



PRÓLOGO

A veces la vida te trae encuentros casuales que amplían tu mirada y te hacen mejor. Eso me pasó a mí con el autor de este libro, Jon Burguera, en una terraza de una amiga común hace ya algunos años. Conversaciones sobre crianza de los hijos, comics, podcast de radio y actitud ante la vida nos acercaron y establecieron una relación de confianza que culmina ahora con el regalo que me ha hecho, pidiéndome que escriba el prólogo de su libro “Manual de conciliación laboral”.

Jon me fue descubriendo aspectos de su vida; su interés por las personas, su afán por seguir creciendo de manera integral, su especial liderazgo ejemplar y su pasión por tener una vida equilibrada. Comparte conmigo el concepto de que tenemos una única vida y no podemos estar estableciendo límites, sino que tenemos que lograr una vida plena, que integre aspectos personales y profesionales y que nos haga felices.

Estas conversaciones me llevaron a catalogarle como una de mis “ovejas negras” (símbolo que utilizo desde hace varios años en mi vida profesional dedicada a la diversidad, que refleja a aquellos líderes que quieren hacer las cosas de manera diferente y cambiar las reglas establecidas).

Para mi este gran libro es una reflexión sobre cómo vivimos exprimiendo el tiempo, pero lo único que hacemos es llenarlo de cosas. Si algo nos falta como sociedad es la sostenibilidad vital y tener claras nuestras prioridades. Ya no basta decir; mi valor más importante es la familia si luego en tu vida y tu comportamiento no hay equilibrio en cuanto al tiempo que le dedicas.

Como se detalla en el informe de *Closing Gap* de febrero de 2019, impulsado por Repsol, conseguir un equilibrio satisfactorio entre vida laboral y personal tiene efectos económicos y en el bienestar de las personas, mientras que la incapacidad de alcanzar dicho equilibrio reduce la capacidad de generación de ingresos y produce costes – directos, indirectos e intangibles -, repercute en la salud demográfica y económica del país, en la calidad del capital humano, en la productividad, y en el potencial de crecimiento tanto de las personas como del conjunto de la economía. Si este tema no es clave y debería estar en el centro de cualquier debate político, empresarial y social, no sé a qué estamos esperando como sociedad.

Las organizaciones deben centrarse en lo que tienen máxima responsabilidad (lo extrínseco) y generar culturas de bienestar para sus profesionales. A la vez, estos profesionales deberían centrarse en lo que es intrínseco y depende de ellos, alcanzar una vida plena, sostenible y feliz.

Y por último tenemos el papel de los líderes que, como Jon, con su propio ejemplo demuestran que los límites están para ampliarlos y que sólo integrando otras miradas al modo en el que organizamos el trabajo, los horarios, la cultura y las prioridades podremos dar cada vez una respuesta más completa y eficaz a los retos que tenemos las organizaciones y la sociedad.

Como líderes debemos tener claras nuestras líneas rojas y no saltárnoslas. Sólo así seremos coherentes y ejemplares en nuestro

mensaje y seremos capaces de tener un balance adecuado entre vida personal y profesional.

Para terminar, me gustaría apelar a la forma que tenía Stephen Covey de abordar lo que era una vida sostenible y que suscribo totalmente. Comentaba que eran necesarios tres espacios claros:

- ▀ Ser responsable y dueño de las responsabilidades de nuestro rol laboral, teniendo un propósito claro y recursos para cumplirlo.
- ▀ Tiempo para el autocuidado, normalmente es la faceta que descartamos y a la que menos tiempo dedicamos, renunciando al tiempo individual de crecimiento y descanso que necesitamos como seres humanos.
- ▀ Tiempo para el disfrute de nuestros seres queridos: aquí es importante diferenciar que no es tiempo para tareas familiares que se viven como una responsabilidad y trabajo más, sino tiempo de calidad que haga que nuestra familia en toda su extensión se nutra y crezca gracias a todos sus miembros.

Sólo me queda agradecer a Jon que me haya pedido escribir este prólogo. Este manual de conciliación laboral debería convertirse en el libro de cabecera de todas las personas que pensamos que las cosas se pueden hacer de manera diferente y que ha llegado el momento de cambiar las cosas y revolucionar nuestra vida. El trabajo inteligente, entendido como una nueva forma de organizarnos y ser sostenibles vitalmente, llegó para quedarse. Hagamos que sea una realidad.

Marta García-Valenzuela
Autora de “Héroes de la Diversidad”



EL COMIENZO



La brisa sopla ligera, lo suficiente para sentir un agradable frío recorriendo la piel húmeda por el refrescante baño en la piscina. La sensación es increíble en un verano tan caluroso como este. El sol acaba de ocultarse y, después de haber pasado la tarde con los niños en la piscina y haberlos dejado durmiendo, es un buen momento para sentarme en la terraza y disfrutar de un rato de lectura con el bañador mojado junto a una bebida fresca.

Todo esto sucedía un día laborable: con trabajo hasta las seis, tarde con los niños en la piscina hasta las ocho, preparar la cena, leer un cuento y ponerlos a dormir a las nueve y media. Luego un poco de lectura antes de pasar un rato con mi mujer viendo la televisión.

Esto es lo que te propongo en este libro, encontrar *tu* modo de conciliar tu vida laboral con todas las demás vidas que tienes y te corresponden. Ante ti tienes un manual lleno de ideas concretas y propuestas prácticas para aprovechar mejor tu día a día.

Así que bienvenido, espero que el libro te ayude y que, por el camino, te ofrezca algunas nociones en las que pensar y una lectura sugerente para tu tiempo de ocio.



INTRODUCCIÓN

“¿Me podrías indicar, por favor, hacia dónde tengo que ir desde aquí?”

Lewis Carroll

Alicia en el País de las Maravillas

“Sobre las 5:40 de la mañana siguiente me levanté para acometer una sucesión de reuniones. Hice una sesión de spinning Pelotón, cogí una llamada de un analista desde mi oficina en casa, otra de un colega conduciendo hacia el trabajo y luego el resto en la oficina. Ninguna parece importante ahora. Salí de casa sin despedirme o echar un vistazo a los niños.”

Este es parte del relato de J.R. Stortment. Un hombre de negocios con pasión para entender las necesidades de los usuarios, precursor de varias start ups, mentor de emprendedores en aceleradoras como Techstars y fundador en 2011 de Cloudability una empresa que consiguió 40 millones de dólares de inversión y fue vendida en 2019 a Apptio. Un éxito profesional con un coste personal, en esos 8 años de vida de su empresa no se había cogido más de una semana de

vacaciones. Apenas 2 meses después de vender la empresa uno de sus hijos murió de muerte súbita. J.R. decidió entonces compartir su historia que se ha hecho viral en LinkedIn, en ella se pregunta cómo le podríamos ayudar: “abraza a tus hijos, no trabajes muy tarde. Lamentarás el tiempo que has pasado haciendo ciertas cosas cuando ya no dispongas de él. Supongo que tienes citas para una tener reuniones 1 a 1 con un montón de gente. ¿Tienes alguna planificada con tus hijos? Si hay alguna lección que aprender de esto, es recordar a otros (y a mí mismo) que no hay que perderse lo importante”¹.

La mayoría de la formación y orientación que recibimos nos ayuda a encauzar nuestro medio de subsistencia: nuestra carrera profesional. Desde pequeños en la escuela y en las diferentes etapas formativas posteriores, obtenemos enseñanzas que van enriqueciendo nuestro conocimiento y encauzando, según nuestros gustos y decisiones, la profesión que ejerceremos en el futuro. Junto con todos los conocimientos recibimos orientación para elegir el desempeño que mejor se adapta a nuestros gustos, nuestras capacidades y nuestras ambiciones como adultos. Además de la formación académica, nuestras familias, nuestros amigos y los mentores que encontramos en el camino, nos brindan ayuda y consejo acerca de los valores que consideran más importantes: buscar una carrera sólida y estable, luchar por nuestra vocación, la importancia del esfuerzo y de una ética laboral, etc.

Sin embargo, en todo nuestro largo camino de aprendizaje, rara vez encontramos pautas que nos ayuden a desarrollar y organizar nuestra vida una vez que hemos conseguido establecernos profesionalmente. Casi todos nuestros esfuerzos y casi todo lo que hemos aprendido

1 J.R. Stortment “It’s later than you think” publicado en LinkedIn el 3 septiembre de 2019 <https://www.linkedin.com/pulse/its-later-than-you-think-j-r-stortment/>

estaba centrado en conseguir un buen trabajo que nos aporte estabilidad económica y, a ser posible, que nos guste. Pero, cuando lo hemos conseguido, vamos aprendiendo a trompicones a desarrollar el resto de nuestra vida.

Así vamos creando nuestro círculo social, constituyendo nuestra familia y disfrutando como podemos de nuestras aficiones. Pero en el centro de todo está nuestro trabajo, delimitando nuestras alternativas y opciones: vivimos donde encontramos trabajo, adaptamos nuestro ocio a los horarios y las implicaciones laborales e, incluso, planteamos nuestra vida familiar y la educación de nuestros hijos según nuestra ocupación.

En estas circunstancias, es frecuente que aparezcan lugares de desencuentro, decisiones difíciles y profunda insatisfacción. Encontrar, mantener y mejorar nuestro trabajo, ha ocupado durante *tanto* tiempo, un lugar *tan* predominante en nuestra vida, que cuando tratamos de buscar espacios para aquello que deseamos y que nos completa como personas, tenemos serias dificultades para conseguirlo. El desequilibrio que hemos generado es tan grande, que cualquier intento de revertirlo se nos hace tremendamente complicado.

Fruto de estas dificultades, la conciliación de la vida laboral y personal se ha convertido en uno de los grandes temas de nuestros días. Al fin y al cabo, la conciliación no es más que el intento de restablecer un equilibrio: que el trabajo, siendo importante como es, no ocupe más espacio del que le corresponde, para que sea posible nuestro desarrollo como personas.

Por ello, tenemos la necesidad de encontrar un camino que haga posible que nuestro trabajo un medio y no un objetivo, para que nos sintamos más completos y satisfechos con nuestra propia vida.

Este libro surge desde esa necesidad, con la intención de aportar la ayuda que rara vez hemos obtenido para aprender a conciliar trabajo y vida personal. Una ayuda que no encontramos ni en la formación recibida, ni en los valores heredados, ni de ningún otro modo, salvo por afortunados encuentros con personas que han sabido recorrer este camino antes que nosotros.

La principal carencia con que nos encontramos no es tanto teórica -en general tenemos clara la necesidad de conciliar- como práctica, por ello, este libro trata de ser un manual para saber cómo abordar, paso a paso, los cambios necesarios para alcanzar el ansiado horizonte de la conciliación.

LA COSA ES SERIA

El motivo por el que apenas encontramos información para enseñarnos a conciliar nuestra vida y nuestro trabajo desde un punto de vista personal², es porque nunca ha sido considerado un asunto urgente y sólo está empezando a cobrar importancia en los últimos años.

