

La coexistencia de modelos laborales redefine las relaciones personales

Más de 1 de cada 3 trabajadores afirma que el teletrabajo ha aumentado el distanciamiento con sus compañeros

- *En general, la mitad de quienes teletrabajan reconoce cambios en sus relaciones personales laborales, de los cuales solo un 16% nota un fortalecimiento de los lazos*
- *Sin embargo, al analizar las relaciones personales según el modelo laboral, se observa que los trabajadores en modelos híbridos y remotos registran las valoraciones más altas en confianza (67% y 66%, respectivamente) y apoyo (63% en ambos casos%)*
- *Independientemente del modelo laboral, 6 de cada 10 españoles perciben su relación con los compañeros como positiva, con una valoración media de 6,9*
- *Casi la mitad de los trabajadores afirma tener interacciones sociales fuera del horario laboral con compañeros al menos una vez al mes*

Madrid, 26 de enero de 2026. Según los últimos datos de Eurostat, en España las personas ocupadas trabajan una media de 36,4 horas semanales, o lo que es lo mismo, 7,28 horas diarias repartidas en 5 jornadas. Sin duda, el lugar de trabajo es uno de los espacios donde pasamos más tiempo, y esta realidad refuerza la importancia de las relaciones personales, un factor clave no solo para el bienestar y la motivación, sino también para la experiencia profesional y la convivencia diaria en las organizaciones. Sabiendo esto, y ante la coexistencia de diferentes modelos de trabajo, surge la pregunta: ¿cómo se están desarrollando realmente las relaciones personales en los entornos laborales hoy en día?

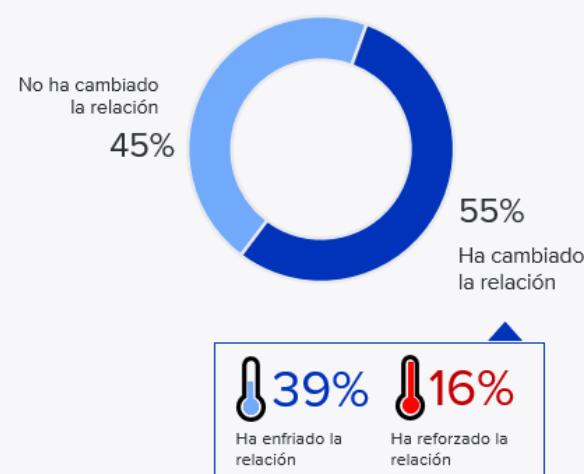
Para profundizar en este aspecto, [InfoJobs](#), la plataforma líder de empleo en España, ha realizado una consulta a la población activa sobre *Relaciones personales en el entorno laboral* para saber cómo se sienten en su lugar de trabajo y cómo les influyen los modelos híbridos o remotos en la forma de relacionarse.

La mitad de quienes teletrabajan reconoce cambios en sus relaciones personales laborales

La primera conclusión que puede extraerse del estudio es que más de la mitad de las personas que teletrabajan considera que su modelo ha cambiado la forma de relacionarse con sus compañeros. Para un 39% de los encuestados, este cambio se traduce en un mayor distanciamiento; mientras que casi 1 de cada 5 (16%) avala que su modelo de trabajo le ha permitido que sus relaciones en el entorno laboral hayan sido reforzadas.

O11. ¿Crees que el teletrabajo ha impactado de alguna forma en la relación personal con tus compañeros/as de trabajo?

Impacto del teletrabajo en las relaciones personales laborales



Fuente: InfoJobs

Base Total Teletrabajos (1.078)

Entre quienes declaran un enfriamiento, señalan la falta de contacto físico (61%) o la pérdida de conversaciones informales (53%) como los principales motivos. En contraposición, aquellos que han visto su relación mejorada lo atan a una comunicación más frecuente en forma de llamadas o mensajes directos (45%), a la diversidad que se logra con la participación de personas de diferentes ubicaciones (38%) y a que los modelos de comunicación son más horizontales y menos jerárquicos (38%).

Asimismo, al analizar las valoraciones en las relaciones personales según el modelo laboral y por aspectos concretos, se observa que los trabajadores en modelos híbridos y remotos registran las más altas en confianza y apoyo. En el caso del híbrido, un 67% se siente cómodo compartiendo ideas, un 63% confía en que sus compañeros cumplen sus compromisos y, en la misma proporción, se encuentran quienes declaran que perciben apoyo cuando lo necesitan. Quienes trabajan completamente en remoto

también valoran estos aspectos y además destacan por sentirse auténticos sin ser juzgados (60%) y por confiar en la confidencialidad de la información compartida (63%). Por su parte, los empleados en entornos presenciales presentan valoraciones ligeramente inferiores, aunque mantienen una percepción positiva general.

