



Trabajar desde casa: ¿sueño o pesadilla?

Por Patricia León

Editora general de revista Perspectiva

¿Recuerdas el primer día del confinamiento por el COVID-19 en marzo de 2020? A más de la sensación de incertidumbre sobre el futuro y el terror por no contagiarse, la pregunta sobre cómo podríamos seguir trabajando rondaba nuestra mente. Y la solución, que ya teníamos con el internet, pero que se catapultó con Zoom, nos transportó a una situación idílica con la que, seguramente, muchos habíamos soñado: trabajar desde casa.

Estar en reuniones con ropa más cómoda; olvidarnos de conducir hasta el trabajo, en medio de un tráfico asfixiante; ahorrar en gasolina; poder pasar más tiempo con la familia... ¡Por fin se hacía realidad!

Esta situación realmente redefinió la forma en que hombres y mujeres abordaban sus labores y, a pesar de enfrentarse a desafíos como conciliar el trabajo con la dinámica hogareña, protegió la estabilidad laboral de muchos y la supervivencia de las empresas. Sin embargo, lo que al principio fue *a dream come true* —trabajar y, al mismo tiempo, estar con nuestra familia—, a las pocas semanas comenzaba a convertirse en una pesadilla. ¿Podríamos seguir indefinidamente realizando teletrabajo

todos los días? Las mujeres que tuvimos que pasar de una reunión por Zoom a meternos en la cocina para preparar el almuerzo de la familia, luego lavar los platos, enseguida entrar a una nueva reunión por Zoom y, al mismo tiempo, supervisar las clases virtuales de los hijos, sonreímos con cierto escepticismo ante ese panorama.

Un estudio liderado por la profesora Isabel Villamor del IESE Business School analizó los efectos del trabajo virtual en la trayectoria laboral de las mujeres en las últimas tres décadas, con especial interés en la situación global de 2020. La investigación identifica situaciones “de tensión” derivadas del trabajo desde casa, en remoto y en distintos husos horarios, que afectan a quienes trabajan en entornos virtuales, destacando su influencia particular en las mujeres, especialmente en las madres. Al decir “situación de tensión” debe entenderse que son circunstancias que, por un lado, presentan una oportunidad, y por otro, una amenaza, y ambas están como jalando una cuerda, cada una para su lado, creando esa tensión.

Una situación de **tensión** es la **difuminación de los límites entre trabajo y tiempo libre**. Es muy cierto



“

Un estudio académico, que analizó los efectos del trabajo virtual en la trayectoria de las mujeres en las últimas tres décadas, muestra que el teletrabajo puede ser una espada de doble filo para ellas.

”

que el trabajo remoto ofrece flexibilidad para equilibrar vida laboral y familiar, beneficiando a las mujeres que generalmente asumen responsabilidades domésticas. Aunque puede mejorar su bienestar al armonizar trabajo y familia, conlleva efectos negativos más intensos en las mujeres, especialmente si tienen hijos. Estos efectos incluyen estar siempre disponibles, compensar interrupciones fuera del horario laboral y ser juzgadas con mayor severidad. Según el estudio, las solicitudes de teletrabajo de mujeres pueden estancar su progreso profesional y suelen asociarse con dificultades para desconectar del trabajo y menor satisfacción.

Otra situación interesante que ofrece el teletrabajo es la **flexibilidad geográfica**. El trabajo virtual abre oportunidades profesionales para las mujeres, permitiéndoles asumir roles internacionales sin necesidad de mudarse con su familia. Sin embargo, el éxito en estos roles suele depender de estar disponible fuera del horario laboral, dificultando el equilibrio entre trabajo y familia. A pesar de ello, la presencia de más mujeres en equipos con diversidad geográfica puede mejorar el rendimiento y promover un liderazgo compartido, aunque a menudo se

presume que las mujeres que eligen flexibilidad priorizan la familia, afectando sus perspectivas laborales.

Un entorno laboral más presencial tiene defensores y detractores. Pero, a medida que este vuelve a tener preferencia sobre el teletrabajo, es importante mantener ambas modalidades en el radar, sobre todo en la realidad femenina. Es esencial seguir abogando por equilibrar la flexibilidad laboral, el apoyo familiar, las herramientas digitales y el respaldo gubernamental para que más mujeres puedan prosperar profesionalmente y superar los desafíos derivados del trabajo remoto, una realidad que llegamos a experimentar sin buscarla, pero que nos mostró que es posible soñar con armonizar trabajo y familia, sin que se conviertan en una pesadilla.



LA AUTORA

Patricia León González es máster en Dirección de Empresas por el IDE Business School y licenciada en Sistemas de Información por la Escuela Superior Politécnica del Litoral. Su trayectoria profesional se ha desarrollado en el sector bancario y educativo. Es directora de Desarrollo Institucional del IDE Business School y editora general de Revista Perspectiva.