

Dossier: «Ruralidades en transición» coordinado por Soledad Morales Pérez

UN ESTUDIO CUALITATIVO

Entre pantallas y naturaleza: trabajo digital, bienestar y ruralidad

Mar Alsina Folch

Investigadora FPU de los Estudios de Economía y Empresa (UOC)

RESUMEN La digitalización, la flexibilidad laboral y la expansión del teletrabajo han transformado la manera de trabajar y vivir. Estos cambios, acelerados por la pandemia de la COVID-19, han dado paso a repensar las relaciones entre trabajo, ocio y descanso. En este contexto, los entornos rurales han vuelto a ganar protagonismo como espacios de bienestar, sostenibilidad y calidad de vida. A través de un estudio cualitativo basado en entrevistas en profundidad con cinco profesionales digitales que trabajan desde municipios rurales, se explora cómo viven esta experiencia, qué beneficios y retos encuentran, y cómo su presencia puede contribuir a dinamizar estos territorios. Los resultados apuntan a una visión positiva del teletrabajo desde entornos rurales, a los que se han desplazado buscando tranquilidad y calma que les permita ser más productivos durante las horas de trabajo y disfrutar de un tiempo de descanso y de ocio de más calidad.

PALABRAS CLAVE trabacaciones; ruralidad; teletrabajo; ocio; bienestar; trabajo 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

Introducción

En los últimos años, la manera de trabajar y vivir ha experimentado una transformación profunda. La digitalización, acelerada por la pandemia de la COVID-19, ha favorecido la expansión del teletrabajo y ha contribuido a redefinir las fronteras entre trabajo, ocio y descanso (Alonso Benito, 2004). La flexibilidad que ofrecen las nuevas modalidades laborales ha hecho posible la aparición de perfiles profesionales más móviles, que combinan trabajo y desplazamientos de formas diversas (Hines, 2019; Hannonen, 2020).

Paralelamente, los entornos rurales han recuperado protagonismo como espacios de bienestar, sostenibilidad y calidad de vida. Tanto por parte de las administraciones, que se esfuerzan a dinamizar los territorios para hacer frente a las desigualdades estructurales, como también de las personas que buscan alejarse de la masificación urbana y reconectar con la naturaleza (Comisión Europea, 2021).

Este estudio explora cómo convergen estas dos tendencias y qué impactos generan en las personas y en los territorios rurales.

1. Cambios y tendencias del mundo laboral

Nos encontramos en un ecosistema laboral sin precedentes, en el que el mercado laboral cuenta con más personas dispuestas a trabajar que puestos disponibles (Alonso Benito, 2004). Esta descompensación genera condiciones laborales más inestables y precarias, que muchas personas se ven obligadas a aceptar, puesto que los ingresos provenientes del trabajo continúan siendo esenciales para vivir (Mardosas, 2024; Moruno, 2018). A la vez, se intensifica la competitividad y las personas tienen que invertir más tiempo y esfuerzo en encontrar trabajo o formarse continuamente para mantenerse relevantes en sus puestos de trabajo (Moruno, 2018; Alonso Benito, 2004; Deranty, 2022). Esta inversión invade lo que tradicionalmente se consideraba tiempo libre, haciendo más difícil distinguir entre descanso, ocio y trabajo, y generando estrés y sensación de falta de tiempo entre la población activa (Alonso Benito, 2004).

En este contexto, observamos un cambio en los valores sociales: cada vez más personas priorizan el tiempo libre por delante de los incentivos materiales, valorando especialmente la vivencia de experiencias y las relaciones sociales (Alonso Benito, 2004; Hines, 2019). Aun así, este cambio no se ve reflejado en el sistema económico actual (Snape *et al.*, 2017), hecho que genera tensiones entre las necesidades y los deseos de la población.

