

Un 50% de los encuestados cree que es más productivo desde casa

## Un 68% considera positiva la experiencia del teletrabajo

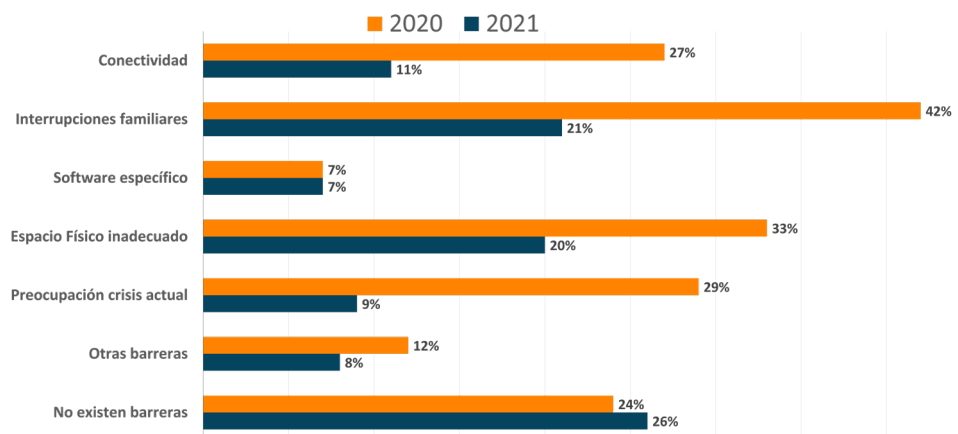
- Por el contrario, la mayoría (53%) cree que las relaciones profesionales se han debilitado
- A un 43% le sigue costando separar vida profesional y personal
- Aunque ha mejorado la situación desde 2020, se siguen acumulando las horas extras trabajadas

**Barcelona, 15 de septiembre de 2021.** Un año después de la implantación forzosa del teletrabajo, muchos de los problemas surgidos entonces parecen haberse solventado y la gran mayoría valora la experiencia de forma positiva. Sin embargo, existe algún punto discordante: más del 53% de los encuestados afirma que su relación con los equipos de trabajo se ha debilitado y casi el mismo porcentaje (52%) tiene síntomas moderados o graves de 'burnout', de estar quemados.

Esta es una de las principales conclusiones del Informe de EADA Business School, '*Teletrabajo en tiempos del COVID, un año después*', dirigido por la Dra. Aline Masuda en colaboración con los investigadores y alumnis de EADA, Edgar Quero y Luciano Strucchi. El estudio analiza con qué problemas se han encontrado, qué percepciones han tenido y qué evolución han sufrido las personas que han estado teletrabajando en un contexto absolutamente inédito.

Los resultados del estudio, que comparan los datos recogidos en mayo de 2020 y doce meses después, indican que el teletrabajo, en líneas generales, está funcionando. De hecho, un 68% valora la experiencia como buena o muy buena. Problemas como las interrupciones familiares, el espacio físico inadecuado, la preocupación por la situación económica o la propia conectividad han dejado de ser cuestiones de primer orden, tal y como refleja el gráfico.