Hasta ahora el foco de atención social y estatal ha estado centrado en la disminución del número de personas sin un medio de subsistencia y en la mejora de la productividad de las empresas que las contratan para que, a su vez, puedan generar más puestos de trabajo. Desde luego,

2 El tema de la conciliación sí ha recibido una mayor cobertura desde el punto de vista de la empresa. A medida que la conciliación ha ido cobrando protagonismo, las empresas han generado una demanda de materiales y buenas prácticas que se ha traducido en multitud de libros, informes y cursos que ayudan a los responsables de recursos humanos, a facilitar medios para la conciliación de sus empleados. Sin embargo, apenas existen libros dedicados a enseñar a las personas a afrontar el problema individualmente.

este es un enfoque que debemos mantener: tratar de garantizar un empleo para todos continuará siendo un objetivo prioritario de todas las partes involucradas en el diálogo social.

Sin embargo, a medida que en el primer mundo nos vamos asentando en la llamada sociedad del bienestar y de la productividad, un nuevo tipo de problemática se va extendiendo relacionado directamente con la falta de conciliación laboral.

El mercado global, la competitividad y la sociedad de la información han multiplicado las posibilidades y las opciones que, desgraciadamente, en lugar de favorecer una mejor calidad de vida, han provocado lo contrario. Las causas son numerosas, pero las que han tenido una relación más directa en la conciliación se pueden resumir en tres:

- ▀ La mejora productiva, en lugar de generar estabilidad y bienestar individual, se ha visto viciada por la búsqueda constante de crecimiento. No importan tanto los beneficios obtenidos como la promesa de obtener más el año siguiente, así, las empresas y sus trabajadores hemos entrado en una alocada carrera de nuevos objetivos sin sacar apenas provecho de los ya conseguidos.
- ▀ La deseable igualdad entre géneros, en lugar de aumentar las posibilidades de hombres y mujeres, ha derivado en que ambos tengamos que trabajar necesariamente, ocasionando serios problemas de organización del hogar y dificultando tremendamente el cuidado de los hijos.
- ▀ Las nuevas posibilidades de comunicación y flexibilidad laboral, que podrían llevar a una mayor calidad de vida y a mejorar nuestros horarios, han derivado en una disponibilidad constante y en un aumento desmedido de la jornada laboral.

Aparentemente, los problemas generados no son importantes: tener un buen trabajo con una remuneración, que ha mejorado el poder adquisitivo de una parte importante de la población, parece ser suficiente para estar satisfechos. El sacrificio de tiempo dedicado a nuestros hijos y familia se considera menor en comparación. Pero los datos nos demuestran que esto no es así:

Trabajamos mucho

- En 2018 en España se trabaja una media de 1701 horas anuales, en la media de la OCDE, pero muy por encima de países como Alemania (1363), Dinamarca (1392) o Noruega (1416)³.
- En el 82,6% de los hogares españoles, tanto el hombre como la mujer trabaja a tiempo completo. Frente al 57,2% de Alemania, o al 36,4% de Holanda.⁴
- El 41% de los trabajadores españoles tiene dificultades para cumplir los compromisos familiares por el tiempo que pasan trabajando.⁵

Las consecuencias no han hecho más que aumentar

- La tasa de absentismo laboral en España alcanzó en 2018 un nuevo máximo histórico de 5,3%⁶

3 Datos estadísticos de la OCDE para 2018

4 “Informe España 2004” Fundación Encuentro. Citado por Xabier Irastorza y Antonio Corral en el artículo “Challenges of achieving a work-life balance in Spain” para el Observatorio Europeo de condiciones de trabajo (EWCO). <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/2004/08/ES0408NU06.htm>

5 European Quality of Life Survey 2016 – Work-life balance and care <https://www.eurofound.europa.eu/data/european-quality-of-life-survey>

6 VIII Informe Adecco sobre Absentismo Laboral

- El estrés relacionado con el trabajo afectaba al 22% de los trabajadores europeos en 2005. Casi la mitad de los trabajadores considera común el estrés en su puesto de trabajo y supone entre el 50 y el 60% de las horas de baja anuales.⁷

Y son más graves de lo que jamás habíamos pensado

- Las tres causas de mortalidad más comunes en nuestro país (enfermedades cardiovasculares, suicidios y accidentes de tráfico) tienen la ansiedad y el estrés como factor de riesgo.⁸
- Desde los años 60 en Japón se contabilizan “las muertes por exceso de trabajo”, bajo el nombre de “Karoshi”. Sólo en el año 2015 más de 2000 personas se suicidaron en Japón por motivos laborales.⁹ En Europa no contamos con registros similares.
- Las personas que trabajan 55 horas o más a la semana, tienen un 30% más de probabilidades de sufrir un infarto que aquellos que trabajan 40 horas.¹⁰

7 Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo <http://osha.europa.eu/en/topics/stress>

8 “El estrés mata” Rafaela Santos, Presidenta de la Fundación Humanae en expansión y empleo del 29 de abril de 2010. <http://www.expansionyempleo.com/2010/04/29/opinion/1272530709.html>

9 “Overwork-related disorders in Japan: recent trends and development of a national policy to promote preventive measures” Takashi YAMAUCHI, Toru YOSHIKAWA, Masahiro TAKAMOTO, Takeshi SASAKI, Shun MATSUMOTO, Kotaro KAYASHIMA, Tadashi TAKESHIMA,³ and Masaya TAKAHASHI https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5462645/#bib_001

10 “Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals”. Prof Mika Kivimäki, PhD, Markus Jokela, PhD, Solja T Nyberg, MSc, Archana Singh-Manoux, PhD, Eleonor I Fransson, PhD, Prof Lars Alfredsson, PhD et al. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(15\)60295-1/fulltext#seccestitle160](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)60295-1/fulltext#seccestitle160)

Es decir, cada vez trabajamos más y el exceso de trabajo nos está costando la salud y en algunos casos incluso la vida. Quizá debiéramos comenzar a tomarnos las cosas en serio y darnos cuenta de que el sacrificio que hacemos trabajando en exceso es mucho más grave de lo que parece.

Además, por si fuera poco, todo ese exceso de trabajo nos está sirviendo de poco

- La productividad en España es de 35,6 euros por hora de trabajo, lejos de los 57,8 euros por hora de Holanda, 60,6 de Bélgica o 70,1 de Dinamarca.¹¹ Nuestra productividad decayó buena parte de la década pasada y sólo ha aumentado un 0,2% en los últimos 20 años.¹²
- El coste laboral debido a la baja productividad en España fue de 69.991 millones de euros en 2004.¹³

Trabajamos mucho, en cambio somos cada vez menos productivos. Parece entonces que la mejor opción no es trabajar más, puesto que empeora nuestra calidad de vida, nuestra salud y nuestra productividad en las empresas.

11 Datos de Portdata a partir de NSI- Annual National de Eurostats.

12 "Retos de la economía española. La productividad y el tejido empresarial". Banco de España. Asamblea anual del Instituto de la Empresa Familiar <https://www.bde.es/f/webbde/GAP/Secciones/SalaPrensa/IntervencionesPublicas/Gobernador/Arc/Fic/hdc070519.pdf>

13 Estudio de productividad de la consultora Proudfoot. Citados por Amaya Iribar en El País el 9 de octubre de 2005.

Pero ¿la conciliación puede ser una solución? Es evidente que, para la vida privada sí, cuanto mejor sea el equilibrio, mejor calidad de vida tendremos y es fácil suponer que también gozaremos de mejor salud.

Ahora bien ¿qué pasa entonces con nuestra productividad laboral y con nuestras empresas?

A priori podemos pensar que, en un horizonte de conciliación, según mejore nuestra calidad de vida, empeorará la salud de nuestras empresas. Parece lógico, pero mi propia experiencia personal me lleva a pensar lo contrario, trabajar menos no tiene por qué reducir nuestra productividad, al contrario, si trabajamos del modo adecuado, podremos producir más. Los datos así lo demuestran y tenemos algunos de ellos a nuestra disposición desde hace mucho, mucho tiempo, casi un siglo:

- ▶ Cuando en 1926 Henry Ford fue pionero al instaurar la semana laboral de 40 horas, llegó a esta decisión después de 12 años de experimentos, que demostraron que reducir la jornada laboral de 10 a 8 horas, trabajando 5 días en lugar de 6 cada semana, incrementaba el total producido por cada trabajador y reducía los costes de producción.¹⁴
- ▶ En 1935 Kellogg's publicó un detallado estudio en el que se mostraba que después de «*cinco años trabajando seis horas al día, los costes unitarios estructurales [o generales] se habían reducido en un 25 %... los costes de mano de obra se habían reducido en un 10%... los accidentes laborales habían disminuido en un 41 %... [y] el número de personas trabajando en Kellogg's se había incrementado en un 30% respecto a 1929*». La empresa estaba muy satisfecha y ansiosa por poder

14 CROWTHER Samuel, *World's Work*, octubre 1926. pp. 613-616

compartir sus logros con la comunidad empresarial: «*En nuestro caso es algo más que pura teoría. Lo hemos demostrado con cinco años de experiencia. Hemos llegado a la conclusión de que, con la reducción en la jornada laboral, la eficacia y la moral de nuestros empleados se ha incrementado, los accidentes y las franquicias por seguros han mejorado y los costes unitarios de producción han disminuido tan considerablemente que podemos incluso pagar por seis horas como si realmente fuesen ocho las trabajadas*»¹⁵

- ▼ <https://hablemosdeempresas.com/empresa/suecia-experimento-reducir-a-seis-horas-la-jornada-laboral/>

Definitivamente importa más cómo trabajamos que cuánto lo hacemos. Por lo tanto, podemos trabajar menos, podemos trabajar mejor y beneficiaremos con ello a las empresas a nosotros mismos y a nuestra salud.

LOS BENEFICIOS DE CONCILIAR

Los datos que hemos visto debieran servir para ponerte alerta y para que te plantees una reflexión crítica sobre tus propias circunstancias. Tu salud y tu propia vida están en juego. En cualquier caso, tratemos de pensar en positivo y trabajar sobre lo que podemos ganar.

Desde un punto de vista personal, la conciliación te depara un futuro tan prometedor que una vez en marcha, será como una avalancha: arrolladora e imparable. Porque conciliar te permitirá

15 RIFKIN, Jeremy, El fin del trabajo, Paidós, Barcelona, 2010.

conseguir aquello que menos tienes y que más necesitas, la moneda de cambio para todo lo demás: el tiempo.

Si partes de una situación de exceso de horas de trabajo, las ideas y acciones recogidas en los siguientes capítulos te permitirán conseguir unas doscientas horas adicionales de tiempo libre al año. Pero dependiendo de tu situación, si verdaderamente explotas todas las opciones que tienes a tu alcance, puedes llegar a liberar quinientas horas e incluso más¹⁶. Yo mismo, entre 2006 y 2010, conseguí ganar más de mil horas de tiempo libre al año, manteniendo mi puesto de trabajo e incluso siendo más productivo de lo que nunca lo había sido.

