

Consejos para lidiar con las interrupciones propias de trabajar en casa

Septiembre, sinónimo de comienzo. Septiembre, el mes donde los buenos propósitos y las ideas brillantes para mejorar en todos nuestros ámbitos cobran fuerza. A vueltas con el teletrabajo, según uno de los últimos informes de Adecco, sólo un 6% de la población en España puede trabajar desde su casa. Apostar por eliminar la cultura presencial no entra dentro de esos nuevos planes que dan inicio durante este mes.

Trabajar en casa es el sueño de muchos trabajadores que pasan parte de sus vidas en un vehículo que les lleva de un lugar a otro. Con la pérdida de tiempo que conlleva y el gasto. Económico y físico. Contar con tu oficina gracias a una mesa y un ordenador junto a una buena conexión a Internet es la parte fácil. Lo complicado viene cuando la disciplina forma parte de tu plan pero no de tu entorno.

No existe la cultura del respeto al trabajador en casa. Los descansos los puedes planificar pero cuesta hacer entender a parte de tu entorno que tratas de ganarte la vida. Y no te apetece ir a un espacio donde trabajas junto a extraños. Es una opción pero no es la tuya.

Optar por los carteles donde ponga: "No molestar" puede sonar infantil, pero ¿es una opción? La cuestión es la de llegar a un pacto con quienes te rodean, exigiendo lo mismo que ellos pedirían: respeto. Nosotros no vamos a llamar a nadie mientras desarrolla su trabajo en un hospital. Ni vamos a intentar mantener una conversación por Whatsapp porque es nuestro día libre.

Existe la opción de alejarse de teléfonos y ponerlos en silencio, pero por cuestiones familiares, a veces resulta imposible si se trata de un tema serio. El teletrabajo tiene muchas ventajas y también un pequeño problema: todavía mucha gente no lo toma en serio. Te hablan de sus jornadas de trabajo como si tú te limitaras a dejar comentarios en Facebook todo el día.

No sólo existe el factor de los niños, sino el de familiares con cierto grado de dependencia que necesitan de tu atención. Por esta razón, el tiempo es oro para el teletrabajador.

Igual que debemos aprender a decir no, una nueva fórmula debería ser: "Estoy trabajando aunque me veas en casa y mi horario es el siguiente..."

La noticia [Gestionar las interrupciones en el trabajo en casa](#) fue publicada originalmente en [Pymes y Autonomos](#) por [Joana Sánchez](#) .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Emprendedores](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>