

# TELETRABAJO

## ¿Ha llegado para quedarse?

SIN lugar a dudas, este ha sido el comienzo de curso más raro de los que llevamos vividos en las últimas décadas. Tras los meses de confinamiento, la mayoría de nosotros salimos a la calle con una mezcla de miedo y esperanza que poco a poco fue normalizándose. Incluso nos permitimos olvidarnos de la dichosa pandemia durante algunos destellos de soledad en vacaciones. Pero ha sido volver septiembre y saber que la «nueva normalidad» no fue un mal sueño sino que nos acompañará todavía durante bastantes meses hasta que las diferentes vacunas vayan demostrando su efectividad.

En un escenario como el actual, en el que tenemos que reducir o incluso evitar el contacto físico en la medida de lo posible, el teletrabajo es una opción que ha pasado de una adopción minoritaria a ser la opción preferente para bastantes empresas. Si bien es cierto que muchas familias hemos podido comprobar cómo la teleformación no ha sido suficiente para cubrir la educación de nuestros hijos debido a su falta de autonomía y a las múltiples dificultades técnicas y sociales para una comunicación eficiente entre estudiantes y docentes, también hemos podido comprobar cómo gran parte de los trabajos «de oficina» han salvado los muebles de manera más que digna gracias a las herramientas tecnológicas disponibles y a grandes dosis de autogestión. Está claro que funcionar en remoto exige mucha más autonomía que hacerlo presencialmente y ahí la madurez es un valor fundamental. También requiere que nuestras empresas tengan la cintura suficiente como para adaptar o reinventar muchos de sus procedimientos para facilitar el teletrabajo.

Pero, ¿qué entendemos exactamente por teletrabajo? Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) el teletrabajo es una forma de trabajo que se realiza a distancia, en una ubicación alejada de una oficina central o de las instalaciones de producción, con la ayuda



de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Así pues, trabajar fuera de la oficina o la fábrica no implica necesariamente trabajar desde casa, a pesar de que mucho del teletrabajo que hemos desempeñado este año lo hemos hecho desde nuestros hogares. En este sentido, hay mucha gente que previo a la pandemia estaba teletrabajando desde oficinas compartidas (co-working) en empresas que no tienen oficinas ni fábricas en su localidad o incluso son extranjeras.

### LAS VENTAJAS DEL TELETRABAJO

Sin embargo, cuando pensamos en teletrabajar, la mayoría imaginamos hacerlo desde casa. Trabajar desde casa tiene un montón de ventajas, tanto para los empleados como para las empresas o incluso la sociedad en su conjunto. La primera de ellas es la reducción de costes derivados del transporte hacia y desde el puesto de trabajo: si no tenemos que salir de casa para poder

trabajar, nos olvidamos del viaje y el dinero, combustible o contaminación asociada. También nos olvidamos del tiempo que requiere. En algunos casos, hay gente que dedica más de una hora en ir—y otro tanto en volver— a su trabajo. Solamente por esto, hay muchos trabajos que mejoran sustancialmente al cambiar a esta modalidad.

Muy relacionada con esta ventaja, está la desconexión entre mi lugar de residencia y mi lugar de trabajo. Si ya no tenemos que desplazarnos físicamente hasta el puesto de trabajo, podemos vivir en cualquier parte del mundo. Esto hace que pagar alquileres desorbitantes en capitales como Madrid, Barcelona, París o Londres cada vez tenga menos sentido y ganen peso las ciudades o pueblos de tamaño medio en donde poder permitirse una terraza o incluso un pequeño terreno al aire libre no sea totalmente prohibitivo. No estamos hablando de irse a un pueblo de 12 habitantes con una conexión a Internet deficiente y la tienda más cercana a 12 km en coche, sino que ciudades como Segovia o Toledo que antes eran dormitorios para trabajadores de Madrid quizá vivan una segunda juventud gracias al teletrabajo.

Estar más tiempo en casa permite a los teletrabajadores conciliar mucho mejor su vida personal y profesional. Hay muchas tareas profesionales que pueden esperar unos minutos u horas y que dejan huecos en el horario a lo largo de la semana para recoger a los hijos del colegio, hacer la compra en las tiendas del barrio o cocinar.

Para las empresas que se animen a facilitar esta modalidad de trabajo también hay ventajas: además de los ahorros en oficinas, electricidad, papel, etc., el bienestar de sus teletrabajadores redundará en una mayor productividad.