Pongamos que en tu caso consigues liberar quinientas horas, ¿has pensado todo lo que podrías hacer con todo ese tiempo? Podrías, por ejemplo, ver doscientas cincuenta películas, leer cincuenta libros, escuchar quinientos discos o ir al gimnasio doscientas veces. En un solo año aprender a tocar la guitarra con soltura, mantener una pequeña huerta a pleno rendimiento, aprender lo básico de un idioma nuevo o pasar todos los días laborables dos horas completas con tus hijos.

Repito, todo en un solo año.

Imagina además que esta situación continúa los diez, veinte o treinta años que restan hasta tu jubilación, ¿imaginas todo lo que podrías hacer? Las posibilidades son infinitas.

Con todo ese tiempo, puedes buscar algo más que el ocio convencional. Podrías recuperar esos sueños que tenías aparcados desde tu época de estudiante. Podrías escribir el libro que siempre

16 Si trabajas una media de 9 o 10 horas al día, y tienes hijos, no es en absoluto difícil alcanzar esta cifra.

has querido, entregarte a tu vocación olvidada, ayudar a un colectivo desfavorecido o dedicarte a los tuyos como siempre has deseado.

Es real, no es un sueño, está al alcance de tus manos, no tienes que cambiar tu vida de arriba abajo y lo mejor de todo: es fácil de conseguir si sabes cómo.

QUÉ HAGO YO ESCRIBIENDO ESTO

En primer lugar, me gustaría dejar claro desde el principio que no soy un experto en ninguna de las disciplinas que rodean las propuestas de conciliación: no soy un experto en recursos humanos, ni en organización o condiciones laborales y tampoco soy psicólogo. Pero sí tengo el dudoso honor de tener una dilatada experiencia en eso de estar abrumado por el trabajo. Atrapado por mi propio sentido del deber, ansia de perfeccionismo y responsabilidad extrema, me he pasado media vida excesivamente saturado de trabajo. Y la cosa no comenzó cuando conseguí mi primer buen empleo, empezó mucho antes:

- ▶ A los 11 años cuando estudiaba 6º de E.G.B., mis padres me apuntaron a clases de inglés fuera de mi colegio. Pero además de eso y, por iniciativa propia, me apunté al equipo de fútbol sala del colegio, era miembro del grupo scout de mi barrio y asistía a clases de música en el conservatorio. Aun así, debí pensar que aquello no era suficiente, y decidí apuntarme también a clases de ajedrez. Imagina el estado de saturación que debía de tener en ese momento para que mis propios padres, que siempre me habían animado en todas mis inquietudes, decidieran era suficiente. Me prohibieron las clases de ajedrez con un “no hijo, ajedrez también no, que vas a reventar”.

-
- Durante mi tercer año de bachillerato, la exigencia en los estudios que yo mismo me imponía unido, nuevamente, a una gran cantidad de actividades extraescolares tuvo sus consecuencias. Hacia finales de curso comencé a sufrir mareos y vista nublada. En mi familia lo achacábamos a una tensión baja, pero finalmente fuimos al médico. El diagnóstico fue agotamiento general y el remedio un verano de descanso por prescripción médica.
 - A los 18 años, la primera vez que me quedé dormido y perdí el autobús de las 6 de la mañana a la universidad, sufrí un ataque de culpabilidad tan grande que nuevamente fueron mis padres los que tuvieron que pasar una hora entera conmigo para tratar de convencerme de que no pasaba nada por faltar un día a la facultad. Que no era un mal chico por ello y que, seguramente, mis notas no se verían afectadas.
 - Entre los 20 y 21 años, durante mi segundo y tercer año de carrera, compaginaba mis estudios con un trabajo que me ocupaba 4 días a la semana, con la realización de un programa de radio semanal y con mi labor como monitor de un grupo de chavales de mi grupo scout. Fue entonces cuando tuve mis primeros problemas de salud debidos al estrés. Durante más de un año padecí una dispepsia nerviosa que apenas me dejaba comer, aunque estaba casi continuamente hambriento. Nuevamente fue el médico el que me dijo que me lo tomara con calma.
 - Unos años más tarde conseguí el trabajo más importante de mi vida hasta entonces: trabajar como diseñador gráfico para una de las multinacionales más grandes de España. Esta vez tardé un poco más en meterme en líos. No fue hasta el segundo año, cuando comencé a trabajar una media de 10 horas diarias. Esto

en condiciones normales, porque recuerdo un otoño completo en el que, además de mis diez horas habituales, al menos dos días a la semana trabajaba entre quince y dieciocho horas al día. Circunstancias del trabajo, decía yo. Las mismas a las que achaqué cierta semana, un par de años después, en la que trabajé veinte horas diarias durante seis días seguidos para un determinado evento. Recuerdo que, cuando entregamos el trabajo mi compañero y yo, decidimos tomarnos unas cañas para celebrarlo. Bueno, sólo fue una, estábamos tan cansados que con una única caña alcanzamos un grado de embriaguez considerable.

- Y mi escalada de excesos laborales no hizo más que empeorar, hasta que llegó un momento que, al despertarme cada mañana, en cuanto algún tema de trabajo asaltaba mi mente, se me hacía un nudo en el pecho y, todavía en la cama, no tenía ganas más que de llorar. Estaba tan vacío que cuando poco tiempo después, al fin conseguí uno de mis proyectos soñados, apenas era capaz de concentrarme y desperdiciaba gran parte de mi jornada delante del ordenador, haciendo básicamente nada.

Afortunadamente, unos años después conseguí revertir la situación. Mi vida apenas se parece a aquellos infiernos por los que pasé en aquella época. Ahora, además de trabajar, paso muchas de las tardes con mis hijos, he retomado mi interés investigador escribiendo una tesis universitaria y hasta me permito realizar algunos proyectos más como escribir este libro.

Desde que conseguí cambiar mi situación y mi forma de afrontar la vida, surgió también la necesidad de compartirlo. Una y otra vez

en los últimos años he dedicado horas de conversación con colegas, familiares y amigos, comentando mi experiencia, tratando de expresar que las cosas se pueden ver y hacer de otro modo.

Al final decidí escribir este libro. Decidí que sería bonito compartir mis experiencias y mi nueva forma de ver la vida, no sólo con un círculo cercano de personas, sino también con todos aquellos que se sienten frustradas por exceso de celo y dedicación a su trabajo. Con todas aquellas personas que, como tú, son tan conscientes de la necesidad de conciliar, que han decidido invertir una parte de su tiempo en leer este libro.

Muchos de los cambios que yo he llevado a cabo fueron más bien a impulsos, con tantos tropiezos como aciertos, por ello comencé a documentarme, a devorar libros escritos por personas con las ideas más claras y estructuradas que yo. Así que lo que tienes entre manos es un compendio de mis propias experiencias, a las que he sumado las ideas y experiencias de gran cantidad de gente en temas tan diversos como productividad personal, economía familiar, miradas no convencionales a la vida moderna y propuestas de liberación profesional. Espero que te ayuden a recorrer un camino tan hermoso como el yo he encontrado.

Una cosa más. Desde una perspectiva tradicional, muchas de las cosas que te encontrarás en este libro te parecerán utópicas o imposibles de realizar en una vida normal con un trabajo convencional. Pues bien, todas son reales, todas ellas las he llevado a cabo trabajando en una oficina como otra cualquiera, para una gran empresa, con un alto grado de presión de objetivos y de negocio, y con prácticas laborales bastante tradicionales.

PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO

Este libro es para todas aquellas personas que trabajan y se sienten afortunadas por ello, pero que desean poder dedicar tiempo a las cosas que consideran verdaderamente valiosas, aquellas que aman, aunque a priori no parezcan tan importantes.

En definitiva, este libro es para todas las personas que trabajan pero que no se conforman con ello. Para aquellos que entienden que la vida ofrece infinidad de estupendas posibilidades por explorar y que, por ello, se niegan a vivir una existencia basada únicamente en trabajar, comer palomitas y ver la tele. Para todas aquellas personas maravillosas que, habiendo seguido el camino convencionalmente trazado consiguiendo un trabajo, una casa y una familia, sienten que han de hacer algo más. Sienten que tienen algo que aportar, a ellos mismos y a los demás. Sienten que han de aportar valor en el mundo además de su productividad. Y sienten que la búsqueda merece la pena en sí misma porque, aunque no alcancen un objetivo concreto, por el camino pueden descubrir muchas cosas extraordinarias.

Quizá puedas pensar que tus objetivos no son tan altos, que lo único que buscas es aprender a conciliar tu vida, para dedicar más tiempo a los tuyos y puede que a ti mismo. Perfecto, de eso se trata, si has llegado a darte cuenta de que lo más importante no es sólo tu trabajo, es porque eres una de esas personas maravillosas de las que hablo. Porque si te has planteado seriamente la conciliación es porque has comenzado a valorar tu vida en su totalidad. Has sido capaz de ver más allá de los pequeños objetivos materiales y, sólo por eso, ya has conseguido trascender los límites más restrictivos de una sociedad centrada en la producción. Esto te convierte en una persona muy especial. Tu siguiente paso debe ser la acción, ser capaz de enfrentarte a los miedos que te impiden mejorar y encontrar el modo de llevar a la práctica aquello que ya tienes en la cabeza.

Este libro te ofrece un camino para llevar a cabo tus ideas. No es el único, hay más formas de hacerlo, pero en estas páginas encontrarás propuestas que funcionan, me han funcionado a mí y a otras personas que conozco y, sin duda, también serán útiles para ti.

También es posible que no tengas muy claro por qué has comprado este libro. Te gusta tu trabajo y la vida que llevas. Únicamente tienes una extraña sensación de duda y de curiosidad cuando ves alternativas de vida diferentes. Se trata, entonces, de explorar esa curiosidad que nace en ti y de preguntarte por qué aparece. Usa este libro como una herramienta para dicho análisis, observa las ideas que te propongo. Creo que, si te resultan estimulantes y sientes ganas de seguir adelante con la lectura, será porque el camino que te ofrezco es también el tuyo.

COSAS QUE APRENDERÁS EN ESTE LIBRO

Los contenidos de este libro tienen un objetivo fundamental: promover el cambio. Para ello consta de tres bloques:

1. En la primera parte recorreremos **las ideas necesarias para cambiar**. Aprenderemos cómo:
 - Priorizar para la conciliación
 - Medir el valor real de tu tiempo
 - Cuantificar el coste del dinero
 - Dejar que tus sueños te inspiren
 - Definir tus objetivos vitales
 - Orientar tu vida en función de los nuevos objetivos

2. En la segunda parte desentrañaremos **los anclajes que nos impiden cambiar** en el trabajo. Veremos cómo:
 - Reducir los condicionantes económicos
 - Afrontar tu carrera profesional
 - Valorar objetivamente el trabajo
 - Conciliar con los objetivos de la empresa
 - Cambiar la respuesta de tus jefes
 - Establecer una ética de trabajo más amplia
 - Impulsar el cambio

3. En la tercera parte definiremos las acciones para saber **cómo emprender el cambio**:
 - Cumplir los horarios de modo estricto
 - Optimizar tu tiempo de trabajo
 - Dividir tus proyectos en tareas concretas
 - Evitar estar siempre disponible
 - Hacer que descansa tu mente
 - Teletrabajar
 - Obtener más tiempo libre
 - Negociar el tiempo que trabajas

Por último, reflexionaremos cuándo y cómo hay que plantearse encontrar un trabajo y el modo en el que la conciliación supone un cambio beneficioso para la sociedad.

