IESE ofrece cuatro claves para trabajar mejor en estas circunstancias:

- **Establece fronteras físicas y psicológicas.** Los demás deben saber cuál es nuestro espacio y horario de trabajo para respetarlo. Además, esas fronteras nos permitirán desconectar fuera del horario marcado.
- **Crea rutinas.** Hay que hacer listas de objetivos diarios y a más largo plazo, además de tratar de ganar tiempo siendo creativos.
- **Comienza a trabajar temprano.** Aunque debes adaptar el horario a tus biorritmos, intenta trabajar en momentos de silencio y sin otras personas que te molesten.
- **Mantén una comunicación fluida** tanto con las personas que conviven en tu casa como con tus compañeros de trabajo, amigos y familiares.

[VER INFOGRAFÍA](#)

## Buenas prácticas para gestionar a tu equipo

Para la mejora del rendimiento de los empleados, Mireia Las Heras también hace una serie de recomendaciones:

- **Favorece una mayor flexibilidad.** Ten en cuenta que quizás tus colaboradores están con personas que dependen de ellos, por lo que deberán buscar horarios en los que concentrarse mejor. Ayúdales a decidir y facilítales esos horarios.
- **Clarifica qué esperas de su trabajo.** Comunica una lista de objetivos y cómo conseguirlos. Además, debes animar a que las personas desconecten del trabajo. Evita la percepción de tener que estar disponibles todo el día. Y en caso de una urgencia, hazles saber que lo es, por qué y para cuándo necesitas su intervención.
- **Sé cercano y ofrécete.** Esas personas posiblemente estén atendiendo la intendencia y haciendo de profesores. Quizás les puedes dar una idea, un contacto o una pista para sacar adelante el trabajo que se espera de ellas y atender todas sus necesidades y las de sus seres queridos. Eso les ayudará a trabajar mejor, concentrarse y aportar.
- **Mantén un contacto frecuente con el equipo** para favorecer el apoyo entre los compañeros de trabajo y dar seguimiento a proyectos en marcha que quizás requieren cambios en la planificación, las personas involucradas, etc.

[VER INFOGRAFÍA](#)

## Buenas prácticas para gestionar a tu jefe

Ten en cuenta que probablemente tu superior se encuentre en una situación similar a la tuya o con aún más presión:

- **Haz propuestas para mejorar el rendimiento.** Piensa en cómo mejorar la eficiencia, incorpora herramientas para responder mejor a las necesidades de los clientes y sugiere oportunidades de formación online.
- **Prepara adecuadamente las reuniones.** Consúltale sobre el mejor momento para hablar, sé claro en el estado de tus tareas y humaniza las videoconferencias activando la cámara.
- **Mantén una comunicación directa y frecuente.** Nuestro jefe necesita saber qué estamos haciendo y cómo lo hacemos, además de qué dificultades estamos afrontando y cómo proponemos solucionarlas. Ten en cuenta que él también tiene muchos frentes abiertos.

- **Empatiza y ofrece ayuda extra.** Muchos equipos tienen a personas de baja o cuidando de otros, así que ninguno de nosotros podemos ceñirnos exclusivamente a nuestra responsabilidad. La proactividad es más necesaria que nunca.

[VER INFOGRAFÍA](#)

## Lecciones para el día después

Hasta ahora el **teletrabajo** normalmente se ha visto como una "**prima**" o "**bonus**". Sin embargo, con el confinamiento se ha demostrado que es algo que puede beneficiar a la empresa, a la persona y a la sociedad. Por ello, Mireia Las Heras considera que "el teletrabajo está aquí para quedarse".

De todas formas, hay que tener en cuenta que "el teletrabajo no es igual de efectivo para todos", depende de las **preferencias personales** y de cuestiones logísticas y técnicas. En este sentido, Las Heras recomienda impulsar el teletrabajo de forma selectiva cuando pase el confinamiento en función de las preferencias de la persona y el **potencial de beneficio**.

En condiciones normales, lo óptimo en muchos casos sería teletrabajar "dos o tres días a la semana", según Las Heras. Más tiempo normalmente hace que baje el rendimiento porque se necesita acceder a algunos recursos solo disponibles en el centro de trabajo y es bueno mantener el contacto personal e imbuirse de la cultura de la empresa.

En cuanto al auge de los encuentros virtuales, esta profesora de IESE señala que "las reuniones por videoconferencia pueden ser más eficientes", aunque recomienda combinarlas con las presenciales: una buena proporción para después de la crisis podría ser "20% presenciales y 80% por videoconferencia".

En definitiva, seguro que cuatro actitudes que Las Heras considera claves durante el confinamiento, como son la flexibilidad, la generosidad, la iniciativa y el buen humor, seguirán siendo buenos lubricantes para el mejor funcionamiento de las empresas pasada la pandemia de coronavirus.



<https://www.youtube.com/embed/YOt1-grOPLg>

[www.iese.edu/es/insight](http://www.iese.edu/es/insight)