

Dossier: «Ruralitats en transició» coordinat per Soledad Morales Pérez

UN ESTUDI QUALITATIU

Entre pantalles i natura: treball digital, benestar i ruralitat

Mar Alsina Folch

Investigadora FPU dels Estudis d'Economia i Empresa (UOC)

RESUM La digitalització, la flexibilitat laboral i l'expansió del teletreball han transformat la manera de treballar i viure. Aquests canvis, accelerats per la pandèmia de la COVID-19, han donat pas a repensar les relacions entre feina, oci i descans. En aquest context, els entorns rurals han tornat a guanyar protagonisme com a espais de benestar, sostenibilitat i qualitat de vida. A través d'un estudi qualitatiu basat en entrevistes en profunditat amb cinc professionals digitals que treballen des de municipis rurals, s'explora com viuen aquesta experiència, quins beneficis i reptes hi troben, i com la seva presència pot contribuir a dinamitzar aquests territoris. Els resultats apunten a una visió positiva del teletreball des d'entorns rurals, als que s'han desplaçat cercant la tranquil·litat i la calma que els permeti ser més productius durant les hores de feina i gaudir d'un temps de descans i d'oci de més qualitat.

PARAULES CLAU *trebacances; ruralitat; teletreball; oci; benestar; treball digital*

A QUALITATIVE STUDY

From screen to green: digital work, well-being and rurality

ABSTRACT Digitalization, labour flexibility, and the expansion of remote work have transformed how we work and live. These changes, accelerated by the COVID-19 pandemic, have led to a rethinking of the relationship between work, leisure, and rest. In this context, rural areas have regained prominence as spaces of well-being, sustainability, and quality of life. Through a qualitative study based on in-depth interviews with five digital workers from rural municipalities, this research explores how they experience remote work from these environments, the benefits and challenges they face, and how their presence can help revitalize these territories. The findings show a positive view of remote work in rural settings, where individuals seek peace and calm, enabling them to be more productive during working hours and enjoy higher-quality leisure and rest.

KEYWORDS *workation; rurality; remote work; leisure; well-being; digital work*

Introducció

Els darrers anys, la manera de treballar i viure ha experimentat una transformació profunda. La digitalització, accelerada per la pandèmia de la COVID-19, ha afavorit l'expansió del teletreball i a contribuït a redefinir les fronteres entre feina, oci i descans (Alonso Benito, 2004). La flexibilitat que ofereixen les noves modalitats laborals ha fet possible l'aparició de perfils professionals més mòbils, que combinen treball i desplaçaments de formes diverses (Hines, 2019; Hannonen, 2020).

Paral·lelament, els entorns rurals han recuperat protagonisme com a espais de benestar, sostenibilitat i qualitat de vida. Tant per part de les administracions, que s'esforcen a dinamitzar els territoris per fer front a les desigualtats estructurals, com també de les persones que busquen allunyar-se de la massificació urbana i reconnectar amb la natura (Comissió Europea, 2021).

Aquest estudi explora com convergeixen aquestes dues tendències i quins impactes generen en les persones i en els territoris rurals.

1. Canvis i tendències del món laboral

Ens trobem en un ecosistema laboral sense precedents, en el que el mercat laboral compta amb més persones disposades a treballar que llocs disponibles (Alonso Benito, 2004). Aquesta descompensació genera condicions laborals més inestables i precàries, que moltes persones es veuen obligades a acceptar, ja que els ingressos provinents del treball continuen essent essencials per viure (Mardosas, 2024; Moruno, 2018). Alhora, s'intensifica la competitivitat i les persones han d'invertir més temps i esforç a trobar feina o formar-se contínuament per mantenir-se rellevants en els seus llocs de treball (Moruno, 2018; Alonso Benito, 2004; Deranty, 2022). Aquesta inversió envaeix el que tradicionalment es considerava temps lliure, fent més difícil distingir entre descans, oci i feina, i generant estrès i sensació de manca de temps entre la població activa (Alonso Benito, 2004).