CÓMO TE AYUDARÁ ESTE LIBRO

Primero déjame decirte qué es lo que NO encontrarás en este libro: no es un libro teórico o de autoayuda, no se trata de averiguar tus puntos débiles para mejorarlos del modo adecuado. Si te interesa cambiar tu forma de trabajar, ya tienes lo más importante: el impulso de cambiar, es decir, el poderoso ánimo de mirar un poco más allá y enfrentarte a tus miedos para seguir adelante y mejorar.

Tampoco es un libro de tácticas para escaquearte de la oficina y eludir la responsabilidad. El trabajo es un parte muy importante de tu vida y, para poder conciliar, en lugar de evitarlo, debes afrontarlo como merece y mejorar cómo lo realizas. En el libro aprenderás equilibrar la importancia de tu ocupación frente al resto de tu vida, pero sigue siendo importante que trabajes y lo hagas bien. El equilibrio con tu vida personal sólo es posible si te sientes bien con tu profesión y en paz contigo mismo con respecto a tu desempeño.

Así pues, este libro trata de cómo trabajar bien.

Y lo hace desde un prisma eminentemente práctico. Todas las ideas y acciones tienen un enfoque útil para acometer la problemática real del día a día, desde los planteamientos con respecto a tu modo de vida, a los pequeños matices de tu trabajo diario, pasando por una reorientación de las circunstancias del mundo laboral que consideramos impedimentos insalvables.

También encontrarás argumentos de motivación positiva para reforzar tus propias intenciones de conciliación, así conseguirás el activo más importante de todos: la ilusión y el empuje para darte cuenta de que el cambio es posible y de que tú puedes llevarlo a cabo.

1



CAMBIANDO LA PERSPECTIVA

*Pensamientos prácticos para aprender
a conciliar tu vida con tu trabajo.*

“Cambia antes de que tengas que hacerlo”

Jack Welch

El punto de partida

Para conciliar la vida laboral y personal deberás dar un montón de pequeños pasos, el más importante tiene que ver contigo mismo: tu forma de pensar y de ver las cosas con respecto a tu vida y a tu trabajo.

Normalmente, al pensar en acciones para cambiar tu forma de trabajar, se te pasarán por la cabeza un motón de pensamientos del tipo: "Sí, pero mi jefe.", o "Si no hago yo las cosas, a ver quién...", o "Es que si no hago lo que me dicen...", o "Yo salgo tarde porque en mi empresa...", etc. Es normal, es lo que te preocupa y te rodea en tu trabajo. Son inquietudes tienen su relevancia, a las que vamos a dedicar bastante espacio a lo largo de este libro. Pero primero es muy importante que te des cuenta de que la forma con la que tú haces las cosas es el factor común a todo lo que ocurre en tu vida y por ello si quieres que algo cambie (en este caso tu forma de trabajar) el primer paso es modificar tus decisiones y tus acciones.

O, dicho de otro modo, si cambias las decisiones que tomas y, por lo tanto, actúas de forma diferente, puedes reorientar tu vida entera incluyendo tu trabajo. Suena trivial e idealista, pero es importante empezar por el principio, que tengas claro que la responsabilidad de tu vida es tuya y de nadie más. Este es el comienzo, desde aquí empieza todo lo demás.

Insisto, conciliar tu vida laboral y personal (vivir mejor y más feliz) es una decisión tuya, y por lo tanto las acciones han de ser tuyas también. Este es nuestro punto de partida. Es tu vida, tú decides y tú actúas. Tú, tú y tú.

Este sólo es nuestro punto de partida, lo que queda es asentar bien los pies, levantar la mirada, encontrar el camino y comenzar a dar pequeños pasos hacia una vida mejor.

Asentar bien los pies, debe ser tu pensamiento constante a la vez que vas leyendo el libro (recuerda es lo de tú, tú y tú). Lo que toca ahora es levantar la mirada para encontrar el camino, es decir, vamos a0 intentar cambiar tu forma de ver las cosas.

Cambiando la perspectiva

Si tu trabajo fagocita tu vida es debido a tus elecciones y tus acciones. Pero ¿por qué elegimos una acción y no otra? La respuesta tiene que ver en gran medida con nuestra escala de valores. Necesitas cambiar tu mirada para ser capaz de tomar decisiones que construyan vida mejor para ti.

Por ello tienes que asumir que, para conseguir una conciliación de tu vida personal y laboral, es necesario un cambio de mentalidad en algunos aspectos: la importancia que das a tu trabajo, tu ética laboral, el valor de tu tiempo, del dinero que ganas, las prioridades...

Y digo “asumir” porque es algo que en general nos cuesta bastante. Es difícil cambiar de forma de pensar y más, en aspectos tan importantes de la vida. Pero es necesario hacerlo, para poder cambiar la forma en la que trabajamos es necesario modificar la manera en la que tradicionalmente valoramos los temas relacionados con él. Merece la pena, la recompensa es grande: una vida mejor y más feliz.

El cambio que te propongo es ambicioso, pero no tanto como te pudiera parecer. No se trata de cambiar por completo tu escala de valores. Consiste en modificar un poco los pesos de la balanza, para dar a cada cosa la importancia debida. Por poner un ejemplo, puedes mantener tu ética profesional, la ética y el orgullo profesional es importante, pero ¿es más importante que la educación de tus hijos? Seguramente no y, si consigues verlo así, serás capaz de dejar tu trabajo antes para llegar a casa a tiempo de ayudar a tus hijos con los deberes.

A ello vamos a dedicar esta primera parte, a dar ese gran “cambio de perspectiva”. Desmenuzarlo en pequeñas ideas y pensamientos prácticos que te ayuden a acercarte paso a paso a la conciliación, a tu conciliación laboral y personal.

Es muy posible que disientas conmigo en todo y que, por lo tanto, sólo cambie tu visión de algunos argumentos que te propongo. No importa, cada pequeña variación en tu forma de ver y valorar, supondrá cambios en tu forma de actuar.

Así que deja tus temores a un lado y trata de mantener tu mente abierta, porque no tienes nada que perder y sí mucho que ganar.

1.1 UNA BUENA VIDA DIGNIFICA

“Todo ha sido descubierto, excepto cómo vivir”

Jean-Paul Sartre

Aprende a valorar el tiempo que dedicas a las cosas que amas, así podrás encontrar equilibrio con el tiempo que dedicas a trabajar.

La conciliación es un equilibrio entre nuestro trabajo y el resto de nuestra vida. Para que el equilibrio se produzca es necesario que nuestra vida personal tenga su propio peso específico, igual o mayor que el que tiene nuestro trabajo. Debes aprender a dar importancia a tu tiempo libre, tanto como al tiempo de trabajo. Debes aprender que las actividades que haces en tu tiempo libre son tan importantes como tu trabajo. En caso contrario serán las sacrificadas la próxima vez que entre en conflicto tu trabajo con tu tiempo libre.

Tradicionalmente otorgamos al trabajo mucho valor, valor económico, pero también de sacrificio, ética profesional e integridad. Lo curioso es que no seamos capaces de actuar de igual manera con nuestra vida personal.

Los motivos para que esto sea así son muy diversos, pero la tradición y la presión social ocupan un lugar predominante. De la tradición heredamos aquello de que “el trabajo dignifica”, algo que, sin duda, es verdad, si bien no toda la dignidad ha de venir del trabajo. Cuando, en el pasado, la subsistencia era la única ocupación posible para la mayoría de la gente, era normal y hasta necesario que, la forma en la que uno se ganaba el pan constituyera el foco de integridad y orgullo personal. De hecho, ese orgullo y esa integridad era, en gran medida, lo que hacía posible que muchos hombres y mujeres continuaran trabajando duro de sol a sol, a pesar de las aciagas circunstancias.

Creo sinceramente que son herencias que debemos continuar, de hecho, la crisis que aún estamos dejando atrás, es una muestra de lo que puede ocasionar la falta de escrúpulos y de ética profesional. Pero lo que no hemos sabido hacer es trasladar los mismos valores al resto de nuestra vida, nadie dice: “una buena vida dignifica”. Nuestros mayores pocas veces se preocupan de cómo pasamos nuestro tiempo libre, de qué cosas hacemos además de trabajar, de qué aspiraciones globales tenemos en la vida. Como muestra, muchos de ellos, al jubilarse se han quedado sin nada que hacer, con vidas vacías, y se han sentido tristes e inútiles. Aquellos valores y énfasis que ponían en su profesión quedaron fuera en el resto de su vida. Esta es nuestra herencia y hoy es el día en que mucha gente joven, cuando está sin trabajo, no sabe qué hacer.

Por otro lado, la presión social también supone un factor determinante en la valoración del desempeño laboral y ejerce esa

presión en todos los sentidos, desde la globalidad a las relaciones más cercanas. Globalmente lo único deseable es tener ambiciones e inquietudes laborales. Nos parece una elección normal que alguien trabaje horas interminables a costa del cuidado y la educación de sus hijos si, a cambio, consigue un ascenso, sin embargo, infravaloramos que alguien pueda renunciar a su carrera profesional porque prefiera quedarse en casa cuidando de ellos. La presión social ha conseguido que en nuestra escala de valores esté el desempeño profesional por encima de nuestro lugar en un núcleo familiar, por no hablar de nuestro ocio y aficiones.

Pero también sentimos la presión social en un plano más cercano. Entendemos con facilidad que nuestra pareja o un amigo cancelen una cena planeada por culpa del trabajo. En cambio, si el plan es cancelado porque se ha alargado una interesante actividad personal, no lo aceptamos con tanta facilidad, e incluso nos enfadamos con frecuencia. Perdonamos la ausencia de alguien cercano por motivos laborales, pero difícilmente lo hacemos por cualquier otro motivo (excepto desgracias personales). En mi opinión, tendría que ser justo al contrario, y debiéramos enfadarnos si un amigo nos cancela un plan por trabajar demasiado y alegrarnos si lo cancela porque está disfrutando de un gran momento de felicidad tocando la guitarra en un parque.

Es necesario evolucionar nuestros valores heredados y sobre todo hacer frente a la presión social. Si estás leyendo este libro es porque seguramente trabajas demasiado y no te sientes feliz ni satisfecho con esa situación. Si quieres que ésta cambie, tienes que aprender a valorar mucho más tu vida personal, la vida que te completa. No se trata de quitar la importancia que tiene tu vida laboral, sino de dar relevancia a todo lo demás, dar importancia al tiempo que pasas con los tuyos, a tus aficiones, a tus sueños y a tus ambiciones personales.