Cuando se observan los datos globales de todos los trabajadores, se confirma que un entorno seguro y de confianza –donde se pueda ser uno mismo, expresarse libremente y contar con el respaldo de los compañeros– sigue siendo clave: un 59% se siente cómodo compartiendo ideas (vs. el 57% de quienes trabajan 100% presencial), un 57% confía en que sus compañeros cumplen sus responsabilidades (vs. el 55% de los presenciales) y un 56% percibe apoyo y autenticidad (vs. el 54% de los presenciales). Estos resultados sugieren que los modelos laborales pueden ajustarse y tienen posibilidad de favorecer relaciones más sólidas, auténticas y basadas en la confianza, reforzando la satisfacción y el bienestar en el entorno laboral.

017. ¿En qué medida te identificas con cada una de las siguientes afirmaciones? Pensando en tus compañeros/as de trabajo...

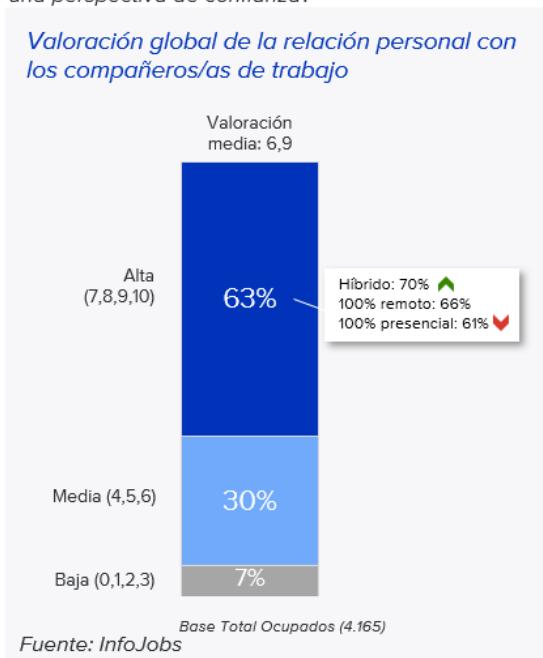


Independientemente del modelo laboral, 6 de cada 10 españoles perciben su relación con los compañeros como positiva

Más allá del modelo laboral, 6 de cada 10 (63%) españoles perciben su relación con los compañeros como muy positiva, contabilizando una valoración media de 6,9 sobre 10. Las mejores valoraciones se dan entre quienes trabajan bajo un modelo híbrido, con el 70% (vs. el 66% de los que tienen un modelo en remoto y el 61% que lo hace de forma presencial).

O14. *Y en general, ¿cómo valoras la relación personal con tus compañeros/as de trabajo, entendida desde una perspectiva de confianza?*

Valoración global de la relación personal con los compañeros/as de trabajo



Cuando en la encuesta se pregunta acerca de la frecuencia de interacción social con los compañeros de trabajo fuera del horario laboral –sin contar eventos o actividades organizadas por la empresa–, casi la mitad (el 46%) de los trabajadores afirma hacerlo al menos una vez al mes. El perfil de quienes lo ejecutan en mayor medida es hombre (48%), de entre 25 y 34 años (55%), con modelo laboral híbrido (51%) y que trabaja hasta 30 horas a la semana (52%).

No obstante, hay una parte importante de los empleados que afirman no interactuar fuera del trabajo nunca (con un 20%): mayoritariamente mujeres, de 45 a 54 años y con modelo laboral en remoto.

Madrid y la Comunidad Valenciana lideran la sociabilidad laboral, pero también son las comunidades que declaran experimentar enfriamiento a causa del teletrabajo

Por comunidades autónomas, los datos muestran que, aunque el clima relacional es positivo en todo el territorio, se observan matices relevantes según la región. Madrid y la Comunidad Valenciana destacan por combinar buenas valoraciones de la relación con los compañeros con una mayor sociabilidad: en ambas, cerca de la mitad de los ocupados declara interactuar con sus compañeros de trabajo fuera del horario laboral al menos una vez al mes (47% en Madrid y 49% en la Comunidad Valenciana). En contraposición, estas mismas regiones, junto con el País Vasco, son las que en mayor

medida avalan que el teletrabajo ha enfriado las relaciones personales (un 43% en Madrid y un 42% en Comunidad Valenciana y en País Vasco).

En Andalucía, Cataluña y País Vasco, la relación también se valora positivamente, pero con algo más de heterogeneidad: aumenta el peso de quienes nunca socializan con sus compañeros fuera del trabajo, sobre todo en el País Vasco (22%).

***Nota metodológica del informe:**

Los datos de población activa se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 4.656 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población activa nacional de 16 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y ocupación. El margen de error es de +/- 1,4 %.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,5 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 22 segundos.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Marc Vizcarro
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56