En aquest context, observem un canvi en els valors socials: cada vegada més persones prioritzen el temps lliure per davant dels incentius materials, valorant especialment la vivència d'experiències i les relacions socials (Alonso Benito, 2004; Hines, 2019). Tanmateix, aquest canvi no es veu reflectit en el sistema econòmic actual (Snape *et al.*, 2017), fet que genera tensions entre les necessitats i els desigs de la població.

Si a aquest canvi de valors hi afegim les transformacions derivades de la digitalització, com ara l'aparició de la intel·ligència artificial o l'economia de plataforma, entre d'altres (Mardosas, 2024; Hines, 2019), veiem com les empreses aposten per jornades més flexibles. Això dona lloc a nous models de treball i oci, en els que aquests dos conceptes ja no són necessàriament oposats (Pecsek, 2018). També es facilita el treball fora de l'espai físic tradicional (Mariotti, Akhavan i Rossi, 2023; Hines, 2019), fet que transforma les rutines laborals i els desplaçaments (Hines, 2019; Hannonen, 2020).

Aquesta flexibilitat s'ha accentuat arran de la pandèmia de la COVID-19. L'any 2021, un 75,9 % de la població ocupada de la Unió Europea (15-64 anys) mai havia treballat en remot, la xifra més baixa registrada. Tot i que els percentatges s'han estabilitzat, no han tornat als nivells previs. El 2023, més de 63 milions de persones (22,20 % de la població ocupada europea) treballaven a distància, almenys de manera puntual. A Espanya, aquesta modalitat afectava 4,5 milions de persones, el 14,20 % de la població ocupada (Eurostat, 2024; World Bank, 2023).

La combinació entre alta competitivitat laboral, flexibilitat en el temps i lloc de treball, i valor creixent del temps lliure ha donat lloc a noves formes de treball. Destaquen el nomadisme digital, amb professionals altament mòbils per als quals viatjar forma part del seu estil de vida (Hannonen, 2020), i les *trebacances* (*workation* en anglès), una pràctica híbrida entre feina i vacances que aprofita la flexibilitat geogràfica per treballar des de destinacions de vacances i així allargar-hi l'estada (Bassiyouny, Wilkesmann, 2023). Ambdós conceptes aprofiten la digitalització i el treball remot per a viatjar i amplien les tipologies de turisme híbrid ja identificades per Uriely (2001).

2. Món rural en l'era del treball flexible

Arran de la digitalització, la flexibilitat laboral i l'expansió del teletreball, accentuades per la COVID-19, els territoris rurals han tornat a situar-se en el punt de mira com a espais de benestar, sostenibilitat i potencial transformador, tant en l'àmbit social com en l'econòmic (Comissió Europea, 2021).

Tot i aquest renovat interès, els territoris rurals continuen afrontant diversos reptes estructurals. Un dels principals és la manca de consens sobre què s'entén per territori rural. Aquests espais poden presentar característiques molt diverses, i quan es creen ajuts públics per mitigar els reptes que afronten, cal definir clarament qui hi pot accedir (Elliot, 2025). Històricament, es consideraven rurals aquells territoris on l'activitat econòmica principal era l'agricultura (Comissió Europea, 2021). Aquesta definició, però, ha quedat obsoleta, ja que el nombre de persones ocupades en aquest sector ha disminuït notablement. De fet, molts d'aquests municipis van trobar en el turisme i l'oci l'oportunitat per fer front a dificultats com ara el despoblament i compensar els baixos ingressos agrícoles. Actualment, la ruralitat sovint es vincula a la percepció que en tenen tant els habitants com els visitants (Calabuig i Serra), si bé s'intenten establir definicions més tècniques, com ara la que proposa la UE (Eurostat).