Uno de los motivos para este desequilibrio de prioridades tiene que ver con el valor productivo de nuestras acciones, trabajar sí tiene un retorno productivo evidente: ingresos económicos, prestigio, una carrera que nos lleve a cotas más altas. Por ello, es fácil que a todo lo que no tiene un valor productivo, le restemos importancia y, por lo tanto, lo consideremos una actividad poco relevante en nuestra vida. Dejamos de ir al cine, de leer, de hacer deporte, de disfrutar de la naturaleza, que son actividades que nos gustan y nos hacen felices, ¿por qué? ¿Porque no obtienes nada a cambio? Piénsalo de nuevo, si son cosas que te gustan, te hacen sentir mejor y que te ayudan a ser feliz ¿te parece esto importante? Sí que lo es, y lo sabes. Sin embargo, todo ello siempre está por debajo en tu escala de prioridades.

Si no eres lo feliz que te gustaría y no encuentras suficientes satisfacciones en tu vida, el primer paso es centrarte un poco en ti mismo, tienes que ser un poco egoísta y dar protagonismo a todo aquello que te gusta, te hace disfrutar y te llena como persona. Tienes que darle importancia obstinadamente, sobre todo al principio. Si cedes antes una cita de un cliente a las 7 de la tarde o ante una llamada de tu jefe a las 9 de la noche, es porque no valoras adecuadamente tu tiempo personal. Si trabajas bien y eres productivo en tu trabajo, no tiene por qué haber necesidad de trabajar más allá. El resto del tiempo es tuyo, para lo que desees.

Al principio te costará, cambiar la forma de pensar lleva tiempo y esfuerzo. Ya valoras tu trabajo, así que despreocúpate de él por el momento, céntrate en todo lo demás que quieres tener en tu vida. Aprende a dar importancia a cada pequeña cosa que te hace sentir bien y valora ese sentimiento como se merece porque es el alimento de tu felicidad.

Piensa en las vidas que admiras, las que te maravillan, ¿cuántas de ellas lo hacen por sus horas de trabajo o por sus hitos profesionales? En el mejor de los casos sólo algunas ¿Qué tienen las demás para que te fascinen? Su dedicación a actividades que te parecen maravillosas: nuevas experiencias, viajes, relatos hermosos, hijos maravillosos, canciones emocionantes, ayuda desinteresada, hitos impensables... ¿Cómo lo han conseguido? Haciendo que esas actividades sean muy importantes en sus vidas, mucho más que cualquier otra cosa, tanto como para dedicarles el tesón y los sacrificios necesarios. Y si presumes que para ellos la recompensa ha sido grande ¿por qué no lo ha de ser para ti?

1.2 EL TIEMPO ES ORO

*“La posesión de tiempo
es la verdadera medida de riqueza”*

Anónimo

El tiempo es tu mayor y más limitado activo, actúa en consecuencia y valóralo como merece.

Cuando tratamos de conciliar nuestra vida personal y laboral, “el tiempo es oro” es un dicho particularmente adecuado que sintetiza el primer pensamiento en nuestro camino hacia la conciliación: nuestro tiempo es extremadamente valioso.

El tiempo de nuestra vida, aunque indeterminado, es finito, y esa es una certeza que incomoda, pero de la que tendríamos que saber sacar provecho. El tiempo es lo único de lo que no tenemos una cantidad ilimitada, podemos tener mucho dinero, mucha

felicidad, mucho amor, sin embargo, el tiempo es algo de lo que apenas podemos disponer a nuestro antojo, es algo constante que no podemos cambiar, hagamos lo que hagamos. Todo esto ya lo sabemos, pero normalmente se queda en el mundo de las ideas y rara vez actuamos en consecuencia.

Si quieres que en tu vida cada cosa tenga el protagonismo que se merece, es necesario que seas capaz de valorar tu tiempo como algo muy valioso, mucho más valioso que el oro. Es curioso porque la vida moderna nos lo demuestra a cada paso, actualmente todos tenemos prisa porque a todos nos falta tiempo, da igual nuestra condición social o económica, a todos nos falta tiempo.

Pero si estamos haciendo cosas todo el día y tenemos más posibilidades que nunca, ¿por qué nos sigue faltando el tiempo? La respuesta es sencilla, porque no podemos dedicar el tiempo que deseáramos a las cosas que queremos. No podemos estar tanto como nos gustaría con nuestras familias, ni visitando sitios bonitos que ver, ni leyendo todos los libros que nos enamoran, ni practicando la afición que más nos gusta, ni llevando a cabo nuestros sueños. Para tener mejor vida y ser más feliz, esto es algo que hemos de cambiar, debemos que dejar de despilfarrar nuestro tiempo en cosas que en realidad no queremos hacer.

Como humanos que somos, tenemos que dormir, que comer, que trabajar para poder comer y tener una casa, etc. Todo esto son las necesidades básicas que en Occidente tenemos la suerte de haber cubierto más o menos. Hasta hace muy poco tiempo, hasta la generación de nuestros padres, tener todo esto ERA la felicidad, el orgullo, la satisfacción, y la recompensa diaria. Ser capaces de subsistir era una gran meta en sí misma. Pero, afortunadamente, para muchos de nosotros todo es diferente, y la llamada “sociedad del bienestar” nos ha permitido que no sea necesario dedicar todo

nuestro tiempo a la subsistencia. Los tiempos han cambiado, pero curiosamente nuestra forma de pensar no.

He tenido la suerte de tener un abuelo vivo hasta hace muy poco tiempo. Para mí ha sido un placer escuchar muchas de las historias de su vida, con las que él trataba de contarnos cómo eran las cosas antes y trataba de transmitirnos los valores que nos ayudarán a salir adelante. Él aún pertenecía a esa generación que ha tenido que trabajar todos los días sin descanso, para tener un hogar y alimentar a su familia. Toda su vida fue una necesaria lucha para ello, dura muy dura, que no dejaba margen a nada más. Sabiendo esto, yo siempre me había preguntado qué sueños tendría mi abuelo, qué cosas le habría gustado hacer en su vida, sino hubiera estado trabajando de sol a sol. Un día, hace unos años, se lo pregunté, él me miró con cierta expresión de sorpresa y no supo qué contestar. Me habló del trabajo duro, de la familia, pero no supo verbalizar sus propios sueños, porque simplemente nunca habían sido una opción en su vida.

Nosotros somos mucho más afortunados y podemos pensar en nuestros sueños, pero carecemos de hábito, nuestros abuelos no han pensado en ello nunca y, aunque nos han ayudado con muchas otras cosas de la vida, no hemos heredado de ellos la costumbre de tratar de aprovechar nuestro tiempo para llevar a cabo las cosas que de verdad queremos hacer. Así que no tenemos muchos referentes y tenemos que aprender por nosotros mismos.

En mi opinión, la primera lección es: si queremos poder dedicar todo el tiempo posible a hacer las cosas que nos gustan, tenemos que valorar y optimizar cada minuto que dedicamos a otras tareas necesarias, pero no nos hacen más felices. Mentalízate, tu tiempo es oro, y has de tratarlo como tal.

1.3 EL ORO ES TIEMPO

“El tiempo es un derroche de dinero”

Oscar Wilde

El dinero no debe ser el objetivo, tan sólo una moneda de cambio más para obtener las cosas que de verdad importan.

Nuestro tiempo es muy valioso, mucho, sin embargo, la primera dificultad que te puedes encontrar para valorarlo adecuadamente es que no sabes cómo hacerlo ¿Cuánto vale tu tiempo? ¿Vale más que el disgusto de una reprimenda de tu jefe? ¿Menos que los objetivos de tu empresa? Es complicado al principio, es difícil priorizar tu tiempo por encima de otras cosas importantes y más cuando lo que hemos hecho toda la vida es justo lo contrario, sobre todo en temas laborales. ¿Qué más me da estar media hora más en el trabajo? Total, es gratis...

En mis primeros trabajos, empecé a darme cuenta, como todo el mundo, de que, cuando uno trabaja, su tiempo libre se reduce mucho. Pero, por otro lado, comencé a tener mi dinero propio cosa que, cuando uno ha sido estudiante, valora mucho y, por supuesto, también gastaba ese dinero. ¿Dinero? ¿Tiempo libre? ¿Qué tenía más valor? ¿Merecía la pena gastarse tal cantidad de dinero en tal cosa?

Fue entonces cuando comencé a utilizar un truco: darle la vuelta al dicho popular y pensar “el oro es tiempo”, es decir, tengo dinero porque invierto tiempo trabajando para ganarlo. Parece tonto, pero es un buen truco, tanto que sigo utilizándolo y te aconsejo que tú lo

hagas también, te ayudará a elegir en qué gastas tu dinero, y de paso valorar cada minuto dedicado a trabajar¹⁷.

El truco es sencillo, calcula el dinero que ganas en un mes (pongamos 1.500 euros netos) y divídelo entre los minutos que trabajas para ganarlo (22 días al mes x 8 horas al día x 60 minutos cada hora), de este modo sabrás cuánto dinero ganas cada minuto (en este caso 0,142 euros por minuto). Una vez hecha la cuenta, es muy fácil saber cuánto tiempo tienes que trabajar para comprar algo así, por ejemplo, un bocadillo de 4 euros supone media hora de trabajo o un libro de 17 euros unas 2 horas de tu trabajo.

Estos cálculos sencillos te pueden ayudar a decidir sobre algunas compras o decisiones pequeñas, por ejemplo, si te compensa coger un taxi que te costaría 20 euros para ahorrarte media hora de viaje en metro, o si te merece la pena invertir unas dos horas de tu tiempo en comprar la entrada del cine. Es lo que hacía yo al principio, cuando ganaba muy poco trabajando los fines de semana y tenía que pensar todo el tiempo en el dinero que me gastaba.

Pero el truco también te puede valer para cosas más grandes. Un director de una de las más grandes empresas de formación y recursos humanos me decía hace algún tiempo: “si quieres ganar mucho dinero trabajando trabajarás muchas horas, si quieres vivir

17 Cuando estaba finalizando la redacción del libro, descubrí por casualidad, uno de los libros más populares hoy en día en la red en temas de organización de la economía personal “Your Money or Your life” de Joe Dominguez and VickiRobins. En dicho libro también recogen el truco que yo te propongo para medir el tiempo que tardas en ganar determinada cantidad de dinero. En su caso el objetivo es ayudar a ponderar adecuadamente cómo haces uso de tu dinero. En este caso se trata de utilizar el mismo enfoque pero para tratar de poner en perspectiva la importancia relativa del dinero ganado, frente al tiempo de trabajo invertido para ello.

bien deberás, en general, renunciar a ganar dinero". Así que el truco nos sirve también para decidir cosas más importantes.

Hace más de 10 años, cuando nació mi hija mayor, surgió el momento de decidir la organización familiar. En ese momento me planteé acogerme a la reducción de jornada para tener las tardes libres para mis hijos y mis proyectos personales. De nuevo la disyuntiva del tiempo y el dinero, entonces puse en práctica este truco. Reducir el 20% mi jornada, suponía renunciar al 20% de mi salario, si descontamos la menor retención de impuestos al ganar menos, me suponía renunciar al 16% de mi sueldo. No es fácil cuando uno va a tener un niño renunciar al dinero, pero me senté a calcularlo, dejaba de ganar 200 euros netos al mes. Así visto, la pregunta es: ¿pagarías 200 euros al mes por tener libres todas las tardes? Para mí no hay duda, 200 euros al mes es poco si con ello gano tiempo para mis hijos y para mis aficiones.