Si a este cambio de valores le añadimos las transformaciones derivadas de la digitalización, como por ejemplo la aparición de la inteligencia artificial o la economía de plataforma, entre otros (Mardosas, 2024; Hines, 2019), vemos cómo las empresas apuestan por jornadas más flexibles. Esto da lugar a nuevos modelos de trabajo y ocio, en los que estos dos conceptos ya no son necesariamente opuestos (Pecsek, 2018). También se facilita el trabajo fuera del espacio físico tradicional (Mariotti, Akhavan y Rossi, 2023; Hines, 2019), hecho que transforma las rutinas laborales y los desplazamientos (Hines, 2019; Hannonen, 2020).

Esta flexibilidad se ha acentuado a raíz de la pandemia de la COVID-19. En el año 2021, un 75,9 % de la población ocupada de la Unión Europea (15-64 años) nunca había trabajado en remoto, la cifra más baja registrada. A pesar de que los porcentajes se han estabilizado, no han vuelto a los niveles previos. En 2023, más de 63 millones de personas (22,20 % de la población ocupada europea) trabajaban a distancia, al menos de manera puntual. En España, esta modalidad afectaba a 4,5 millones de personas, el 14,20 % de la población ocupada (Eurostat, 2024; World Bank, 2023).

La combinación entre alta competitividad laboral, flexibilidad en el tiempo y puesto de trabajo, y valor creciente del tiempo libre ha dado lugar a nuevas formas de trabajo. Destacan el nomadismo digital, con profesionales altamente móviles para los cuales viajar forma parte de su estilo de vida (Hannonen, 2020), y las *trabacaciones* (*workation* en inglés), una práctica híbrida entre trabajo y vacaciones que aprovecha la flexibilidad geográfica para trabajar desde destinos de vacaciones y así alargar la estancia (Bassyouny, Wilkesmann, 2023). Ambos conceptos aprovechan la digitalización y el trabajo remoto para viajar y amplían las tipologías de turismo híbrido ya identificadas por Uriely (2001).

2. Mundo rural en la era del trabajo flexible

A raíz de la digitalización, la flexibilidad laboral y la expansión del teletrabajo, acentuadas por la COVID-19, los territorios rurales han vuelto a situarse en el punto de mira como espacios de bienestar, sostenibilidad y potencial transformador, tanto en el ámbito social como en el económico (Comisión Europea, 2021).

A pesar de este renovado interés, los territorios rurales continúan afrontando varios retos estructurales. Uno de los principales es la carencia de consenso sobre qué se entiende por territorio rural. Estos espacios pueden presentar características muy diversas, y cuando se crean ayudas públicas para mitigar los retos que afrontan, hay que definir claramente quién puede acceder a las mismas (Elliot, 2025). Históricamente, se consideraban rurales aquellos territorios donde la actividad económica principal era la agricultura (Comisión Europea, 2021). Pero esta definición ha quedado obsoleta, puesto que el número de personas ocupadas en este sector ha disminuido notablemente. De hecho, muchos de estos municipios encontraron en el turismo y el ocio la oportunidad para hacer frente a dificultades como, por ejemplo, el despoblamiento y compensar los bajos ingresos agrícolas. Actualmente, a menudo se vincula la ruralidad a la percepción que tienen tanto los habitantes como los visitantes (Calabuig y Serra), si bien se intentan establecer definiciones más técnicas, como por ejemplo la que propone la UE (Eurostat).

Las administraciones públicas impulsan iniciativas para aliviar las condiciones adversas de estos municipios, aprovechando las oportunidades que ofrecen las nuevas formas de trabajo. Por ejemplo, el Proyecto de ley del Estatuto de municipios rurales elaborado por la Generalitat de Catalunya (2024) prevé que las personas empadronadas en municipios rurales y que trabajen para la Administración de la Generalitat de Catalunya puedan disponer de un día adicional de teletrabajo a la semana. También se están haciendo inversiones en infraestructuras para favorecer el teletrabajo desde estos espacios, tanto para residentes como para visitantes. Un ejemplo es el estudio de Avdikos y Papageorgiou (2021), que identifica iniciativas públicas que apoyan, directamente o indirectamente, la creación de espacios de cotrabajo (*coworking* en inglés).