Les administracions públiques impulsen iniciatives per alleugerar les condicions adverses d'aquests municipis, tot aprofitant les oportunitats que ofereixen les noves formes de treball. Per exemple, el Projecte de llei de l'Estatut de municipis rurals elaborat per la Generalitat de Catalunya (2024) preveu que les persones empadronades en municipis rurals i que treballin per a l'Administració de la Generalitat de Catalunya puguin disposar d'un dia addicional de teletreball a la setmana. També s'estan fent inversions en infraestructures per afavorir el teletreball des d'aquests espais, tant per a residents com per a visitants. Un exemple és l'estudi d'Avdikos i Papageorgiou (2021), que identifica iniciatives públiques que donen suport, directament o indirectament, a la creació d'espais de cotreball (*coworking* en anglès).

Si anem més enllà, veiem com les noves formes de viatge híbrid, com ara el nomadisme digital i les *trebacances*, combinen turisme i oci amb digitalització i deslocalització laboral, i poden representar una gran oportunitat per als territoris rurals.

A més, no només els pobles tenen potencial per beneficiar-se'n. Diversos estudis apunten que les persones que fan teletreball des d'espais rurals poden experimentar millores en el seu benestar: menys pressió del temps, menys interrupcions, menys fatiga i estrès, i més satisfacció laboral (Vesala i Tuomivaara, 2015). Així doncs, els municipis rurals es presenten com a espais clau per desenvolupar formes diverses de teletreball, amb potencial per beneficiar el territori, la població local i les persones visitants, tot incentivant el consum i generant o estabilitzant llocs de treball.

3. Ruralitat i treball digital: experiències i percepcions

En aquest estudi preliminar, basat en entrevistes amb professionals digitals que treballen en entorns rurals, explorem com es relacionen aquestes persones amb el territori, quines oportunitats i reptes hi troben, i com la seva presència transforma, i és transformada per, l'entorn rural.

Taula 1. Perfil de les persones entrevistades

Nom	Residència habitual	Relació laboral	Lloc habitual de treball
Andrés	Municipi rural	Autònom	Espai de cotreball en un municipi rural diferent al de residència.
Berta	Municipi rural	Autònoma	Residència habitual o espai de cotreball al municipi rural de residència.
Cristina	Municipi urbà	Autònoma	Espai de cotreball en un municipi rural.
Daniel	Municipi urbà	Assalariat	Residència habitual, oficina o segona residència en un municipi rural.
Emilio	Municipi urbà	Assalariat	Residència habitual o residència de familiars en un municipi rural.

Font: elaboració pròpia

Entre la diversitat de perfils entrevistats destaca un element comú: la recerca de tranquil·litat. La Berta i l'Andrés, autònoms que s'han traslladat a pobles rurals, expliquen que estaven cansats del ritme accelerat de les grans ciutats.

De manera similar, la Cristina, el Daniel i l'Emilio, que viuen en municipis urbans, aprofiten el teletreball per desplaçar-se temporalment a municipis rurals també a la recerca de calma. A més, afirmen sentir-se més concentrats i productius quan treballen des d'aquests espais. Com diu la Cristina: «He visto muchas cosas en muchas empresas... Por estar presente [físicament a l'empresa], no vas a hacer más. A veces es hasta contraproducente.»

Tot i això, el Daniel i l'Emilio, que fan *trebacances*, reconeixen que a vegades els costa posar-se a treballar, ja que associen l'espai rural al lleure i les vacances. Per això, destaquen la importància de ser metòdics i responsables, tant per garantir la feina com per poder desconnectar i gaudir del temps lliure. En canvi, per la Cristina i la Berta, la dificultat de separar feina i descans és causada pel fet de ser autònoms, i sovint han de prioritzar la feina fins i tot en moments de descans.

La Cristina, que ha fet *workation* en un poble rural i també ha treballat des de casa durant anys, ha buscat una alternativa per evitar les interrupcions de la família i continuar gaudint dels beneficis que li aporta treballar des d'un entorn rural: ha trobat un espai de cotreball en un municipi rural proper a la ciutat on viu.

Tant les persones que han establert la seva residència principal al municipi rural com les que hi van temporalment, destaquen la importància d'un vincle previ amb el municipi. En tots els casos, es tracta de pobles on han viscut durant la seva infància o on hi tenen familiars. En paraules del Daniel: «La gent que ve [al poble] ve perquè té arrels aquí.»

