



# Disfruta Teletrabajando

Una **guía práctica** llena de secretos  
que nadie te contará.

Para garantizar  
**resultados y calor**  
cuando trabajas con  
gente a la que no ves.

Un libro multimedia de:  
Virginia Cabrera Nocito



Wolters Kluwer



## RESUMEN DEL LIBRO

Virginia Cabrera Nocito – Digitalización TecnoEmocional

# Yo aprendí a disfrutar del teletrabajo a golpes. Y por eso estoy aquí. Para evitártelos.

Si tus jefes ya han descubierto que eres productivo desde cualquier lugar, pero no cambian ni actitudes ni medios haciendo que **teletrabajar te agobie**, me alegro de haberte encontrado.

Puedo ayudarte.

Si quieras avanzar en tu trabajo por medios digitales, pero **te sientes frustrado** por comportamientos que no encajan con las capacidades que se te abren y por herramientas que te hacen perder mucho tiempo, quiero decirte que sé bien lo que sientes.

Yo también pasé por ello.

Si te aburres en casa y **echas de menos el contacto social**, si ves cómo **tu equipo se “desconecta”**, si no sabes cómo **cambiar la mentalidad** de tu gente... Si apuestas o “te apuestan” por el teletrabajo, pero por variadas razones no terminas de hacerlo a gusto, este libro es para ti.

Llevo 20 años teletrabajando. Comencé con todo en contra. Sé bien qué es lo que te lastra.

Y también sé cómo **puedes cambiarlo**.

Tienes todo mi apoyo y mi simpatía. Y **todas mis lecciones aprendidas** en tus manos.

## Qué vas a conseguir tú leyendo este libro

**He escrito este libro para ayudarte a teletrabajar inteligentemente** sin el apoyo de la presencia física y en un mar de nuevas herramientas digitales. Para que lo hagas sin excesos, sin frustraciones y sin gastos de energía inútiles.

**Para que saques el máximo partido del teletrabajo, sea cual sea tu rol en este nuevo escenario.** Tanto si eres trabajador “de a pie”, como si lideras equipos. Si estás a cargo del establecimiento de una nueva cultura de empresa, o si trabajas por cuenta propia. Sabiendo que cada uno tendrá que trabajar en una línea diferente.

**El objetivo es que la tecnología mejore tu forma de trabajar.** Que te ayude a organizar mejor tu tiempo y a mejorar tus relaciones telemáticas. A triunfar con tu equipo. A conservar conexión y risas con tus compañeros y seguir estableciendo relaciones de valor con tus clientes. A crear cultura.

**Y lo mejor será que, leyendo este libro, vas a interiorizar sin esfuerzo nuevas capacidades digitales.** Tendrás nuevas oportunidades de mejora y de visibilidad al haber aprendido a comunicar emociones en un medio que no lo pone nada fácil.

Voy a compartir contigo todo lo que he aprendido trabajando en remoto. Te contaré en qué me equivoqué y qué trucos me cambiaron la vida. Te prometo que, aun sin haber llegado al final, ya te verás capaz de convertir esta “tortura” en una nueva forma de trabajar más productiva, libre y llena de energía.

Te aseguro que conseguirlo es más fácil de lo que crees.

# Cómo sé que yo puedo ayudarte

Garantizo resultados apostando por una mentalidad más digital

**Te acompaño en un viaje tecnoemocional que combina eficiencia y emoción para que mejores tus relaciones virtuales.** Tras tres décadas ayudando desde Telefónica con la tecnología, sé que garantizar el resultado es cuestión de formación y herramientas, pero sobre todo de actitud y foco. Te mostraré algunas técnicas de marketing digital para ayudarte a aportar valor en un contexto donde las necesidades de jefes, compañeros y clientes ya no son las que eran.

**Aprendí a teletrabajar en un contexto que no ayudaba.** En 2000 lanzamos Terra Mobile para llevar internet al móvil. Con herramientas que atascaban en vez de ayudar, con jefes reacios a dejar de verte y con compañeros que, sintiéndose amenazados, hicieron de todo para mantenernos en la silla. Pero conseguí que la tecnología jugara a mi favor **sin perder nunca la conexión ni el calor con las personas** que me interesaban. Ni la distancia, ni el desfase horario, ni el dejar de compartir foco profesional, nos han distanciado nunca.