Si vamos más allá, vemos cómo las nuevas formas de viaje híbrido, como por ejemplo el nomadismo digital y las *trabacaciones*, combinan turismo y ocio con digitalización y deslocalización laboral, y pueden representar una gran oportunidad para los territorios rurales.

Además, no solo los pueblos tienen potencial para beneficiarse. Varios estudios apuntan que las personas que hacen teletrabajo desde espacios rurales pueden experimentar mejoras en su bienestar: menos presión del tiempo, menos interrupciones, menos fatiga y estrés, y más satisfacción laboral (Vesala y Tuomivaara, 2015). Así pues, los municipios rurales se presentan como espacios clave para desarrollar formas diversas de teletrabajo, con potencial para beneficiar al territorio, a la población local y a las personas visitantes, incentivando el consumo y generando o estabilizando puestos de trabajo.

3. Ruralidad y trabajo digital: experiencias y percepciones

En este estudio preliminar, basado en entrevistas con profesionales digitales que trabajan en entornos rurales, exploramos cómo se relacionan estas personas con el territorio, qué oportunidades y retos encuentran, y cómo su presencia transforma, y es transformada por, el entorno rural.

Tabla 1. Perfil de las personas entrevistadas

Nombre	Residencia habitual	Relación laboral	Lugar habitual de trabajo
Andrés	Municipio rural	Autónomo	Espacio de cotrabajo en un municipio rural diferente al de residencia.
Berta	Municipio rural	Autónoma	Residencia habitual o espacio de cotrabajo en el municipio rural de residencia.
Cristina	Municipio urbano	Autónoma	Espacio de cotrabajo en un municipio rural.
Daniel	Municipio urbano	Asalariado	Residencia habitual, oficina o segunda residencia en un municipio rural.
Emilio	Municipio urbano	Asalariado	Residencia habitual o residencia de familiares en un municipio rural.

Fuente: elaboración propia

Entre la diversidad de perfiles entrevistados destaca un elemento común: la búsqueda de tranquilidad. Berta y Andrés, autónomos que se han trasladado a pueblos rurales, explican que estaban cansados del ritmo acelerado de las grandes ciudades.

De manera similar, Cristina, Daniel y Emilio, que viven en municipios urbanos, aprovechan el teletrabajo para desplazarse temporalmente a municipios rurales también en busca de calma. Además, afirman sentirse más concentrados y productivos cuando trabajan desde estos espacios. Como dice Cristina: «He visto muchas cosas en muchas empresas... Por estar presente [físicamente en la empresa], no vas a hacer más. A veces es hasta contraproducente».

Aun así, Daniel y Emilio, que hacen *trabacaciones*, reconocen que a veces les cuesta posarse a trabajar, puesto que asocian el espacio rural al ocio y las vacaciones. Por eso, destacan la importancia de ser metódicos y responsables, tanto para garantizar el trabajo como para poder desconectar y disfrutar del tiempo libre. En cambio, para Cristina y Berta, la dificultad de separar trabajo y descanso es causada por el hecho de ser autónomas, y a menudo tienen que priorizar el trabajo incluso en momentos de descanso.

Cristina, que ha hecho *workation* en un pueblo rural y también ha trabajado desde casa durante años, ha buscado una alternativa para evitar las interrupciones de la familia y continuar disfrutando de los beneficios que le aporta trabajar desde un entorno rural: ha encontrado un espacio de cotrabajo en un municipio rural próximo en la ciudad donde vive.

Tanto las personas que han establecido su residencia principal en el municipio rural como las que van temporalmente, destacan la importancia de un vínculo previo con el municipio. En todos los casos, se trata de pueblos donde han vivido durante su infancia o donde tienen familiares. En palabras de Daniel: «La gente que viene [al pueblo] viene porque tiene raíces aquí».

Este arraigo también influye en cómo viven el ocio. Para Cristina, Daniel y Emilio, el pueblo es un espacio de reencontro con familiares y amigos, especialmente cuando viajan con niños. Las características del municipio facilitan las tareas de cuidado, puesto que participa una red familiar más amplia y se perciben menos riesgos que en la ciudad. Esto se traduce en menor tiempo dedicado a los trabajos domésticos y, por lo tanto, en más tiempo libre.