### NO TODO SON VENTAJAS

Sin embargo, no todo son ventajas. Teletrabajar exige mucha autonomía y organización al empleado. Carecer de horarios rígidos y de cambios de contexto claros puede convertir nuestras jornadas en un verdadero caos en el que no lleguemos a nada, ni en el trabajo ni en casa. Además, el peligro del sedentarismo, la falta de luz natural o los dolores de espalda asociados a largas jornadas delante del ordenador son más probables ya que no tenemos la motivación de levantarnos para consultar algo con nuestros compañeros, acudir a reuniones, tomarnos un pequeño descanso a media mañana, etc.

Por otro lado, los ahorros de costes que antes se veían como un beneficio para la empresa, también pue-

den interpretarse como un perjuicio para el empleado, que muchas veces tiene que costear de su bolsillo los materiales y servicios necesarios para llevar a cabo su trabajo convenientemente.

A nivel colectivo, las empresas sienten que los teletrabajadores se identifican menos con la cultura de empresa y que la cohesión en los grupos de trabajo es menor cuando están en remoto. Otra queja habitual entre cargos intermedios tiene que ver con el control de horas de trabajo de sus subordinados, pero quizá sea esta una visión un tanto «presencialista» y anticuada de la evaluación del rendimiento laboral ya que poco a poco cada vez más empresas evalúan a sus empleados por objetivos acordados previamente y no tanto por cuánto tiempo calientan la silla.



Antes de la pandemia las oficinas compartidas (co-working) acogían el teletrabajo de empresas sin oficinas.

### CONSEJOS PARA TELETRABAJAR

El primero y fundamental es definir un horario estándar y realista que tenga en cuenta todos los aspectos de nuestra vida: empleo, familia, bienestar físico, etc. Gracias al teletrabajo podremos flexibilizar ese horario en momentos puntuales, pero es muy importante tener clara cuál es la base sobre la que aplicaremos esos pequeños cambios y respetarla siempre que podamos. Esto dará coherencia a nuestro día a día y permitirá tomar decisiones sobre situaciones que parecen nimiedades y acaban siendo verdaderos ladrones de tiempo. Por ejemplo: «¿Puedes ir a recoger unos análisis médicos a las 10:00? No, a esa hora estoy trabajando. ¿Podría ser a las 17:00? Está claro que si teletrabajamos, podríamos hacer el esfuerzo de ir a las 10:00 a por esos análisis, pero rompería totalmente nuestra rutina de trabajo, así que es mejor asumir que no podemos y buscar una alterna-





tiva compatible con nuestro horario. Esto no implica que tengamos que tener el mismo horario que cualquier otro empleado; bien podríamos definir en nuestro horario estándar que todos los martes y jueves iremos a la piscina a las 9:00am porque es cuando más vacía está.

Telemáticamente, Google Calendar o cualquier otro sistema de gestión de calendario que permita compartir calendarios a través del estándar ICS pueden ser de gran ayuda para definir ese «horario tipo» e incluso poder comunicarlo a nuestros compañeros de trabajo y familiares (existe la opción de compartir solamente en qué momentos estás disponible y en cuáles no, sin compartir los detalles de cada una de las actividades calendarizadas).

La flexibilidad del teletrabajo permite que nuestros horarios no tengan por qué ser los típicos y con eso ganar muchas ventajas evitando las «horas punta». Sin embargo, es conveniente recordar que es necesario coincidir con nuestros compañeros (tanto quienes teletrabajan como quienes no) para intercambiar ideas u opiniones en reuniones, saber a qué hora se puede hacer una consulta telefónica, etc. En estos casos, Doodle es una excelente herramienta para buscar un hueco compartido en nuestras apretadísimas agendas. Más aun, puede emplearse para conceder citas de entre un grupo de momentos en los que sabemos que dispondremos de tiempo y solucionar otros muchos quebraderos de cabeza relacionados con la gestión del tiempo. Sus posibilidades en la versión gratuita están un poco limitadas, pero son lo suficientemente amplias como para que su uso merezca mucho la pena.