Aquest arrelament també influeix en com viuen el lleure. Per la Cristina, el Daniel i l'Emilio, el poble és un espai de retrobament amb familiars i amics, especialment quan hi viatgen amb infants. Les característiques del municipi faciliten les tasques de cures, ja que hi participa una xarxa familiar més àmplia i es perceben menys riscos que a la ciutat. Això es tradueix en menor temps dedicat a les feines domèstiques i, per tant, en més temps lliure.

De manera similar, la Berta i l'Andrés, que també tenen infants, valoren especialment que aquests creixin en un entorn rural i en contacte amb la natura. A més, com que tenen familiars al municipi o en municipis propers, aquests també col·laboren en les tasques de cura. Tot i això, com que forma part de la seva rutina habitual, no perceben aquest suport com un canvi tan significatiu com el que expressen la Cristina, el Daniel i l'Emilio.

En general, les activitats de lleure que practiquen són principalment a la natura, de manera autònoma, com ara senderisme o rutes en bicicleta. Per l'Andrés, per exemple, cuidar l'hort i els animals forma part del seu oci habitual. Així doncs, les persones que passen temporades més llargues al territori i que hi tenen vincles familiars, acostumen a fer poca despesa en activitats orientades a turistes. Així i tot, és habitual que facin d'amfitrions del territori quan reben visites d'amics i familiars de fora del municipi, fent aleshores visites turístiques a espais culturals o tast de productes gastronòmics, com per exemple alguns relacionats amb l'enoturisme.

Finalment, l'Emilio ens fa una aportació interessant sobre l'ús del temps lliure en entorns rurals, fent valdre el descans: «En el pueblo te lo tomas con más calma. Siempre tienes cosas que hacer, pero si no quieres hacer nada, también puedes hacerlo, que es algo que en una ciudad es muy difícil.»

Des del punt de vista del territori, les entrevistes apunten que la presència de persones que passen temporades llargues o que estableixen la seva residència principal en municipis rurals pot ser beneficiosa per al comerç local. Tot i que reconeixen que l'oferta és més limitada i els preus sovint una mica més elevats, fan ús de les botigues del poble per a cobrir les necessitats bàsiques. A més, totes coincideixen que, quan han de desplaçar-se a municipis propers per accedir a serveis de salut, oci o altres compres, no ho viuen com un inconvenient. De fet, consideren que el temps de desplaçament és similar al que es fa dins d'una ciutat, però sense el trànsit habitual.

Un element clau que apareix en totes les entrevistes és el bar del poble, que esdevé un punt de trobada central. Tant a l'hivern, quan hi ha pocs residents, com a l'estiu, quan hi ha més moviment de famílies i amistats, aquest espai juga un paper social destacat.

La Berta i l'Andrés, que hi resideixen tot l'any, valoren especialment el contrast entre les temporades: gaudeixen tant de la calma hivernal com de l'ambient animat dels mesos d'estiu. Així i tot, expliquen que no tothom al poble comparteix aquesta visió. Alguns residents perceben que es fan més activitats pensades per als visitants temporals que no pas per a la població local. La Berta i l'Andrés, en canvi, ho veuen com una oportunitat per dinamitzar el territori, de la qual també se'n beneficien com a residents, malgrat que les iniciatives s'hagin pensat inicialment per a qui només hi passa temporades.

En definitiva, les experiències recollides mostren com el treball digital en entorns rurals pot generar beneficis tant per a les persones com per als territoris.

Conclusions

A partir de les entrevistes realitzades, observem com diferents perfils de treballadores digitals poden traslladar el seu dia a dia a entorns rurals. Tant si ho fan de manera esporàdica com permanent, la motivació principal és la recerca de tranquil·litat i la possibilitat de gaudir del temps lliure en contacte amb la natura. També valoren invertir menys temps en tasques domèstiques, sigui evitant embussos de trànsit o compartint responsabilitats més enllà de la família nuclear. Aquestes observacions estan alineades amb l'augment de la percepció d'estrès i falta de temps que ja apuntàvem (Alonso Benito 2004), així com amb els beneficis per al benestar individual destacats per estudis com el de Vesala i Tuomivaara (2015).