De manera similar, Berta y Andrés, que también tienen niños, valoran especialmente que estos crezcan en un entorno rural y en contacto con la naturaleza. Además, como tienen familiares en el municipio o en municipios próximos, estos también colaboran en las tareas de cuidado. Aun así, como forma parte de su rutina habitual, no perciben este apoyo como un cambio tan significativo como el que expresan Cristina, Daniel y Emilio.

En general, las actividades de ocio que practican son principalmente en la naturaleza, de manera autónoma, como, por ejemplo, senderismo o rutas en bicicleta. Para Andrés, por ejemplo, cuidar el huerto y los animales forma parte de su ocio habitual. Así pues, las personas que pasan temporadas más largas en el territorio y que tienen vínculos familiares, acostumbran a hacer poco gasto en actividades orientadas a turistas. Aun así, es habitual que hagan de anfitriones del territorio cuando reciban visitas de amigos y familiares de fuera del municipio, haciendo entonces visitas turísticas a espacios culturales o catas de productos gastronómicos, como por ejemplo aquellos relacionados con el enoturismo.

Finalmente, Emilio nos hace una aportación interesante sobre el uso del tiempo libre en entornos rurales, haciendo valer el descanso: «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».

Desde el punto de vista del territorio, las entrevistas apuntan a que la presencia de personas que pasan temporadas largas o que establecen su residencia principal en municipios rurales puede ser beneficiosa para el comercio local. A pesar de que reconocen que la oferta es más limitada y los precios a menudo algo más elevados, hacen uso de las tiendas del pueblo para cubrir las necesidades básicas. Además, todas coinciden en que, cuando tienen que desplazarse a municipios próximos para acceder a servicios de salud, ocio u otras compras, no lo viven como un inconveniente. De hecho, consideran que el tiempo de desplazamiento es similar al que se hace dentro de una ciudad, pero sin el tráfico habitual.

Un elemento clave que aparece en todas las entrevistas es el bar del pueblo, que se convierte en un punto de encuentro central. Tanto en invierno, cuando hay pocos residentes, como en verano, cuando hay más movimiento de familias y amistades, este espacio juega un papel social destacado.

Berta y Andrés, que residen todo el año, valoran especialmente el contraste entre las temporadas: disfrutan tanto de la calma invernal como del ambiente animado de los meses de verano. Aun así, explican que no todo el mundo en el pueblo comparte esta visión. Algunos residentes perciben que se hacen más actividades pensadas para los visitantes temporales que no para la población local. Berta y Andrés, en cambio, lo ven como una oportunidad para dinamizar el territorio, de la cual también se benefician como residentes, aunque las iniciativas se hayan pensado inicialmente para quienes solo pasan temporadas.

En definitiva, las experiencias recogidas muestran cómo el trabajo digital en entornos rurales puede generar beneficios tanto para las personas como para los territorios.

Conclusiones

A partir de las entrevistas realizadas, observamos cómo diferentes perfiles de trabajadoras digitales pueden trasladar su día a día a entornos rurales. Tanto si lo hacen de manera esporádica como permanente, la motivación principal es la búsqueda de tranquilidad y la posibilidad de disfrutar del tiempo libre en contacto con la naturaleza. También valoran invertir menos tiempo en tareas domésticas, sea evitando atascos de tráfico o compartiendo responsabilidades más allá de la familia nuclear. Estas observaciones están alineadas con el aumento de la percepción de estrés y falta de tiempo que ya apuntábamos (Alonso Benito 2004), así como con los beneficios para el bienestar individual destacados por estudios como el de Vesala y Tuomivaara (2015).

A pesar de la visión positiva del trabajo digital desde entornos rurales que muestran las entrevistas realizadas, cabe recordar la importancia de mantener una separación clara entre trabajo y descanso. En caso contrario, un exceso de trabajo puede generar estrés y afectar negativamente la salud física y mental (Snape *et al.* 2017).

Aun así, no todo el mundo tiene acceso a modalidades de trabajo en remoto. Factores como el tipo de trabajo, las políticas de empresa o características sociodemográficas pueden limitar esta opción. Estos elementos no solo afectan al acceso al trabajo en remoto, y potencialmente desde zonas rurales, sino que también influyen en la distribución del tiempo dedicado al trabajo remunerado, los cuidados, el descanso y el ocio (Moruno, 2018). Esta distinción puede generar desigualdades sociales que hay que tener en cuenta para evitar impactos negativos.

Reconocimientos

Esta investigación es parte de la ayuda FPU23/01175, financiada por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades mediante las ayudas para la formación de profesorado universitario correspondiente al año 2023.

Referencias bibliográficas

- 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, págs. 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, n.º. 7-8, págs. 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 línea]. Disponible en: <http://www.atlesturismecatalunya.cat/>. [Fecha de consulta: 30 junio 2025].
- COMISIÓN EUROPEA (2021). «A long-term Vision for the EU's Rural Areas - Towards stronger, connected, resilient and prosperous rural areas by 2040». *Comisión Europea* [en línea]. Disponible en: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52021DC0345>. [Fecha de consulta: 29 enero 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, n.º 3, págs. 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* [pódcast en línea]. Disponible en: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/wdn-20250129-1>. [Fecha de consulta: 28 febrero 2025].

- EUROSTAT (s.f.). «Statistics Explained. Category: Regions and cities glossary». *Eurostat* [en línea]. Disponible en: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Category:Regions_and_cities_glossary. [Fecha de consulta: 29 enero 2025].
- EUROSTAT (2024). «Employed persons working from home as a percentage of the total employment, by sex, age and professional status (%)». *Eurostat* [estadística en línea]. Disponible en: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsa_ehomp__custom_13832747/default/table?lang=en. [Fecha de consulta: 19 noviembre 2024].
- GENERALITAT DE CATALUNYA (2024). *Projecte de llei de l'Estatut de municipis rurals*. Parlament.cat [en línea]. 200-00001/15. BOPC 70. 200-00001/15. Disponible en: <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, n.º 3, págs. 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, n.º 1, págs. 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, págs. 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 áreas». *European Planning Studies*, vol. 31, n.º 3, págs. 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, n.º 1, págs. 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, n.º 3, págs. 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, n.º 1, págs. 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, n.º 4, págs. 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 línea]. Disponible en: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.1564.TO?locations=EU-ES>. [Fecha de consulta: 19 noviembre 2024].

Cita recomendada: ALSINA-FOLCH, Mar. «Entre pantallas y naturaleza: trabajo digital, bienestar y ruralidad». *Oikonomics* [en línea]. Noviembre 2025, n.º 25. ISSN 2339-9546. DOI: <https://doi.org/10.7238/o.n25.2504>



Mar Alsina Folch

malsinafo@uoc.edu

Investigadora FPU de los Estudios de Economía y Empresa de la UOC

Investigadora FPU. Doctoranda del programa interuniversitario de doctorado en Turismo de la REDINTUR en la UOC. Máster en Desarrollo de Destinos Turísticos por la Universidad de Dalarna (Suecia) y graduada en Turismo con mención en Planificación y Gestión de Destinos Turísticos por la Universitat Rovira i Virgili (URV). Su investigación se centra en el fenómeno *workation*, las prácticas de trabajo de los anfitriones de Airbnb y el cotrabajo en zonas rurales. Además, ha coordinado cursos de grado y máster como profesora en la UOC y en la URV.

Los textos publicados en esta revista están sujetos –si no se indica lo contrario– a una licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons. Puede copiarlos, distribuirlos, comunicarlos públicamente, hacer obras derivadas siempre que reconozca los créditos de las obras (autoría, nombre de la revista, institución editora) de la manera especificada por los autores o por la revista. La licencia completa se puede consultar en https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es_ES.



ODS

