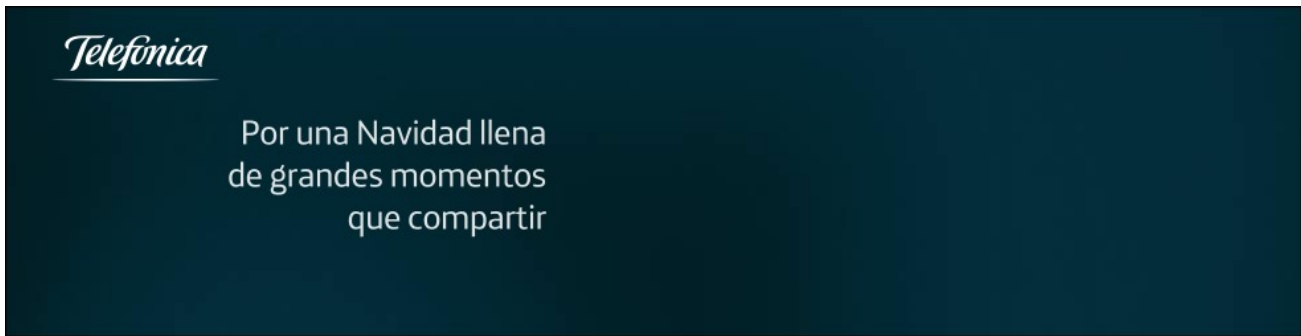


Aviso: Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros procesos y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación.

Aceptar cookies

Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración de su navegador y obtener más información [aquí](#).



Las contradicciones del mercado laboral

# Hiperconexión, trabajo 24x7 y un dilema: ¿Perdemos mucho tiempo en la oficina?

Dos realidades conviven hoy. La capacidad de trabajar en todos los lugares sin desconectar y prolongar la jornada laboral en contra de la eficacia.

JOSÉ LUIS GARCÍA  
 Lunes, 01 Enero 2018, 04:30

Compartir esta noticia



Trabajar en casa puede ser el futuro, solo es necesario saber planificar y desconectar.

El trabajo ya no es un sitio, es una actitud. Y el tiempo vale dinero. Son dos axiomas que se repiten a la hora de hablar con expertos y profesionales. Otra sentencia es que el **trabajo presencial** empieza a dejar paso al **teletrabajo** y que mirar cara a cara al jefe no es sinónimo de productividad. Los datos demuestran que en la oficina... sí se pierde el tiempo, aunque socializar y hacer equipo evite la soledad y la ansiedad del **freelance**. Y también que el trabajo en '**cualquier lugar**' puede condenarnos a no desconectar.

MÁS VISTAS



[http://es.eprensa.com/cgi-bin/view\\_digital\\_media.cgi?subclient\\_id=476&comps\\_id=118790209](http://es.eprensa.com/cgi-bin/view_digital_media.cgi?subclient_id=476&comps_id=118790209)

Un informe de **Workmeter** desvela que solo un 45% de la jornada laboral en España es productiva y que un 35% del tiempo se destina a tareas necesarias, pero que no aportan rentabilidad. El 20% restante son horas no productivas en las que se produce una pérdida neta de tiempo, recursos y dinero. Y en qué perdemos el tiempo. El 44,7% de esas horas las dedicamos a mirar internet y un 23,4% a hablar con los compañeros. No solo eso, un 6,8% se pierden en gestiones personales que no podemos hacer fuera del horario laboral. Al menos, solo se contabiliza un 1% de empleados que llegan tarde. Es la radiografía del tiempo perdido. La clave es no ser conscientes de nuestro propio tiempo.



Mira también

**Las cinco reglas de oro para evitar las distracciones en el trabajo**

Al final, pasamos una media de **9 horas y 19 minutos en el trabajo**, de los cuales trabajamos un tiempo activo real de 7 horas y 12 minutos si excluimos tiempo dedicado a pausas, interrupciones, almuerzos... De todo el tiempo activo real diario, solo 6 horas y 34 minutos son productivos. Y sí, el pitillo convierte las pausas de seis minutos de media en las más comunes. No hay que olvidar la reuniones, que se comen el 14% de nuestro tiempo. No solo eso. El ser humano necesita entre 2 y 3 minutos para volver a un estado de concentración. Esa es la vida en la oficina.