Otro consejo importante es definir bien tu espacio de trabajo. Está claro que hoy en día con un portátil y

una buena conexión móvil a Internet, cualquier lugar puede ser una oficina, pero creo que definir un espacio adecuado de trabajo nos ayudará a cumplir horarios y maximizar nuestra productividad. En mi caso, agradezco mucho tener un teclado y un ratón estándar conectados al portátil que coloco a cierta altura sobre la mesa porque me ayudan a mantener una mejor postura. Es muy conveniente que la pantalla del ordenador esté ligeramente por encima de la altura de los ojos. Para ello, podemos utilizar unos cuantos libros sobre los que colocar el portátil, conectar un

monitor regulable en altura o colocar el portátil sobre un atril. Esto también nos ayudará en las videoconferencias si la webcam del ordenador está sobre la pantalla ya que es mucho más adecuado utilizar un plano ligeramente picado (de arriba a abajo) que contrapicado.

Con respecto a las videoconferencias, ayuda mucho que tengamos unos buenos auriculares, pero sobre todo, un buen micrófono. Delegar esta tarea en el micrófono integrado del portátil o la webcam es casi siempre una mala opción. Además del ruido ambiente que se colará en la sesión, es más que probable que haya eco, se oiga demasiado suave o con cierto efecto enlatado. Por ello, recomiendo comprar unos auriculares de diadema con micrófono integrado para poder situarlo frente a nuestra boca. Dentro del mundo del videojuego hay muchísima oferta en este sentido, pero encuentro este tipo de auriculares un poco aparatosos (y de estética demasiado agresiva, con neones y formas angulosas). Marcas como Logitech o Sennheiser, especializadas en este tipo de periféricos, son una apuesta segura.

**Según la OIT el teletrabajo es una forma de trabajo que se realiza a distancia, en una ubicación alejada de una oficina central o de las instalaciones de producción, con la ayuda de las TIC.**



En cuanto a la webcam, la clave suele residir en la buena iluminación más que en la cámara en sí. Lo ideal es la luz natural indirecta desde detrás de la pantalla. Si podemos conectarnos a una videoconferencia desde un lugar en el que nosotros miremos a una ventana, sería lo ideal. Para el resto de casos, podemos simular estas condiciones de iluminación con un anillo de luz LED que proporciona una luz frontal pero difusa y puede regularse en altura y ángulo. Tanto las webcams como los auriculares y micrófonos han sufrido una subida de precio desde el inicio de la pandemia, pero tampoco es necesario gastarse grandes cantidades de dinero para mejorar nuestras reuniones telemáticas (hay auriculares con micrófono de diadema decentes a partir de 20 € y un arco de luz LED puede costar otros 20 €).

Si todavía no hemos decidido qué software de videoconferencia utilizar, hace tiempo comentamos que Google Meet, Microsoft Skype o Zoom son las apuestas típicas, pero también disponemos de Jitsi, que es software libre y otras muchas alternativas.

Para evitar el sedentarismo, hay quienes emplean apps que les recuerdan que tienen que levantarse a estirar las piernas o dejar de mirar la pantalla para descansar los ojos. También hay quienes se han acostumbrado a trabajar de pie, empleando escritorios regulables en altura. El modelo BEKANT de Ikea es una muy buena opción para quienes quieran probar cómo se trabaja de esta forma ya que permite subir y bajar todo el escritorio con unos sencillos botones. Así, podremos trabajar una hora de pie, bajar el escritorio y seguir un par de horas sentados, volver a subirlo, etc.

En cuanto al trabajo en equipo, tanto Google Suite como Microsoft Teams dominan el sector por el gran número de herramientas que integran de forma cómoda: calendario, correo electrónico, ofimática colaborativa, videoconferencias, almacenamiento de archivos en la Nube, etc. Incluso en empresas pequeñas y medianas



conviene evaluar la idoneidad de este tipo de soluciones porque los ahorros en almacenamiento y los incrementos en productividad pueden compensar sus cuotas. Por supuesto, hay vida más allá de Google y Microsoft. Recomiendo echar un vistazo a Trello para compartir ideas y hacer el seguimiento de proyectos colaborativos o la comunicación asíncrona que ofrecen Slack, Discord o incluso Telegram.

Hace apenas unos meses, el teletrabajo era algo muy inusual, propio de espíritus libres o de trabajadores con unas condiciones muy particulares. Hoy en día, el teletrabajo es una opción para mucha más gente gracias a unas redes de comunicación capaces de soportar que muchos de nosotros optemos por ella. Si esta pandemia hubiera llegado hace diez años, ni las redes ni los servidores de Internet tendrían la capacidad suficiente para permitir esta migración de lo presencial a lo remoto. En cierto sentido, el confinamiento nos pilló con los deberes hechos. Ojalá que optar o no por el teletrabajo sea pronto una decisión exclusivamente personal.

**PABLO GARAIZAR |**