

Varios estudios relacionan el aislamiento de los trabajadores en remoto con una menor productividad y con más problemas de salud



Redacción

El 'animal social' que somos, necesita comunicarse, estar conectado con otros seres humanos y el componente emocional de las relaciones sociales ¿Es el teletrabajo un beneficio?

Según el informe de Buffer sobre el estado del trabajo remoto de 2020, el 98% de los 3.500 teletrabajadores encuestados afirmaron que **les gustaría trabajar de forma remota al menos parte del tiempo durante el resto de su vida profesional.**

Aunque trabajar en remoto puede ser un deseo para muchos, también puede ser el obstáculo para el rendimiento. El aislamiento, la inestabilidad y los plazos límite son las principales quejas de los teletrabajadores, según la Asociación Estadounidense de Psicología (APA). Tras la fase inicial de entusiasmo en la que todo son ventajas al trabajar desde casa, llega la desmotivación y los días largos en los que la única vía de comunicación con el exterior es el correo electrónico, los chats o la vídeo conferencia.

La falta de ese contacto tiene ciertos riesgos que desde la empresa se han de medir

Ejercer de forma remota supone perderse la interacción con los compañeros y los aspectos sociales que ofrece estar en una oficina. Y la reducción de las interacciones cara a cara debilita los vínculos interpersonales entre compañeros, según el metaanálisis [The Good, the Bad, and the Unknown About Telecommuting](#), realizado por investigadores de la Universidad de Pensilvania y publicado en la Asociación Estadounidense de Psicología (APA)

Estas consecuencias negativas pueden ser especialmente graves para quienes trabajan en remoto la mayor parte del tiempo. Trabajar mucho tiempo solo reduce la posibilidad de crear ideas nuevas junto a otros, de innovar y de retroalimentarse a la hora de realizar las tareas. La soledad puede afectar al rendimiento, la creatividad, el razonamiento y la toma de decisiones.

Esa 'soledad' obliga a una autogestión y, especialmente, una automotivación que, en algunos casos, puede ser casi inalcanzable.

Las investigaciones realizadas hasta la fecha resaltan los beneficios del teletrabajo y aseguran que trabajar un día o dos a la semana desde casa aumenta la motivación y la productividad de los empleados, además de su bienestar al reducir el estrés por los desplazamientos a la oficina y las dificultades para conciliar. Pero estas investigaciones también coinciden en un punto clave: lo que es beneficioso para quienes invierten unos días al mes teletrabajando, se vuelve en contra de aquellos que lo hacen todos los días. Y uno de los motivos es la cantidad de tiempo que pasan solos.

Pero, además de un inconveniente social y laboral, también puede derivar en un problema de salud. Son muchos los estudios que han relacionado de manera inequívoca el aislamiento social con un mayor riesgo de una variedad de dolencias físicas y mentales que tienden a empeorar a medida que cumplimos años.

Vivek Murthy -psicólogo- en su ensayo “El trabajo y la epidemia de la soledad”, revela que esta condición también puede ocasionar graves consecuencias en la salud. Principalmente, se asocia con un riesgo más alto de enfermedades cardiovasculares, demencia, depresión y ansiedad