### Principales barreras que impiden la concentración al trabajar desde casa



Carlos Bascones/ Gabinete de prensa. Teléfono: 93 415 62 62

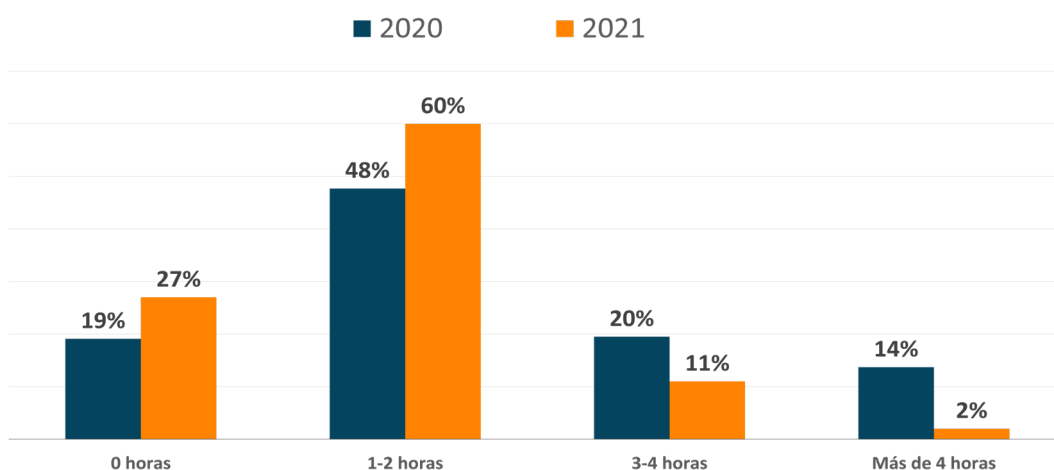
EADA Business School fue creada en 1957 como una institución independiente tanto desde el punto de vista ideológico como económico. Además de aparecer en los reconocidos rankings internacionales del Financial Times o The Economist, entre las 100 mejores escuelas del mundo, dispone de la acreditación EQUIS que concede la EFMD (European Foundation for Management Development) así como la AMBA que reconoce la calidad de los programas MBA

De hecho, la mitad de los encuestados (50%) considera que es más productivo trabajando desde casa, mientras que solo un 16% opina lo contrario. **“Sin embargo, a largo plazo es importante implementar medidas para gestionar el estrés y mejorar los vínculos sociales en la empresa. Los estudios nos indican que el estrés y el apoyo social están relacionados”** señala Aline Masuda, directora del estudio. Cuanto más apoyo social recibimos de parte de nuestros compañeros, menor cantidad de estrés experimentamos. **“Los datos nos dicen que estamos quemados y al mismo tiempo con pocos recursos sociales y aquí la figura del líder adquiere relevancia. Debe crear un espacio en la empresa o reuniones presenciales con el propósito de mejorar las conexiones sociales entre personas. También es la persona que debe saber si un empleado está listo o no para teletrabajar”**

### Se trabaja más

Aunque ha mejorado -pasando del 48 al 43% - aun son muchos los que consideran que teletrabajando tienen un problema para separar la vida personal de la profesional. De hecho, la gran mayoría reconoce hacer horas extraordinarias, aunque en menor grado que en 2020

### Y cuántas fuera del horario



El teletrabajo no es la panacea pero puede ser un medicamento potente para los empleados a la hora de gestionar sus objetivos laborales y ser más productivos. Como cualquier remedio necesitamos aprender la dosis correcta, y los efectos adversos. No todo el mundo está hecho para teletrabajar. Hay que ver si uno no padece una alergia o enfermedad. Y por fin, cualquier remedio en exceso puede llevar a la letalidad. Y el teletrabajo no es diferente.

En este sentido, la profesora Masuda sigue siendo partidaria de combinar el teletrabajo con la presencialidad y mantiene sus recomendaciones a la hora de continuar con el teletrabajo.

- Tener rutinas y trabajar por bloques, no en horario seguido (parar en el medio del día para hacer deporte u otras actividades)
- Evitar exceso de videoconferencias que fatiguen (no hacer más de 2 reuniones diarias)
- Establecer límites de acceso a email/whatsapp de trabajo, es decir, horario de conexión
- Acordar las pautas de trabajo con tu equipo/supervisor
- Tener momentos de transición entre actividad profesional y actividad familiar

Carlos Bascones/ Gabinete de prensa. Teléfono: 93 415 62 62

EADA Business School fue creada en 1957 como una institución independiente tanto desde el punto de vista ideológico como económico. Además de aparecer en los reconocidos rankings internacionales del Financial Times o The Economist, entre las 100 mejores escuelas del mundo, dispone de la acreditación EQUIS que concede la EFMD (European Foundation for Management Development) así como la AMBA que reconoce la calidad de los programas MBA