**Llevo años ayudando a poner la tecnología al servicio de las personas.** Para ello, fundé en 2015 con Roberto García Esteban el blog [Balcon40.com](http://Balcon40.com), donde compartimos los aprendizajes y tropiezos de este tsunami digital. También lo hago como profesora en la Escuela de Negocios de la Universidad Politécnica de Madrid y en la Universidad Internacional de la Rioja, UNIR. Y ahora, respondiendo a una realidad que a muchos nos ha venido encima con esta guía práctica.

**Durante todos estos años de teletrabajo, muchos han declarado envidiarme.** Hoy escucho con tristeza que el teletrabajo les disgusta. Me cuesta sobrelevarlo. A todos ellos, agradezco la motivación para escribir este libro.

## Lo haremos de una forma diferente

**Este es un libro enfocado a la acción.** Sé bien que vives "tensionado" y tienes poco tiempo. Por eso me he apoyado en mi experiencia como profesora online para enfocar la resolución de tu problema (productividad, relaciones, gestión de equipos o crecimiento digital) con propuestas concretas para "marcarte" el paso.

**Este es un libro hipermedia.** Puedes leerlo como una novela, aunque te gustará más si lo haces teléfono en mano para disfrutar de esos vídeos con reflexiones de personas de carne y hueso que te incluyo. Sí, has leído bien: Coge tu teléfono y no lo sueltes.

**Este es un libro que va más allá de mi experiencia personal.** Encontrarás recetas de amigos que lideran empresas en las que el lugar donde se trabaja es una anécdota. De compañeros con quienes compartí ideas y risas y con quienes las sigo compartiendo ahora en la distancia. De referentes en las redes a quienes ya he tenido el placer de desvirtualizar.

**Este libro es una propuesta para la conversación.** Me encantará que conectemos en LinkedIn o en [compartir@virginiacabreraenocito.com](mailto:compartir@virginiacabreraenocito.com) Envíame tu mensaje o tu nota en video contándome que es lo que te impide avanzar o esa situación que no terminas de domesticar. Y lléname de alegría compartiéndome tus avances. ¡Hablemos!

## No voy a animarte a una revolución que te lleve a ser quien no eres

Te propongo tan solo una hoja de ruta para que, desde tu propio contexto, conviertas tu teletrabajo en algo más grato y productivo. Creciendo desde esa situación concreta que te "aprieta el zapato" pero desarrollando al mismo tiempo una nueva mentalidad que te abra nuevas oportunidades.

Una guía que no pretende que cambies, sino que vayas **creciendo poco a poco**.

**Desde eso que ya sabes hacer bien.**

# Por qué necesitas aprender a teletrabajar

**Trabajar alejado de jefe y compañeros no es tarea fácil.** Hacerlo es soledad, es sacar fuerzas para sentarte cuando nadie mira y para cerrar con mucho trabajo pendiente. Es que sepan lo que haces sin ser un plasta. Es crear conversación y afecto sin una máquina de café.

**Pero, nos guste o no, el teletrabajo está aquí para quedarse.** Sea cual sea tu actividad y tu posición en la empresa, dos certezas te rondan:

- **No solo teletrabajas cuando lo haces desde tu casa.** También lo haces desde la oficina cuando eliges no levantarte de tu mesa para enviar, por ejemplo, un email.
- **Todos teletrabajaremos en alguna medida.** Porque hacerlo depende de dónde se sienten las personas con las que tendrás que interactuar. Algo que escapa a tu control.

Estamos subestimando la cantidad de teletrabajo que nos va a tocar hacer. Y tal vez las capacidades que necesitaremos. Gestionar interacciones sin perder la mañana, generar empatía con un “no” por email, o captar la atención de unos “iconos”, no es tan inmediato.

**Si crees que el teletrabajo no es para ti, déjame que te convenza de lo contrario.**

Las pantallas nunca podrán sustituir a las personas, pero tú puedes aprender a impedir que te resten matices tragándose la riqueza de lo que eres. Eso sí, hacerlo pasa por desarrollar unas **habilidades diferentes**. Que no son las que dominas en el cara a cara, pero que te ayudarán a mejorar la relación esfuerzo-beneficio de tus horas, el valor de tus relaciones y tu nivel de satisfacción ante tu propia actividad.

Y entonces es cuando **no lo cambiarías por nada**.

