

# TELETRABAJO: ¿ESTAMOS PREPARADOS?

Impacto emocional y cuestiones a considerar



Financiado por:



# QUIÉN SOY

No soy psicólogo, soy Ingeniero Emocional



[www.linkedin.com/in/victorpachecobernal-ingenieriaemocional](https://www.linkedin.com/in/victorpachecobernal-ingenieriaemocional)

10 años teletrabajo 50% (desde covid al 90%)

Mi mujer sufrió el teletrabajo forzado

# CONTENIDOS

## 4 ideas que hagan reflexionar

**Fallar en la preparación  
es prepararse para fallar**

Impacto emocional (inconvenientes)

Beneficios (ventajas)

**Problemas** reales a considerar

Recomendaciones para facilitar el éxito en el cambio

Guía práctica y Expertos

# IMPACTO EMOCIONAL (inconvenientes)

Encuesta Cigna: estrés crónico (desconectar) > del 60% al 75%

Contexto externo: año de la pandemia (sanitaria, económica y emocional)

Contexto interno: situación forzada | cambio drástico | situación personal

Estrés crónico: trabajo > salud > quemarse > fuga talentos

**Estrés: circunstancias externas (10%) vs autogestión emocional (90%)**

**El teletrabajo no es la causa del estrés**

**Teletrabajo: sedentarismo | desgaste visual | debilita relaciones**

# BENEFICIOS (ventajas)

## **Reducción de desplazamientos**

Reducción de costes (trabajador y empresa)

Reducción de contaminación

Incremento del tiempo productivo (13% de productividad)

Conciliación por autonomía y flexibilidad horaria

**¿Estamos realmente preparados?**

# PROBLEMAS REALES A SUPERAR

**Muy ocupados pero poco productivos (50-60% productividad media)**

## Factores Nivel Dirección

Mentalidad > valoran horas  
(presentismo)

Estilo dirección (micro)  
> centralizado +necesidad control  
x **dificultad para delegar**

Falta competencias (tiempo)  
> gestión por urgencias vs  
prioridades

Falta competencias (conflictos)  
> **discrepancias y guerras internas**

## Factores Nivel Empleados

**Compromiso** laboral (Estudio Gallup) >  
13% - 18%

Autogestión y **disciplina** (interrupciones  
profesionales + familiares)

Falta competencias  
(tiempo, digitales, remoto)

Situación privada y personal en  
casa

# RECOMENDACIONES

**Objetivo: transformación cultural >> plan gestión del cambio**

**Objetivo: implantación progresiva >> evitar privilegios**

Sistemas (productividad, reglas, retribución, comunicación, etc.)

Formación (liderazgo, tiempo, emocional, digital)

KPIs      cumplimiento objetivos (diarios, semanales, mensuales)

gestión de interrupciones

cumplimiento de horarios

# MATERIAL Y EXPERTOS

## Guía práctica para implantar el teletrabajo en la empresa

<https://www.emorganizer.com/blog/2020/4/7/guia-practica-para-implantar-el-teletrabajo-equipos-remoto-en-tu-empresa>

## EMORGANIZAR Expertos en neuroproductividad

<https://www.emorganizer.com/>



Información y Consultas en  
[masempresas.cea.es](http://masempresas.cea.es)



/CEA.es



@CEA.es\_



/CEA.es



Gracias



Financiado por:



Información y Consultas en  
[masempresas.cea.es](http://masempresas.cea.es)



/CEA.es



@CEA.es\_



/CEA.es



Financiado por:



Coraboran:

