

[abc.es](https://www.abc.es)

La cohesión social: trabajar feliz para trabajar mejor

Álvaro Pelayo

4-5 minutos

Álvaro Pelayo

27/05/2026 a las 19:02h.

Las vacaciones representan un imprescindible descanso. Si somos afortunados, incorporarnos al trabajo nos hace sentir parte de un engranaje del que somos pieza esencial. Cuando nuestras aportaciones son valoradas por jefes y compañeros nuestro bienestar y motivación aumentan. Pero no solo eso, además somos más eficientes, creativos y menos propensos a cometer errores. Las mejores universidades y empresas lo saben y promueven ambientes cohesionados: un trabajador feliz trabaja mejor.

Pasé el último año de carrera en la Universidad de Warwick como estudiante Erasmus. Me impresionó la actividad social de su Instituto de Matemáticas: todas las tardes sus miembros – profesores, estudiantes, personal administrativo y de servicios– se reunían en la sala común para tomar té o café y galletas. ¿Por qué a un instituto de élite le parecía esta actividad tan importante como para darle un espacio físico y de tiempo prominentes? Aunque a los británicos les encanta el té, el propósito iba más allá: la hora del té servía para conversar

sobre ciencia o la vida.

Investigar pero no llegar a obtener resultados es desmoralizante, y esa palabra amable de un compañero es a veces lo que necesitas para no tirar la toalla. Yo ni siquiera tenía predilección por el té ni el café, pero me convertí en un asiduo porque me permitía charlar con profesores, estudiantes y compañeros de forma distendida. Mientras que era difícil conseguir cita para hablar con catedráticos famosos en su despacho, charlar con ellos durante el té era fácil.

Todas las instituciones por las que pasé posteriormente, en Estados Unidos, tenían una 'hora del té'. La más emblemática ocurría en el Instituto de Estudios Avanzados (IAS) de Princeton. Miembros de todas sus escuelas –Ciencias Naturales, Matemáticas, Historia y Ciencias Sociales– nos reuníamos diariamente en el salón del edificio histórico, Fuld Hall, de tres a cuatro y media. Allí recibíamos apoyo moral de otros miembros, de múltiples países y culturas, a la vez que estimulábamos nuestras mentes con magníficas conversaciones, en las que no era infrecuente encontrar a medallistas Fields o premios Nobel y Abel. Por Fuld Hall discurrían genios como John Nash, Karen Uhlenbeck o Edward Witten, ampliamente considerado el sucesor de Einstein.

La mayoría de mis interacciones científicas con compañeros de Princeton fueron en este contexto informal. Ahí hablé más de matemáticas que en aulas o despachos. En esos instantes la frontera ocio-trabajo era tan difusa que era relajante, pero irónicamente, increíblemente útil: no solo tuve allí nuevas ideas, sino que volvía a mi mesa de trabajo con ilusión y energía renovadas. Mis compañeros me contaban que les pasaba lo mismo.

Más allá de su utilidad intelectual, estas actividades facilitan que personas que están aisladas en un nuevo entorno, ciudad o país, puedan relacionarse de forma espontánea con compañeros. El instituto de Princeton era consciente de ello, y organizaba también otras actividades, como conciertos o conferencias. Instituciones como el MIT celebraban, cuando fui investigador allí, meriendas o eventos sociales donde se podía acudir solo o en familia, a pasar el día. Era una ocasión magnífica para combinar ocio y trabajo.

Si hace diez años estas actividades eran importantes, hoy pienso que son imprescindibles. Vivimos en una sociedad conectada virtualmente, pero individualista. Es esencial que las empresas y universidades fomenten la cohesión. Un ambiente laboral que favorece el apoyo, la integración y la solidaridad entre compañeros no es solo bueno para todos, sino que mejora la calidad de lo que producimos o los servicios que prestamos. Aunque parezca contraintuitivo, el 'ocio laboral' beneficia a todas las partes.

Álvaro Pelayo

es académico de la Real de Ciencias y catedrático en la Facultad de Matemáticas de la Universidad Complutense

-
- [Estudiantes](#)
- [Profesores](#)
- [Matemáticas](#)
- [Ocio](#)
- [Programa erasmus](#)
- [Trabajo](#)

- [Estados Unidos](#)
- [Albert Einstein](#)