Pero en el reverso de esta realidad encontramos otra. Es el trabajo **24x7**, el de los empleados **hiperconectados**, el del teletrabajo en el que tampoco se desconecta nunca, el concepto de que se puede trabajar en cualquier parte. El 65% de los trabajadores reconoce que su empresa le llama fuera del horario laboral. Entre los directivos, la cifra se dispara hasta el 90%, según se desprende de un estudio elaborado por la empresa **Edenred** y la consultoría **Ipsos**. No solo eso. El 98% de las trabajadoras envían emails de noche o en fin de semana. Un 53% se levantó mientras comía por una llamada de trabajo y tan solo un 3% no envía mails de trabajo en sus vacaciones. ¿Se puede vivir así? ¿Es el futuro que nos espera? Francia ya ha aprobado una ley de desconexión que obliga a las empresas a no 'agobiar' a los empleados. **AXA**, en España, reconoce el derecho de los trabajadores a no responder a los mails o mensajes profesionales fuera de su horario de trabajo, salvo causa de fuerza mayor o circunstancias excepcionales.

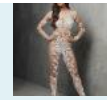


Mira también

**Cómo organizar las reuniones de trabajo para que no sean una pérdida de tiempo**

**Efectos físicos**

La flexibilidad horaria, olvidar el presentismo, trabajar por objetivos y aprender a gestionar, priorizar y delegar. Es lo que aconsejan los expertos. Un informe del Ministerio de Trabajo editado por el **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)** considera que estar permanentemente conectado provoca **insomnio, irritabilidad, mal**



dar la campanada con su vestido de Nochevieja



La Policía sanciona a 20 futuros agentes por un vídeo navideño en uniforme



Puigdemont desafía al Gobierno con un mensaje incendiario de fin de año



La Guardia Civil halla el cadáver de Diana Quer en una nave de Rianxo (A Coruña)



El peor trabajo de internet: desagradable, mal pagado, pero muy numeroso

Serendipia  
**Iñaki Ortega**



Uber, Macron y Trump frente a la desintermediación

f | t

Libertad sin cargas  
**Daniel Toledo**



Goldman, las relaciones peligrosas de Nadal y el agujero negro de la CNMV

f | t

**Abogados de Accidentes de Auto en Arizona**

REVISAMOS SU CASO GRATUITAMENTE

[http://es.eprensa.com/cgi-bin/view\\_digital\\_media.cgi?subclient\\_id=476&comps\\_id=118790209](http://es.eprensa.com/cgi-bin/view_digital_media.cgi?subclient_id=476&comps_id=118790209)

humor, desmotivación, agotamiento mental, falta de energía y menos rendimiento.

Eva Rimbau, doctora en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad de Barcelona, profesora de la UOC y experta en teletrabajo cree que detrás de todas estas cifras y realidades hay **errores en los procesos de producción y una carencia en la formación**. "El presencialismo exige que estemos en el trabajo desde las 8:30 hasta que se va el jefe. Es mucho tiempo. La pregunta que se deberían hacer los directivos es la siguiente: **¿cumple el trabajador los objetivos?** No es malo contestar un mail de madrugada si es de mutuo acuerdo y hay un diálogo. Si se establece una comunicación cada uno podría establecer sus métodos".



Mira también

**La razón por la que tu jefe nunca debería mandar correos de trabajo en vacaciones**

El teletrabajo, reconoce, "es un arma de doble filo porque los directivos son reacios a implantarla y son ellos los que tienen que gestionar los cambios, y en muchos casos no están preparados. Bien organizada, esta forma de trabajo favorecería la conciliación y la productividad. Un trabajador podría gestionar sus momentos de más concentración, sin distracciones". Pero hay otra realidad de la persona que teletrabaja que no es tan positiva. "Es cierto que hay cierto aislamiento, y la promoción personal es más compleja". No solo eso. Si hay falta de previsión también sufrirá la hiperconectividad: "Hay que transmitir a estos trabajadores objetivos claros, planificar y **no olvidar el trato humano**. Todo empleado debe saber el rumbo de la empresas, las aspiraciones, sentir que forma parte del equipo".