Tot i la visió positiva del treball digital des d'entorns rurals que mostren les entrevistes realitzades, cal recordar la importància de mantenir una separació clara entre feina i descans. En cas contrari, un excés de treball pot generar estrès i afectar negativament la salut física i mental (Snape *et al.* 2017).

Tanmateix, no tothom té accés a modalitats de treball en remot. Factors com el tipus de feina, les polítiques d'empresa o característiques sociodemogràfiques poden limitar aquesta opció. Aquests elements no només afecten l'accés al treball en remot, i potencialment des de zones rurals, sinó que també influeixen en la distribució del temps dedicat a la feina remunerada, les cures, el descans i l'oci (Moruno, 2018). Aquesta distinció pot generar desigualtats socials que cal tenir en compte per evitar impactes negatius.

Reconeixements

Aquesta recerca forma part de l'ajut FPU23/01175, finançat pel Ministeri de Ciència, Innovació i Universitats mitjançant els ajuts per a la formació de professorat universitari corresponent a l'any 2023.

Referències bibliogràfiques

- ALONSO BENITO, Luis Enrique (2004). «La sociedad del trabajo: debates actuales. Materiales inestables para lanzar la discusión». *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, vol. 107, pàg. 21-48. DOI: <https://doi.org/10.2307/40184638>
- AVDIKOS, Vasilis; PAPAGEORGIOU, Antigoni (2021). «Public support for collaborative workspaces: Dispersed help to a place-based phenomenon?». *Local Economy*, vol. 36, núm. 7-8, pàg. 669-682. DOI: <https://doi.org/10.1177/02690942221074941>
- BASSYIOUNY, Mona; WILKESMANN, Maximiliane (2023). «Going on workation – Is tourism research ready to take off? Exploring an emerging phenomenon of hybrid tourism». *Tourism Management Perspectives*, vol. 46. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2023.101096>
- CALABUIG I SERRA, Jordi. «4.2 Turisme a l'espai rural». *Atles del Turisme a Catalunya* [en línia]. Disponible a: <http://www.atlesturismecatalunya.cat/>. [Data de consulta: 30 juny 2025].
- COMISSIÓ EUROPEA (2021). «A long-term Vision for the EU's Rural Areas - Towards stronger, connected, resilient and prosperous rural areas by 2040». *Comissió Europea* [en línia]. Disponible a: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52021DC0345>. [Data de consulta: 29 gener 2025].
- DERANTY, Jean-Philippe (2022). «Post-work society as an oxymoron: Why we cannot, and should not, wish work away». *European Journal of Social Theory*, vol. 25, núm. 3, pàg. 422-439. DOI: <https://doi.org/10.1177/13684310211012169>
- ELLIOT, Jonathan (2025). «Episode 22 – Rural Europe – a bucolic idyll or forgotten lands?». *Eurostat. Stats in a Wrap* [pòdcast en línia]. Disponible a: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/wdn-20250129-1>. [Data de consulta: 28 febrer 2025].
- EUROSTAT (s.d.). «Statistics Explained. Category: Regions and cities glossary». *Eurostat* [en línia]. Disponible a: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Category:Regions_and_cities_glossary. [Data de consulta: 29 gener 2025].

- EUROSTAT (2024). «Employed persons working from home as a percentage of the total employment, by sex, age and professional status (%)». *Eurostat* [estadística en línia]. Disponible a: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_ehomp__custom_13832747/default/table?lang=en. [Data de consulta: 19 novembre 2024].
- GENERALITAT DE CATALUNYA (2024). *Projecte de llei de l'Estatut de municipis rurals*. Parlament.cat [en línia]. 200-00001/15. BOPC 70. 200-00001/15. Disponible a: <https://parlament.cat/document/actualitat/424215480.pdf>
- HANNONEN, Olga (2020). «In search of a digital nomad: defining the phenomenon». *Information Technology and Tourism*, vol. 22, núm. 3, pàg. 335-353. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40558-020-00177-z>
- HINES, Andy (2019). «Getting ready for a post-work future». *Foresight and STI Governance*, vol. 13, núm. 1, pàg. 19-30. DOI: <https://doi.org/10.17323/2500-2597.2019.1.19.30>
- MARDOSAS, Egidijus (2024). «Meaningful Work, Post-Work, and Contemporary Aristotelianism». *Problemos*, vol. 105, pàg. 168-179. DOI: <https://doi.org/10.15388/Problemos.2024.105.13>
- MARIOTTI, Ilaria; AKHAVAN, Mina; ROSSI, Federica (2023). «The preferred location of coworking spaces in Italy: an empirical investigation in urban and peripheral areas». *European Planning Studies*, vol. 31, núm. 3, pàg. 467-489. DOI: <https://doi.org/10.1080/09654313.2021.1895080>
- MORUNO, Jorge (2018). *No tengo tiempo: geografías de la precariedad*. Madrid: Ediciones Akal.
- PECSEK, Brigitta (2018). «Working on holiday: the theory and practice of workcation». *Balkans Journal of Emerging Trends in Social Sciences*, vol. 1, núm. 1, pàg. 1-13. DOI: <https://doi.org/10.31410/EMAN.2018.1017>
- SNAPE, Robert et al. (2017). «Leisure in a post-work society». *World Leisure Journal*, vol. 59, núm. 3, pàg. 184-194. DOI: <https://doi.org/10.1080/16078055.2017.1345483>
- URIELY, Natan (2001). «'Travelling workers' and 'working tourists': variations across the interaction between work and tourism». *International Journal of Tourism Research*, vol. 3, núm. 1, pàg. 1-8. DOI: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1522-1970\(200101/02\)3:1%3C1::AID-JTR241%3E3.0.CO;2-M](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1522-1970(200101/02)3:1%3C1::AID-JTR241%3E3.0.CO;2-M)
- VESALA, Hanne; TUOMIVAARA, Seppo (2015). «Slowing work down by teleworking periodically in rural settings?». *Personnel Review*, vol. 44, núm. 4, pàg. 511-528. DOI: <https://doi.org/10.1108/PR-07-2013-0116>
- WORLD BANK (2023). «Population ages 15-64, total - European Union and Spain». *World Bank* [en línia]. Disponible a: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.1564.TO?locations=EU-ES>. [Data de consulta: 19 novembre 2024].

Citació recomanada: ALSINA-FOLCH, Mar. «Entre pantal·les i natura: treball digital, benestar i ruralitat». *Oikonomics* [en línia]. Novembre 2025, núm. 25. ISSN 2339-9546. DOI: <https://doi.org/10.7238/o.n25.2504>



Mar Alsina Folch

malsinafo@uoc.edu

Investigadora FPU dels Estudis d'Economia i Empresa de la UOC

Investigadora FPU. Doctoranda del programa interuniversitari de doctorat en Turisme de la REDINTUR a la UOC. Màster en Desenvolupament de Destinacions Turístiques per la Universitat de Dalarna (Suècia) i graduada en Turisme amb menció en Planificació i Gestió de Destinacions Turístiques per la Universitat Rovira i Virgili (URV). La seva recerca se centra en el fenomen *workation*, les pràctiques de treball dels amfitrions d'Airbnb i el cotreball en zones rurals. A més, ha coordinat cursos de grau i màster com a professora a la UOC i a la URV.

Els textos publicats en aquesta revista estan subjectes –llevat que s'indiqui el contrari– a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional de Creative Commons. Podeu copiar-los, distribuir-los, comunicar-los públicament i fer-ne obres derivades sempre que reconegueu els crèdits de les obres (autoria, nom de la revista, institució editora) de la manera especificada pels autors o per la revista. La llicència completa es pot consultar a <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>.



ODS