Por esos 200 euros al mes, durante varios años, he podido recoger a mi hija del colegio a diario, he podido jugar con ella por las tardes, he comenzado cursos de doctorado en la universidad, he ido a clases de percusión, he sido colaborador de un libro, he desarrollado una página web y he podido encargarme de las compras y encargos hogareños para que mi mujer pudiera disfrutar su poco tiempo de ocio con nuestros hijos. ¿Sigues teniendo dudas? Imagina todo lo que podrías hacer tú.

Trabajamos por dinero, esa es la realidad, incluso aunque alguien tenga un trabajo que le gusta mucho, sigue trabajando por dinero. Invertimos nuestro tiempo para hacer algo por lo que nos pagan. Por eso este truco funciona tan bien, permite enfocar nuestra mirada en el núcleo del trueque que hacemos diariamente.

Gracias a ello, puedes valorar con perspectiva otras cosas importantes. Imagina que con gran cantidad de trabajo has conseguido

un ascenso con el cual ganas mucho más dinero (pongamos que pasas a ganar 2000 € frente a los 1500€ anteriores). ¿Qué has conseguido con ese dinero adicional? Es posible que consigas vivir un poco más desahogadamente, que puedas por fin, hacer frente a la compra de una casa o pagar clases de inglés para tus hijos, aspectos que de verdad han mejorado tu vida y la de los tuyos. Pero también puede ser que con el ascenso la diferencia sólo sea tener ropa más cara, un coche más potente, o que tus vacaciones sean en Bora Bora en lugar de en Canarias. En este segundo supuesto, la importancia del dinero adicional obtenido comienza a ser más dudosa.

Pongamos que has trabajado una media de una hora extra al día para asumir las responsabilidades adicionales que te han llevado a conseguir el ascenso (en la mayoría de los trabajos de oficina modernos, las horas extra no tienen otras recompensas, no se pagan). Eso son unas 242 horas más en un año, es decir, has invertido 30 días completos a lo largo de un año para conseguirlo. Normalmente se asume que el esfuerzo ha merecido la pena, que lo merecía el ascenso conseguido y es posible que sí, depende del trabajo y de las satisfacciones que te reporte. Pero también creo que lo valoramos erróneamente, porque si tu trabajo no llena tu vida, entonces ¿merece la pena dedicar casi un mes al año, para tener un coche más lujoso y una semana de vacaciones en el paraíso? En mi opinión no, 242 horas dan para muchas horas de juego con tus hijos, muchos paseos por el parque, muchas clases de guitarra, muchas charlas agradables... Y, sin embargo, es lo que hacemos constantemente, vanagloriarnos de lo estupendo que es el nuevo coche y el viaje de una semana al Caribe. Todo gracias a nuestro nuevo ascenso... Sólo vemos una cara, no vemos o no queremos ver el sacrificio en horas de nuestra vida.

Estamos tan acostumbrados a los cálculos con dinero, que somos verdaderamente buenos en ellos, nos enfurecemos si nos quieren cobrar 5 euros de más por una comida. Sabemos lo que vale el dinero.

En cambio, invertimos alegremente 200 horas extras, es decir, horas de nuestra vida personal, por conseguir un ascenso que solo nos reporta un poco de dinero y, en el mejor de los casos, algo de orgullo profesional.

Es necesario que aprendas a valorar tu tiempo igual o mejor que tu dinero, así sabrás de verdad lo que inviertes en según qué cosas, así podrás empezar a invertir tu vida en las cosas que de verdad se lo merecen, las que de verdad amas y te importan.

1.4 ME HA TOCADO LA LOTERÍA

*“No puedes tener siempre lo que quieres,
pero si lo intentas, podrías descubrir,
que conseguiste lo que necesitabas”*

The Rolling Stones

Analizar nuestra vida imaginándola libre de ataduras, nos ayuda a encontrar opciones para liberarnos de ellas

Tu tiempo es extremadamente valioso y si sigues las ideas que te propongo en este libro, dispondrás de mucho más tiempo del que hasta ahora tenías. Pero dentro de este cambio de mentalidad es necesario dar el paso más difícil: liberarte.

Liberarse es dar el salto adelante en el que te has de reconocer como capaz de realizar un cambio en tu vida. Tienes que darte cuenta de que las cosas realmente pueden cambiar hacia la dirección que desees y de que el verdadero motor para que todo eso ocurra eres tú mismo. Tú tienes el potencial y tienes las opciones a tu alcance, aunque a menudo no sean evidentes. Debes de ser más consciente

cada día de que tú eres capaz de sacar provecho del tiempo de que dispones. De que es posible realizar aquello que quieres si labras un camino para conseguirlo. Para ello debes comenzar a soñar, a soñar de verdad.

Según nos vamos adentrando en la madurez seguimos teniendo muchos de los sueños que hemos anhelado a lo largo de nuestra vida. Lo que ocurre es que, de algún modo, comenzamos a pensar que está muy bien tener sueños, pero que la vida "real" es otra cosa, que hay ganarse el pan, tratar de mantener la salud y que es mejor tener inquietudes modestas. De hecho, parece que uno es más maduro si deja de tener "pájaros en la cabeza", si deja de perseguir ideales y se centra en lo *importante*.

Pero ¿hay algo más importante que llegar a hacer lo que deseas? La respuesta es no, lo más importante es ser capaz de realizar lo que deseas en tu vida, aquello con lo que piensas que tu vida cobra sentido. Por sentido me refiero a lo que tiene sentido para ti. Pero esta visión, según avanzamos y la vida se hace más complicada, se va distorsionando y acabamos confundiendo lo importante con lo necesario. Lo necesario es aquello que necesitamos para seguir nuestro desarrollo vital, es necesario alimentarse, es necesario cubrir una serie de necesidades básicas, es necesario sentirse querido, es necesario labrarse algún tipo de porvenir, etc. Todo esto es necesario, pero puede que sea insuficiente. Suficiente para que te encuentres satisfecho, para que tu vida te llene.

En nuestra vida acomodada la mayoría de las cosas necesarias están, con más o menos fortuna, cubiertas, y casi todos los esfuerzos que hacemos y a los que nuestro entorno nos empuja van en la dirección de cubrir estas necesidades. Como decía, alguien es considerado maduro cuando se centra en esto y se olvida de esos pájaros en la cabeza. Sin embargo, y considerando lo necesario

cubierto, son esos pájaros los que te dan las alas que necesitas para adentrarte en el mundo de posibilidades que tienes a tu alcance.

Por ello, debes ser capaz de soñar de nuevo, como cuando eras un niño, ilusionarte sintiéndote parte de esos sueños, sintiendo que son algo tuyo que puedes desarrollar. Sí, es posible que, según cumplas años, cambien y se transformen, pero no por ello dejarán de ser sueños dignos de ser soñados, sueños dignos de ser vividos.

¿Qué nos lleva a alejarnos de nuestros propios sueños? La respuesta se suele definir como “la vida”, esto es, los sinsabores y las dificultades que van apareciendo en cada paso que damos. Si ya es difícil ganarse la vida ¿cómo voy a permitirme soñar? Entonces vamos asumiendo que no todo es fácil, que las cosas tienen sus dificultades y que, por ellas, muchas veces nos quedamos lejos de lo que esperamos. Y así, cada vez somos más conscientes de las dificultades que tiene llevar a cabo nuestros proyectos y, cuanto más miramos a los problemas de nuestra vida, más se alejan nuestros sueños.

Por otro lado, en la medida en la que vamos consiguiendo hitos, poco a poco comienzan a aparecer los miedos, es decir, el temor a perder algo que ya hemos conseguido. Dichos miedos nos llevan a buscar anclajes, a tejer una red que supuestamente evitará nuestra caída al vacío. Esta red está llena de nudos de sujeción en los que nosotros mismos nos enredamos, así que además de amortiguar una posible caída (que lo más probable es que nunca se produzca), evitan que avancemos hacia adelante. De nudos de sujeción pasan a ser ataduras.

Dificultades, por un lado, y ataduras por otro. Éstos son los impedimentos para continuar sintiéndonos parte de nuestros propios sueños y tenemos centenares de ellos. Este libro se centra en algunos quizás los más importantes: las dificultades y ataduras que surgen de nuestra necesidad de ganarnos la vida, en definitiva, de nuestro

trabajo. Pero antes de afrontarlas y aprender cómo salvar unas y liberarse de otras, debes querer hacerlo, tienes que desear volver a ser parte de tus sueños. Bueno, empieza ahora, comienza a soñar.

Empieza por el sueño más común, posiblemente el más prosaico de todos, ¿qué harías si te tocara la lotería? En definitiva, sueña lo que soñamos todos constantemente ¿Qué harías si tuvieras mucho dinero y no tuvieras que trabajar para conseguirlo? Sueña, como habrás hecho cientos de veces, en cómo sería tu vida con un motón de dinero en el banco. Y suéñalo de verdad, es decir, no se trata sólo de pensar en todas las cosas que comprarías o tendrías, sino en lo que harías con tu tiempo una vez libre de impedimentos económicos. Al fin y al cabo, hay cientos de casos de ricos que son infelices, cientos de ricos cuyas posesiones envidias, pero no así sus vidas. El lujo y el placer son muy atractivos, son la torta, pero ¿es suficiente?

La primera vez que soñé de verdad lo que sería mi vida si me tocara la lotería estaba en mi primer año de carrera. Aquel curso estaba estudiando ingeniería industrial, carrera siempre bien valorada y que me aseguraría mi futuro económico. Un tarde charlando con los amigos, pensábamos en lo que haríamos si nos tocaba la lotería, y mi primera respuesta aquel día fue que dejaría la carrera y estudiaría otra cosa.

Aquello me dio que pensar, mucho.

Cuando volvía caminando a casa me preguntaba una y otra vez ¿cómo es posible que esté estudiando una carrera que, en caso de ser rico no estudiaría? Aquella pregunta me produjo una gran desazón durante mucho tiempo, tanta que finalmente tomé la decisión más lógica y cambié de carrera. Abandoné ingeniería, me preparé para el siguiente curso y comencé Bellas Artes, para estudiar cine, una de mis grandes pasiones, algo que sí quería hacer.

Mi vida ha dado muchas vueltas desde entonces, y ni siquiera me dedico profesionalmente al mundo del cine, pero es sinceramente estupendo estudiar una carrera por devoción. De hecho, sigo estudiando en mis ratos libres, sigo asistiendo a la universidad, y tengo una tesis por el mero gusto de estudiar lo que me gusta. Cambiar la carrera que uno está estudiando es complicado, pero jamás me he arrepentido de aquella decisión.

Vuélvelo a pensar ¿Qué harías si te tocara la lotería? Este es un paso fundamental que debes dar, para liberarte de ataduras, primero debes imaginarte todo lo que desearías conseguir. Establece un horizonte que alcanzar, un lugar hacia el que dirigirte aunque esté un poco lejos. Es el sol de poniente de tu vida, lejano pero lleno de luz. Puede ser un ideal inalcanzable, pero también es la luz que ilumina tu camino. O dicho de modo menos poético, es necesario que imagines hasta dónde te gustaría llegar para tener un meta que alcanzar y un camino que recorrer, es decir, unos objetivos que perseguir y un criterio para llegar a ellos.