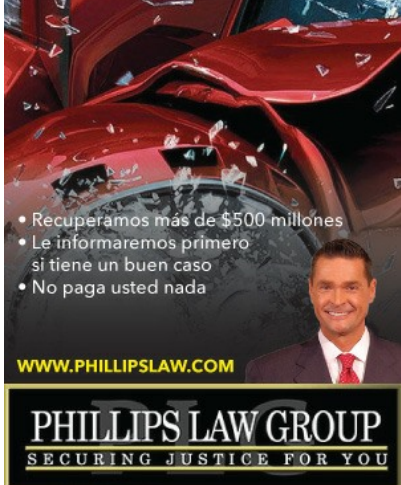
Porque el teletrabajo no se puede implantar por moda o ser el escudo para esconder ahorros de costes. "Debe ser una apuesta también para la eficacia, la pregunta es ¿estamos formando a los directivos para dirigir de otra manera?", apunta Rimbau. Esa es una de las claves, y en eso no parece que estemos a la cabeza. La resistencia al cambio es notable. Tampoco la sociedad tiene expectativas de que los directivos batallen por aprovechar el tiempo y ser efectivos. "Muchos emprendedores se ven en la tesitura de gestionar equipos y tampoco saben", señala la experta, porque para hacer cuadrantes rentables tanto para el empleado como para la empresa hay que saber.



Mira también

**Trabajar de lunes a jueves acabará con el paro, el estrés y el cambio climático**

Roberto Pereira, presidente de economistas asesores laborales del Consejo General de Economistas está de acuerdo con ella: "Va todo demasiado rápido y falta formación a todos los niveles, tampoco hay una regulación clara porque cuando la empresa te llama ¿qué dices, que no contestas? Pereira considera que el trabajo en casa "empieza a captar la sensibilidad de las administraciones", pero cuenta con el hándicap de



- Recuperamos más de \$500 millones
- Le informaremos primero si tiene un buen caso
- No paga usted nada

WWW.PHILLIPSLAW.COM

**PHILLIPS LAW GROUP**  
SECURING JUSTICE FOR YOU



[http://es.eprensa.com/cgi-bin/view\\_digital\\_media.cgi?subclient\\_id=476&comps\\_id=118790209](http://es.eprensa.com/cgi-bin/view_digital_media.cgi?subclient_id=476&comps_id=118790209)

"¿cuándo desconecto?".

"Me he encontrado con casos de gente que trabajaba en casa, pero llegaba un momento que tenía que cambiar de ubicación para trabajar porque si no, no paraba". ¿Recuerdan esa promesa de Bñez de salir a las seis? "Sí, pero la realidad es que se ha intentado plantear en centros de trabajo y la gente ha dicho que no. **No quiere entrar antes porque tiene sus hábitos y porque tampoco se fía**, porque nadie le garantiza ¡que saldrá antes!", señala Pereira. Nada se puede generalizar y no todos los trabajos son susceptibles de ser realizados en casa, pero tan absurdo parece que sea el empleado el que se vigile a sí mismo como no darse cuenta que las cosas han cambiado y exigen que el tiempo y su valor cuenten tanto como la productividad.



Mira también

¿Qué es lo mejor para encontrar un empleo con futuro? Dejar de buscarlo

RELACIONADAS

- Bruselas propone más derechos para los trabajadores con contratos precarios
- Este es el momento más productivo de la semana, según el 'big data'
- Diez días, 54 empleados y una isla: así son los maratones de trabajo del S XXI
- Espabila y exprime tus contactos: este es el mejor mes para encontrar trabajo
- El factor que puede predecir si te ascenderán o no en el trabajo

OFRECIDO POR BRUGAL

Te recomendamos



L'Ametlla, el pueblo de 7.000 vecinos que ha...



Prisiones expedienta a Jordi Sánchez por...



El hijo de Sofia Vergara era un lindo niño, pero...

Pens & Patron



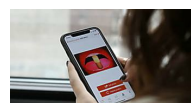
5 razón por la cual debes de dejar de comer palitos de...

Excite




Aquí está lo que los nuevos implantes...

The Daily Lifer



Usa estas aplicaciones de tarjetas postales...

Digital Trends

recomendado por 

Ahora en portada

