

Circular 1212-2020

Muy buen artículo publicado en el “Economista”, escrito por Gerardo Hernández y que trata sobre algunos de los problemas del “*Home Office*”- “*Teletrabajo*” o “*Trabajo desde Casa*”.

Vale la pena en caso de optar por este tipo de contratación, elaborar un contrato específico pues si no se hace, se correrán muchos riesgos laborales.

Workaholic, soñador o recluso: ¿Qué tipo de trabajador eres en el home office?

El prolongado tiempo de teletrabajo debido al confinamiento por la pandemia de Covid-19 ha puesto en evidencia diversas personalidades de los colaboradores que están laborando en esta modalidad.

El *home office* se ha convertido para muchos en una modalidad completamente nueva a la que tuvieron que adaptarse sin preparación previa. El **confinamiento ha extendido el tiempo del teletrabajo,** algunas empresas incluso han puesto sobre la mesa la posibilidad de implementar permanentemente el trabajo remoto.

El extenso periodo de *home office* —que se incrementa conforme avanza la evolución de la situación sanitaria— ha sacado a flote **tres personalidades en los trabajadores**

. Los cambios se han presentado tanto en las personas que realizaban trabajo remoto frecuentemente, como en las que están experimentando por primera vez esta modalidad.

Así, es posible [identificar diferentes tipos de trabajadores remotos](#), están los que trabajan compulsivamente, los que se distraen con facilidad o bien, los que caen en rutinas, de acuerdo con la firma Robert Walters.

“Es natural que convivan diferentes tipos de personalidades en un mismo ecosistema laboral. El desafío ahora es tratar de comprender qué factores del trabajo en remoto pueden exponer a los profesionales a **experiencias de agotamiento, desánimo o aislamiento**, y actuar en consecuencia para asegurar la salud y bienestar de cada uno de ellos”, expone Marco Laveda, director general de Robert Walters Iberia.

¿Cuál es tu personalidad en el teletrabajo?

» WORKAHOLIC

Trabaja compulsivamente o más allá de las horas necesarias todos los días. Prioriza el tiempo para sus actividades laborales en lugar de hacerlo para dormir, estar con su familia o disfrutar del ocio personal. El **workaholic es un adicto al trabajo**, le gusta lo que hace y considera su jornada laboral la base para planear su día. Algunos actúan de esta manera porque se sienten obligados a demostrarle a su jefe que su productividad no varía cuando trabaja desde casa.

La mayor amenaza para un adicto al trabajo es el [agotamiento o burnout](#): no toma suficientes descansos ni para un snack rápido ni para el almuerzo; no tiene tiempo para momentos personales y trabaja tan duro que no interactúa socialmente con nadie. Todos estos factores juntos pueden provocar un grave agotamiento físico y mental.

Para este tipo de personalidad, Robert Walters recomienda **separar con claridad el trabajo y la vida personal**. Además, crear un entorno específico y exclusivo para el trabajo, establecer una rutina con un horario fijo/límite para evitar excesos, organizar las prioridades del día para no perder el enfoque, tomar descansos frecuentes, mantener el contacto con los compañeros de trabajo de manera regular e intentar terminar el día con una actividad de ocio personal como, por ejemplo, [una sesión de mindfulness](#), una rutina de ejercicio o una serie de Netflix.

» SOÑADOR

El soñador es un tipo de profesional que **se distrae fácilmente durante su jornada laboral** por la actividad que se produce en su casa, o porque él mismo la genera dentro de su hogar. En consecuencia, pasa de ratos de concentración a momentos de gran distracción a lo largo del día. Las diversiones naturales de su mente pueden llevarle a que los proyectos o el trabajo que realiza no coincidan con lo que su responsable espera de él.

Este tipo de trabajador tiene poca satisfacción por el *home office* y hay riesgo de que caiga en una situación de desánimo. Si bien, el teletrabajo es valorado por muchos porque evita distracciones típicas en una oficina, “para una personalidad como la soñadora, la [repentina falta de estructura en su jornada laboral](#) puede terminar minando o inhibiendo su productividad”, destaca la firma.

Este tipo personalidad debe dedicar el tiempo de traslado a la oficina a una actividad sustitutiva que le sirva de motivación/activación para comenzar el día desde su casa. Robert Walters también sugiere que **vestirse como para la oficina** contribuirá a que sienta que está en un ambiente profesional. Mantener otras rutinas y hábitos regulares le ayudará significativamente a tener el ritmo y a concentrarse en sus tareas. Si le distrae el silencio o el ruido de su hogar, poner música de fondo favorecerá su concentración.

“La personalidad soñadora ha de **establecerse unos objetivos y tareas mínimas** a realizar cada día, así como le conviene involucrarse en proyectos de equipo que le obliguen a respetar y cumplir plazos determinados de respuesta y entrega de tareas”.

» RECLUSO

Víctima de la excesiva comodidad de su hogar, la personalidad reclusa **suele ponerse la misma ropa todos los días**, prefiere evitar el contacto con sus compañeros de trabajo y es experto en ocultarse detrás de correos electrónicos, su principal forma de comunicación.

El aislamiento es el principal riesgo para esta personalidad. A pesar de que realiza bien su trabajo y alcanza sus objetivos, tanto sus responsables como sus compañeros deben ser conscientes de que mantener largos períodos en estas circunstancias puede provocar un **impacto negativo en la salud mental** y el bienestar del profesional.

Las recomendaciones de la firma para este tipo de trabajador son esforzarse por dar preferencia a las llamadas telefónicas y a las videoconferencias para cualquier asunto que implique escribir más de tres o cuatro líneas de texto, concentrarse en una comunicación de calidad y en participar en las reuniones de equipo, tanto laborales como sociales. Todas estas acciones ayudarán a **mejorar la conexión con sus compañeros de trabajo**.

Finalmente, ayudar a los demás, utilizar el tiempo en casa para aumentar sus habilidades y formación, y ser proactivo a la hora de crear nuevas oportunidades para relacionarse con su equipo paliarán los efectos negativos de tener una personalidad laboral reclusa.

“Unámonos en un Gran Acuerdo Por México”