

# Teletrabajo

## El centro NO es el trabajo. Eres tú

Sí, has leído bien. El centro del teletrabajo no es el trabajo. El centro eres tú, tu vida, tus circunstancias. Y **el trabajo es una parte de tu vida**.

Últimamente podemos encontrar muchas referencias al teletrabajo con bienintencionados consejos sobre cómo llevarlo a cabo desde casa. Sugerencias que incluyen desde rutinas mañaneras hasta la importancia de llevar una vida saludable, incluyendo la ergonomía, y pasando por cuál ha de ser el ritmo y el horario de trabajo en casa. Se supone que tanta información sobre cómo afrontar el teletrabajo ha de ser efectiva, entonces **¿por qué seguimos sintiendo que el trabajo en casa nos desborda?** ¿por qué estamos deseando volver a la oficina? ¿has aplicado alguno de los consejos y te ha servido?

Una cosa evidente de todas **estas recomendaciones** es que, para muchas personas, son algo inviable. Es imposible aplicarlas porque **parten de la idea de que tú tienes que cambiar y adaptarte**. Bien, sí, teletrabajar requiere un periodo de adaptación porque es algo nuevo para mucha gente. Pero, sobre todo, porque el teletrabajo **requiere reinventarse**. No me cansaré de repetir que el teletrabajo no es trabajar como en la oficina, pero desde casa. **El teletrabajo es una cultura**. Es una forma de vida mucho más autónoma que no automática. El teletrabajo **plantea la pregunta: ¿cuál es el trabajo que hay que hacer?** y su respuesta es la consecución de resultados medibles. El teletrabajo es más productivo y satisfactorio: se basa en la confianza, la comunicación, la colaboración y el uso apropiado de la tecnología. La buena noticia es que el teletrabajo se aprende.

Lo que no parece tan evidente es que todas estas indicaciones que nos ofrecen sobre cómo teletrabajar ponen el foco alrededor del trabajo: **transmiten la idea de trasladar tu oficina habitual a tu casa**. Instalar tu lugar de trabajo en tu casa ¿te imaginas? Todos los consejos que circulan por ahí **plantean el teletrabajo desde una perspectiva errónea**. Centran el foco en cómo tenemos que teletrabajar y, desde mi opinión, hay que poner el foco en nuestra vida y, a partir de ahí, incorporar el trabajo.



Así, en vez de ofrecer consejos concretos con la intención de que sirvan en todas las situaciones, es más práctico sugerir cuatro preguntas íntimamente imbricadas que permitan un cambio de perspectiva: **Porqué, Cuándo, Qué y Cómo**.

**Porqué.** El *porqué eres tú*. El propósito, la intención y el motivo de la vida ha de ser tu vida personal, familiar y de ocio, tu bienestar físico, mental y espiritual. El *porqué* son tus rutinas, tus hábitos, tus amigos, tu familia, tu tiempo, tu hogar, tu salud. **A partir de tu porqué puedes incorporar el trabajo como algo natural.** El trabajo es parte de tu vida, por lo tanto debe procurarte, aparte de un salario digno, autoestima, autorrealización y satisfacción. Lo habitual, cuando tenemos un trabajo en un lugar determinado, con unas condiciones precisas y un horario definido, es que nos veamos obligados a construir o a reorganizar nuestra vida (hogar, amigos, familia y ocio) en torno a ese trabajo concreto. Con esa visión, cuando tenemos que teletrabajar, trasladamos la oficina a nuestra casa, y precisamente eso es lo que genera frustración por el desajuste entre lo que debes hacer y lo que puedes hacer. **Cuando teletrabajamos, la perspectiva es la contraria:** construimos nuestra vida y ajustamos o reorganizamos el trabajo.

**Cuándo.** Con el *cuándo logras tu autonomía*. Una autonomía entendida como **autoorganización y autogestión**. Este punto es esencial ya que el día a día es una sucesión de acciones que implican “*cuándo*”. **Elegir el momento apropiado para cada cosa es una ciencia que determinará el resultado.** Disponemos de 24 horas al día que podemos dedicar a cultivar y cuidar cada una de las partes mencionadas en nuestro *porqué*: vida familiar, personal, laboral y de ocio. Si confeccionas un calendario de una semana y señalas tus *porqué*, podrás encajar perfectamente tus *cuándo* de teletrabajo. Incluso sólo en el ámbito laboral, los *cuándo* son importantes ¿cuándo es mejor para ti realizar una tarea rutinaria y cuándo es mejor realizar una tarea creativa o que requiera más concentración? Sólo tú lo sabes, sólo tú puedes organizarte.

**Qué.** El *qué refuerza tu competencia y maestría*. El *qué* habla del propio teletrabajo, de **cómo gestionas las tareas y cómo de efectivo eres al utilizar las herramientas** que tienes a tu disposición. Qué tienes que hacer lo sabes, lo llevas haciendo toda la vida, simplemente que lo haces en otro entorno y en otros tiempos. Ahora, en estas circunstancias, el planteamiento es diferente. Teletrabajar no significa cumplir un horario estricto, **significa llevar a término determinadas tareas**, objetivos o proyectos que hayas planificado para ese día o esa semana. Todo dependerá de ti, de lo productivo que seas en el momento que te pongas a trabajar (esto se relaciona con tus *cuándo*), no significa ocupar una silla, **significa ocuparla con un propósito, con un sentido.**

**Cómo.** Tu *cómo expresa y define tu propósito* como parte de tu vida. Se refiere a tu forma de teletrabajar. Puedes afrontar las tareas que tienes que realizar y los objetivos que debes cumplir con presión, con ansiedad y estrés o bien **emprender esas mismas tareas con interés, determinación, perseverancia y confianza**. Puedes ver el trabajo como un problema o como **un reto o desafío**. Por eso es importante canalizar los pensamientos. Una mente relajada y tranquila es más productiva que una mente estresada. **Focalizar y ocuparte de lo que puedes controlar** es mejor que dispersarte y preocuparte de lo que escapa a tu control.

Y, si has sido un poco perspicaz, te habrás dado cuenta de que el *cuándo*, el *qué* y el *cómo* te proporcionan los **ingredientes de la motivación intrínseca**, de tu automotivación: la autonomía, la competencia y el propósito.

Por diferentes circunstancias que no vienen al caso, llevo teletrabajando más de 25 años y creo que **las cosas son más fáciles** de lo que parece a simple vista. Es cierto que hay momentos, días y épocas en los que se trabaja más que con un horario en una oficina, es cierto que, con el tiempo, acabas por apropiarte de un lugar específico de la casa que se convierte en tu lugar de trabajo principal, pero **ahí terminan los problemas**. El resto, créeme, son ventajas.

Ahora que has cambiado la perspectiva desde la que mirar el teletrabajo, puedes aplicar alguno de los cientos de consejos y recomendaciones que te ayuden y faciliten el teletrabajo. Por ejemplo, al finalizar el día yo siempre chequeo lo realizado y planifico el día siguiente. ¡Me encanta la sensación de tachar cosas de la lista! También acostumbro a llevar encima una libreta pequeña en la que anotar esas ideas que surgen en momentos “inapropiados”, así dejan de ocupar un lugar en mi mente. Y ahora sí, **¿qué piensas hacer para aprender la cultura del teletrabajo?**

Georgina Cherta

Coordinadora del curso “*Aprende a Teletrabajar*”. FUNED/UNED

<https://www.fundacion.uned.es/actividad/idactividad/22194>