Llevo años disfrutando una oficina moderna y un coqueto despacho en casa. Conozco bien las servidumbres y las ventajas de ambos espacios. La oficina me carga con atascos, conversaciones irrelevantes y gente a la que no soporto, pero también me regala ideas, risas y espacios para aprender viendo lo que otros hacen. Sin embargo, este “atracción de teletrabajo” me ha hecho verla como un corsé. Porque me he dado cuenta de que, trabajar en un escenario “analógico”, te hace ser analógico. Y yo quiero, necesito, fundirme con lo digital y dejar crecer a esa knowmad que llevo dentro.

**Me encantaría volver, pero optar por trabajar mayoritariamente desde casa es mi catalizador para mejorar las habilidades que más útiles me serán en los próximos años.**

- Mi conocimiento de lo que hay dentro de mí y de mis capacidades para comunicar a través de soportes digitales. Ojalá que este libro sea una digna muestra de ello.
- El entendimiento de qué es lo que realmente me motiva. Y mi empatía para entender cómo motivar y servir mejor a mi red de colaboradores.
- Mi gestión de la ansiedad y mi capacidad para asumir riesgos “sola ante el peligro”.

**No digo que no pudiera mejorar allí.** Pero hacerlo desde lo prolongado de lo virtual me fuerza a un ritmo que jamás había sido capaz de alcanzar. Tanto siento que volver allí “de corrido” fuera renunciar a la oportunidad de hacer el mejor máster exprés en capacitación digital.

**Me encantaría que tú también llegues a ver el teletrabajo como una oportunidad para brillar.**

# Índice de contenidos

## MITOS Y REALIDADES DEL TELETRABAJO

- MITO 1 – Teletrabajar es simplemente cambiar de lugar
- Mito 2 – Teletrabajar no cambia tus tareas
- Mito 3 – Teletrabajar es trabajar en pijama y sin horarios
- Mito 4 – Teletrabajar acaba implicando estar siempre disponible
- Mito 5 – Corresponde al jefe organizar el teletrabajo
- Mito 6 – Con el teletrabajo se pierde el contacto social
- Mito 7 – Me agobia teletrabajar
- Mito 8 – Teletrabajar será temporal y voluntario
- Mito 9 – Mi empresa me enseñará a teletrabajar

## APRENDIENDO A GARANTIZAR TU RENDIMIENTO

Paso 1 - Organiza tu espacio y tu tiempo para ser altamente productivo

- Cómo establecer tu “despacho” virtual
- Cómo identificar y desarrollar las competencias básicas necesarias
- Cómo manejar con efectividad las herramientas imprescindibles

Paso 2 – Toma el control emocional: Establece tu motivación y tus fronteras

- Cómo mantener el foco y la motivación
- Cómo combinar flexibilidad con desconexión sin enfadar a nadie
- Cómo gestionar a “omnipresentes” digitales

Paso 3 – Ponte en valor incorporando claves para un desempeño diferencial

- Cómo aprender a hacerte visible y a demostrar que trabajas
- Cómo convertir tu soledad en excelencia
- Cómo aportar valor en relaciones de poco contacto presencial

*Video Bonus:*

- Cultiva tu mentalidad: #AisladosPeroConectados
- Actitud Digital: Guía para crear tu entorno personal de aprendizaje
- Colaboración especial M. Ángeles Fernández: 10 trucos con los que gano mucho tiempo

## ESTABLECIENDO COLABORACIÓN EFECTIVA Y AFECTIVA

Paso 1 - Consigue efectividad plena en tus comunicaciones

- Cómo estructurar y simplificar tus mensajes
- Cómo imprimir de emoción tus comunicaciones digitales
- Cómo aplicar con éxito la nueva etiqueta digital

Paso 2 – Enriquece tus relaciones compartiendo expectativas

- Cómo entender mejor a tus compañeros
- Cómo aportar más al equipo diseñando un proyecto propio
- Cómo conseguir una red de contactos efectiva

Paso 3 – Haz que todos ganen negociando pautas de convivencia

- Cómo solicitar que se establezcan las reglas del juego
- Cómo trabajar en voz alta
- Cómo desmontar excusas y vencer resistencias

**Video Bonus:**

- Cultiva tu mentalidad: #PersonasQueConectanConPersonas
- Actitud Digital: Guía para cambiar a los demás cambiando tú
- Colaboración especial Roberto García Esteban: 10 razones por las que la gente no colabora en remoto y cómo neutralizarlas.