¿Qué harías con tu vida si te tocara la lotería? Pregúntatelo con espíritu crítico, piensa qué cosas de las que haces cambiarías y cuáles no, qué cosas harías que ahora no estás haciendo. Se trata de que evalúes tu propia vida actual, le des perspectiva, esperanza y buenos deseos. En realidad, es algo que deberíamos hacer de forma periódica para intentar mejorar nuestras vidas todos los días, sin embargo, lo normal es que no lo hagamos y cuando lo hacemos actuamos con una perspectiva distorsionada.

Insisto, utiliza la pregunta para indagar en detalle en las cosas que te hacen sentir satisfecho de tu vida y las que no, para comenzar a construir desde ahí.

Es posible que algunas de estas preguntas te hagan sentir un poco incómodo, es normal, analizarse a uno mismo suele conllevar

ver cosas que no nos gustan y eso es muy difícil de reconocer y de afrontar. De hecho, desde hace bastante tiempo, pienso que el principal motivo por el que nos resistimos a cambiar en nuestra vida es porque es duro y doloroso reconocer que nos hemos equivocado y que hemos malgastado años haciendo cosas que no queremos o no nos gustan. Es frecuente que ante algo así, para evitar la incomodidad, miremos hacia otro lado y sigamos haciendo las cosas tal y como las estábamos haciendo. El sufrimiento que conlleva reconocer que hemos estado malgastando nuestra vida es un poderoso acicate para cerrar los ojos y volver a nuestra rutina habitual.

Pero debes ser crítico contigo mismo, darte cuenta de que, mirando para otro lado, apenas consigues nada, es mejor reconocer los errores, aprender a vivir con la desazón del tiempo malgastado y cambiar tu vida, merece la pena siempre, porque tienes todo que ganar, vivir mejor, alcanzar los sueños que te propones, disfrutar de los tuyos y encontrar cosas que te hacen sentir dichoso.

Vamos a dedicar gran parte de los siguientes capítulos a ayudarte a encontrar las cosas que te gustaría hacer. Céntrate de momento en evaluar tu vida actual, imagina un futuro sin ataduras ni dificultades económicas, déjate llevar, haz una proyección de cómo sería.

¿Si no te condicionara el dinero, qué cambiarías y qué no? ¿Cambiarías de trabajo, de empresa o de dedicación? ¿Te gustaría tener hijos, o tener más? ¿Cambiarías de aficiones, dedicarías más tiempo a las que tienes, o probarías algunas nuevas? ¿Cambiarías de amigos? ¿Seguirías estudiando inglés? Comienza a evaluar todos los aspectos de tu vida y anota las conclusiones en un papel. Escribe en una columna todas las cosas que cambiarías y en otra todas las cosas que tienes en tu vida, que sí te gustan y que, por lo tanto, no cambiarías. Ponerlo por escrito te ayudará a dar objetividad al ejercicio evitando sesgadas sensaciones.

Lo normal es que quieras cambiar bastantes aspectos de tu vida, algunos grandes y otros menos, pero también encontrarás bastantes que te gustan tal y como están. Todo lo que desees mantener de tu vida actual, debería ser un motivo de satisfacción y alegría, un aliciente y motivación desde el que afrontar el cambio para todo aquello que sí quieres modificar. Regodéate con todo lo que sí te gusta de tu vida actual, y piensa lo maravilloso que será cuando cambies las cosas que no quieres en tu vida por otras que sí desees.

Un pensamiento más. Cuando evalúes tu vida, trata de pensar fríamente si el motivo que te impide cambiar es la falta de dinero o la falta de tiempo. O dicho de otro modo ¿si mantuvieras tu nivel de ingresos actuales, pero con todo el día libre, cuantos elementos de tu lista podrías hacer? La respuesta te puede sorprender, te darás cuenta de que si tuvieras más tiempo libre podrías hacer muchas cosas de las que anhelas. Si con lo que sueñas es con un yate, efectivamente es un reto económico (¿has pensado en alquilarlo un mes?), pero si también sueñas con aprender a tocar la guitarra, ser voluntario en una ONG, pasar las tardes con tus hijos, conocer sitios nuevos o escribir un libro, el reto es conseguir tener tiempo libre suficiente, y eso es algo que sí está en tu mano.

Lo que condiciona tu vida es la falta de tiempo y no tanto la falta de dinero. Seguramente necesitarás trabajar, como la mayoría de nosotros, conciliar adecuadamente tu vida laboral y personal es lo que te separa de acercarte mucho a tu vida soñada.

Vamos hacia ello, este libro está dedicado a buscar la forma de conseguir más tiempo para ti. Pero primero es necesario tener la verdadera voluntad de cambiar, de liberarse de las ataduras que nosotros mismos hemos tejido.

Si eres capaz de liberarte, estarás contribuyendo a construir los sueños que buscas, y en la medida que los alcances, podrás decir, aunque carezcas de millones: “Me ha tocado la lotería”.

1.5 OBJETIVOS VITALES

“Prefiero apuntar alto y fallar, que apuntar bajo y acertar”

Les Brown

Para conseguir el equilibrio, lo importante no son las cosas que eres, sino las cosas que haces.

La forma en la que afrontamos nuestra propia vida va marcando nuestras decisiones y nuestra evolución. Comenzando desde niños vamos afrontando elecciones una tras otra y así, poco a poco, vamos configurando el camino a recorrer. Inicialmente los pasos nos vienen dados por nuestros padres y la sociedad en la que vivimos. En nuestra infancia se nos presenta la primera elección, que en realidad no hacemos: estudiar. La primera gran tarea, la recibimos casi por encargo, debemos estudiar para ser personas de provecho.

Desde este primer estadio, a lo largo de la adolescencia, en función de cómo se nos den los estudios, vamos orientando nuestra formación académica¹⁸ de acuerdo con unos intereses poco formados aún.

18 Especifico lo de formación académica, porque en estos estadios rara vez se nos ofrece o propone una formación más genérica como personas. Incluso en el caso de tener un entorno familiar en el que la formación como personas se considere importante, ésta se va produciendo paulatinamente. Únicamente es en la formación académica donde debemos ir tomando decisiones.

En base a en ellos comenzamos a realizar elecciones. Inicialmente nos vamos orientando de forma general: primero hacia formación profesional o hacia una carrera universitaria, en segundo lugar, hacia temáticas generales, como escoger una rama de ciencias o de letras y, finalmente, antes de la universidad o de la especialización profesional, debemos elegir una profesión concreta, debemos escoger qué queremos ser (en un momento en el que es fácil no tener claras las ideas).

A partir de aquí cursamos los estudios de la profesión escogida, una vez finalizada la formación profesional o la carrera, comenzamos a dar los pasos que la ocupación escogida va marcando: así hacemos prácticas o nos preparamos para el MIR o estudiamos oposiciones, o comenzamos a realizar cortometrajes... En definitiva, damos los pasos habituales que nos permitirán desarrollar, con mayor o menor éxito, la profesión que hemos elegido.

Todo ello sucede de forma paulatina, respondiendo a elecciones obligadas para seguir adelante en cada paso formativo o profesional. Y así queda conformada la dirección que seguirá nuestra vida, con nuestra profesión siempre en el centro. A partir de ahí, nuestra profesión seguirá siempre en el núcleo de nuestras decisiones vitales, aunque vayan apareciendo otros elementos como la familia, los amigos, aficiones concretas etc.

En todo este largo proceso, a todos nos ha asaltado la pregunta que seguramente sea la más importante de todas, y esta es: ¿qué queremos hacer con nuestra vida? Pero mientras la estábamos pensando, la necesidad de tener que ganarnos la vida nos obligaba a tomar decisiones. Es decir, el centro de nuestra existencia ha quedado ocupado por decisiones que debíamos tomar obligatoriamente y, en cambio, la más importante, la que nos ayudaría a dar un sentido

global siempre ha quedado al margen, porque nada nos ha obligado a tomarla en un momento dado.

Si quieres conciliar vida laboral y personal, el trabajo tiene que dejar de ser el centro de tus opciones. El trabajo es importante, pero igual o menos que otras muchas cosas y, por lo tanto, tu vida no debe de girar sólo en torno a él. Es necesario que pienses qué es lo que quieres hacer, que establezcas tus objetivos vitales.

Los objetivos vitales deben ser los objetivos últimos de nuestras vidas, los mimbres con los que tejer un hilo conductor para tus decisiones y para todas tus acciones, independientemente de las circunstancias que vayan apareciendo. Deben de ser, entonces, suficientemente sólidos y genéricos para continuar teniendo presencia en todos los frentes de tu día a día, en tu trabajo, en tu familia, o en tu tiempo libre. Pongamos, por ejemplo, que te gustaría ayudar a otras personas enseñándoles las cosas que tú sabes. Si has elegido esta opción como un objetivo con suficiente precocidad probablemente tu profesión sea profesor o formador de algún tipo. Sin embargo, aunque sea así, si de verdad quieres enseñar a los demás, podrías formar a los becarios en tu empresa, cuidar con esmero la educación de tus hijos, ofrecer clases de guitarra en el centro cívico de tu barrio o enseñar a leer a niños del tercer mundo durante tus vacaciones.

O poniendo otro ejemplo, si lo que quieres es conocer muchos lugares, aunque no llegues a ser aventurero o guía turístico, siempre puedes escoger un trabajo que te permita viajar, organizar excursiones en el colegio de tus hijos, alquilar una autocaravana en tus vacaciones o recorrer Europa cuando te jubiles.

Siempre he pensado que todos sabemos qué queremos hacer en nuestra vida, lo que suele ocurrir es que a veces nos cuesta concretarlo y verbalizarlo en algo tangible. Todos sabemos lo que nos gusta y

qué cosas nos harían sentirnos satisfechos con nosotros mismos, la dificultad viene porque nadie nos ha enseñado a hacerlo y porque, en realidad, enfocamos esta decisión erróneamente.

Si tienes problemas para identificar tus objetivos vitales es, seguramente, porque estás buscando algo grandilocuente, por ejemplo, “ser director de cine”, “erradicar el hambre en el mundo”, “ser famoso...”, es decir, al pensar en qué nos gustaría hacer en nuestra vida, volvemos a aplicar los criterios de éxito y productividad social, y nos cuesta ver dónde encajamos nosotros.

Para identificar y elegir tus propios objetivos vitales debes pensar en pequeño, piensa en qué te hace sentir bien en un momento dado, qué es aquello que haces una y otra vez aunque nadie te lo haya pedido, en aquella película o aquel libro que te emocionaron particularmente, en aquella noticia que inesperadamente te emocionó sobremanera, en esa tarde en la que te cautivó ver algo aparentemente insulso. Todos estos momentos son los que te darán las pistas de por dónde buscar tus objetivos vitales. Busca y anota esas pequeñas cosas que en un momento dado te hicieron “tilín”, la idea no es analizar cada una de ellas, simplemente anótalas y ve descubriendo lo que tienen en común, o cuál de ellas se repiten varias veces. Es más fácil de lo que parece, sólo has de prestar atención a las cosas que te han emocionado o simplemente te han hecho sentir bien.