## Gestionando a un equipo que no se ve

### Paso 1 – Establece una identidad y un propósito común

- Cómo establecer una identidad que une
- Cómo evitar los malentendidos más comunes
- Cómo fomentar actitudes que suman

### Paso 2 – Asegura la ejecución de las tareas y la consecución del resultado

- Cómo asignar tareas y establecer el impacto de cada contribución
- Cómo desmontar los recelos que impiden la colaboración plena
- Cómo valorar de forma justa el rendimiento de tu equipo remoto

### Paso 3 – Adelántate a las desviaciones para evitar los conflictos

- Cómo evitar que la distancia física desconecte emocionalmente al equipo
- Cómo liberar la creatividad balanceando intentos y resultados
- Cómo gestionar al empleado silencioso

**Video Bonus:**

- Cultiva tu mentalidad: #DeControlarAConfiar
- Actitud Digital: Guía para liderar cambiar a los demás cambiando tú
- Colaboración especial José Luis Montesino-Espartero: 10 ideas para asegurar la rentabilidad de una organización basada en la confianza.

## IDENTIFICANDO NUEVAS OPORTUNIDADES PARA BRILLAR

### Llegan nuevos tiempos y con ellos nuevos valores

- La flexibilidad es la nueva normalidad
- Se impone un modelo basado en la confianza
- El empleado conectado es la joya de la corona

### Disfrutar de lo que haces, el salvoconducto de tu futuro profesional

- ¿Qué necesitas para disfrutar de la revolución digital?
- El entusiasmo es el nuevo esperanto
- Quien no aprenda a aprender no podrá trabajar

### Teletrabajar es un reto... y una gran oportunidad para brillar

- Interioriza los valores digitales
- Entre todos creamos cultura
- 10 razones para volver a la oficina... y solo una para no hacerlo jamás

**Video Bonus:**

- Cultiva tu mentalidad: #QuéESEIEXito
- Actitud Digital: Guía para cambiar a los demás cambiando tú
- Colaboración especial Hass Machlab

# ¿Y quién soy yo?

Soy ingeniero de Telecomunicaciones, especialista en Transformación Digital TECNOEMOCIONAL y en MENTALIDAD DIGITAL.

Llevo más de veinte años trabajando a distancia de jefes, compañeros y clientes.

Comencé con el cambio de siglo, cuando las herramientas atascaban en lugar de ayudar. Sin videoconferencias, ni redes sociales, ni fotos de perfil. Con jefes y clientes que desconfiaban al no verte, y con compañeros tan alejados física y culturalmente como lo están Finlandia y Brasil.

He tenido el privilegio de topar con gente sobresaliente con la que he compartido proyectos y de la que he aprendido trucos y técnicas para leer entre líneas en un mail, para respirar y mirar de otro modo ese mensaje que consideraba una agresión, o para "calentar" una reunión de seguimiento a la que nadie deseaba asistir.

Si algo he aprendido estos años es que ninguna herramienta garantiza el éxito. Que son siempre las actitudes con las que nos acercamos a ellas quienes lo hacen, o no. Por ello, hoy ayudo con la tecnología, pero, sobre todo con la mentalidad que necesitan desarrollar para acercarse a ella con garantías. Podría decirse que vivo obsesionada con democratizar las bondades de la digitalización.



## Soy fundadora y CEO de [CultivandoMentesDigitales](#)

Un proyecto a través del cual formo y acompaño a profesionales y a empresas, proponiendo una transformación que equilibre tecnología con desarrollo emocional.

## Soy Escritora, Blogger, Podcaster y Conferenciente

Autora del libro "DISFRUTA TELETRABAJANDO"



Co-Fundadora de [Balcon40.com](#), el blog de los profesionales valiosos en la era digital

## Think Big / Empresas

Autora en el blog de tendencias tecnológicas Telefónica [ThinkBigEmpresas](#) y Bloggera del año 2016

Fundadora de [Caminos de Knowmad](#), el podcast de los trabajadores del conocimiento



## Y también Profesora Universitaria y en Escuelas de Negocios



Puedes cotillearlo todo sobre mí en las redes sociales ¿Dónde sí no? 😊



Considera este libro una propuesta para la conversación. Me encantará que conectemos en tu red social favorita ([@vcnocito](#)) o en [compartir@virginiacabreranocito.com](mailto:compartir@virginiacabreranocito.com) Envíame tu mensaje o tu nota en video contándome qué es lo que te impide avanzar o esa situación que no terminas de domesticar. Y lléname de alegría compartiéndome tus avances. ¡Hablemos!

VAMOS, QUE URGE QUE  
APRENDAS A TELETRABAJAR

O ES QUE NO TIENES PRISA  
POR DISFRUTAR?