Si, hasta ahora, has tenido dificultades para encontrar lo que querías hacer en la vida, hacer este ejercicio ahora puede entrañar cierta dificultad. Por ello, si te cuesta identificar lo que te hacen “tilín”, no te preocupes, simplemente trata de estar atento a partir de ahora y anotar o ser consciente de que algo ahí fuera ha tocado una fibra sensible. Eso sí, has de ser paciente, el tipo de emoción inesperada del que hablo solo surge de vez en cuando.

Un ingrediente más para el proceso: sal un poco, durante las próximas semanas y meses exponte a nuevas experiencias, pasea por lugares diferentes, trasnocha o madruga de vez en cuando, lee algún libro que normalmente no leerías, cambia de música, prueba la jardinería o pinta una pared. Cuanto más te expongas a nuevas experiencias, más fácil será que aparezcan cosas que llamen tu atención. Esto ayudará a que surjan momentos con emociones especiales más a menudo. Lo fundamental es que te dejes atrapar cuando surjan y anotes lo que creas que ha provocado esta sensación.

Basándote en estos pequeños descubrimientos especiales, puedes ir entresacando tus propios objetivos vitales. Te propongo algunas pautas que te ayudarán en el proceso:

- ▀ Los objetivos vitales han de ser acciones, evita los estados. La meta debe ser la acción, no un estatus a adquirir. El objetivo es jugar al fútbol, nada de ser futbolista, contar historias, no ser director de cine... Si tu objetivo en la vida es ser algo concreto, tu éxito está supeditado a alcanzarlo o no, y puede que ni siquiera eso, porque es posible que lo que tratas de conseguir sea totalmente imaginario. En cambio, una acción sí supone un hilo conductor al margen de las circunstancias concretas para llevarla a cabo, puede que nunca llegues a ser director de cine, pero sí puedes estar toda tu vida contando historias. Si tu objetivo es algo que quieres hacer, centrarás tus esfuerzos en cómo hacerlo allá donde estés y no en superar estadios para alcanzar una posición.
- ▀ Las acciones de tus objetivos vitales deben ser pequeñas, que se puedan resumir en una única tarea. Para que puedan funcionar de la forma que te propongo, debes buscar algo concreto que sirva para resumir una idea más global. De este modo será aplicable en todos los ámbitos de tu vida, independiente de

unas circunstancias concretas. Poniendo algunos ejemplos, si lo que quieres es ayudar a los necesitados, puedes involucrarte en algún tipo de ONG, pero centrando el objetivo vital en una tarea concreta, lo que quieres hacer es ayudar a los demás, y esto sí se puede aplicar a todos los ámbitos de tu vida. Si la expresión artística es lo que te gusta, tu objetivo vital sería elaborar composiciones bonitas para los demás, entonces es cuando podrías tocar la guitarra para los amigos en una velada, pintar pequeñas acuarelas o colaborar para pintar un mural en tu barrio. Puede que te gustara ser el próximo Ferrán Adrià, en cuyo caso tu objetivo vital podría ser cocinar con amor y, como hacía un compañero mío, llevar los viernes alguna sorpresa culinaria para el almuerzo en la oficina. O poniendo mi ejemplo, yo quería ser director de cine, lo que con un tiempo de reflexión se tradujo en contar historias que emocionen y, un tiempo después, en contar cosas bonitas y que le lleguen dentro a alguien. Desde luego me gustaría poder dirigir algún día, pero, entre tanto, trato de contar con mimo los cuentos a mis hijos, escribir blogs sobre historias o escribir este libro.

- En definitiva, se trata de que tus objetivos vitales se puedan traducir en acciones pequeñas, así podrán estar presentes en tu vida todos los días, y desde ahí será posible escribir el relato que deseas para ti.
- Tus objetivos vitales han de estimular a tu razón y a tus emociones:
 - Emocionalmente han de hacerte sentir satisfecho, feliz, y hacerte sonreír, aunque sea por unos minutos. Acciones que te apetecería contar a tus nietos.
 - Racionalmente debieran hacerte sentir orgulloso a ti y a los tuyos y, también ser cosas que tengan relevancia en el

tiempo, ¿dentro de un año tendrá importancia eso que has hecho? Puedes elegir muchas acciones, pero deberías dar protagonismo a una o dos, sin descartar las demás, para que te marquen la principal prioridad, para que te den un criterio cuando tengas que elegir.

- Seguro que aciertas. Porque en realidad no te puedes equivocar, lo peor que puede ocurrir es que dediques parte de tu tiempo a acciones que luego descartes o que te emocionen poco. Bueno, en ese caso simplemente encontrarás otras acciones nuevas. Es otra de las ventajas de que sean acciones y no estados, no habrás desperdiciado un motón de tiempo para alcanzar algo que no desees, simplemente habrás contado historias mientras te parecía algo bonito que hacer en tu vida. Si luego cambias de opinión, cambiarás de acciones y te dedicarás aquello que te parece mejor.

Unos objetivos vitales -tus objetivos vitales- son la base para que tu trabajo deje de ser lo que gobierne tu vida. Necesitarás un trabajo para ganarte la vida o puede que tu trabajo sea tu vocación pero, en realidad, sólo será parte de lo que te ayuda a conseguir tus objetivos vitales. Si eliges bien el trabajo ocupará un papel muy importante porque será el cauce para conseguir tus objetivos vitales, pero no dejes que sea un objetivo en sí mismo o en sus ambiciones.

Como decíamos, los objetivos pueden cambiar con el tiempo, no siempre tienen que ser los mismos. Lo normal, si has escogido bien tus propios objetivos, es que estén estrechamente relacionados con tu forma de ser y de ver la vida, ahora bien, con los años pueden ir cambiando. Sin embargo, lo normal es que sean los mismos por mucho tiempo, que vayan madurando contigo, que adquieran riqueza de matices y que vayan tomando una dimensión diferente.

Mi consejo es que una vez que tengas claros unos objetivos vitales, mantenlos siempre presentes en todo lo que hagas, verás cómo esas metas que deseas en la vida se pueden realizar en muchos ámbitos, grandes unos y pequeños los otros. Y así, cada vez que hagas algo relacionado con tus objetivos vitales, te sentirás bien, muy bien, porque sabrás que, ocurra lo que ocurra en tu camino, estarás dando pequeños pasos de acuerdo con lo que quieres hacer en la vida, eso que te hará sentir orgulloso cada vez que mires atrás.

1.6 BUENO, PERO ES QUE... NO SÉ QUÉ HACER

“–Umm, Walter. ¿Qué harías si no enseñaras?”

–No lo sé.

–Es algo emocionante no saber.”

“The Visitor” (2007) Tom McCarthy

Tener dificultad para saber lo que realmente nos gustaría hacer es más una cuestión de falta de práctica que de verdadera imposibilidad.

Este capítulo debería ser innecesario pero la experiencia me dice que mucha gente continúa quedándose en blanco, bloqueada cuando se le hace reflexionar sobre qué le gustaría hacer si tuviera el tiempo y la libertad para hacerlo. Por ello, en este apartado, se trata de ayudar en la elección con algunas ideas y ejemplos de lo que suele funcionar.

En el capítulo anterior te he propuesto algunas ideas de cómo buscar e identificar objetivos que te harían sentir bien y dichoso. Ese paso consistía en buscar, tanto para descubrir algo nuevo que no

conocías, como para que en la búsqueda te dieras cuenta de qué es lo que realmente te gusta y te llena de aquello que ya conoces.

Si pasa el tiempo y continúas con dificultades, seguramente será porque has encontrado aquello que en realidad te gustaría hacer, pero no lo has identificado como tal. Veamos algunas ideas que te pueden ayudar.

¿Has pensado alguna vez con detenimiento en aquello de “tener un hijo, escribir un libro y plantar un árbol”? ¿Por qué esas tres? ¿qué tienen en común? Algo que todos indefectiblemente buscamos, dejar un legado. A todos nos gustaría dejar algún tipo de herencia para el futuro, una huella de nuestro paso por aquí. Este legado, además de cumplir el deseo de perpetuarnos, lleva consigo nuestra pequeña contribución a la humanidad, al bien común. Has pensado, entonces ¿qué te gustaría aportar y dejar detrás de ti?

Últimamente también se está poniendo en boga una variante del dicho, añadiendo al hijo, el libro y el árbol aquello de “montar en globo”. Es curioso porque se desmarca de la intención del legado y abre un nuevo tipo de alternativas: el de las nuevas experiencias personales. Vivir algo especial, algo diferente, que nos permita copar nuestros sentidos de una forma diferente. Las posibilidades son infinitas, piensa qué te gustaría vivir, experimentar. Pueden ser un motón de opciones concretas de un solo día, como lo del globo, montar en velero o correr una maratón. O también pueden ser experiencias genéricas y repetibles, como conocer culturas diferentes, bucear, recorrer espacios naturales o participar en tertulias de temas que te gustan.

Tim Ferris en su libro *La semana laboral de cuatro horas* explica que muchas personas que no tiene necesidad de trabajar, después de un periodo expansivo en el que hacen realidad sus deseos más inmediatos, se quedan vacíos sin saber muy bien qué hacer. Ferris ha

entrevistado a gente en esta situación y ha dado con un patrón en lo que hacen las personas que han superado ese momento de vacío. Este patrón reduce las opciones para encontrar una vida reconfortante a tres:

- Aprender algo
- Desarrollar una ocupación físicamente activa
- Hacer algo por los demás.

En definitiva, realizar siempre actividades para el desarrollo físico e intelectual y llevar a cabo algo para ayudar a los demás. De nuevo, las opciones son casi infinitas. Si andamos justos de tiempo, se pueden hacer por separado, con desarrollar una de cada tipo en cada momento es suficiente. Por supuesto, pueden variar con los años, y recuerda que puedes estar tranquilo si te equivocas o cambias de opinión, encontrarás suficientes alternativas para encontrar algo nuevo que sustituya a lo que estabas haciendo.

Para ayudarte en la elección, trata de conocerte a ti mismo. Si estudiar idiomas te parece sugerente pero insuficiente, busca entre tus intereses, puedes tratar de aprender historia, cine, moda o jardinería. En el apartado físico piensa si te gusta relajarte para hacer yoga, o eres expansivo y tu camino está en bailar o hacer capoeira. Para ayudar a los demás, encuentra el modo de que te guste repetirlo una vez tras otra, puede ser la alegría que sientes al ver la gratitud en aquellos a los que ayudas o en tu propio goce en la actividad en sí misma.

El mundo está a tu alcance para que lo explores, recuerda que el objetivo es completar tu vida para que te sientas bien contigo mismo. La conciliación en sí misma no es un objetivo, es un medio que te permita conseguir una vida más feliz, más plena, en la que encuentres tu sentido.

1.7 UNA MIRADA AL HORIZONTE

“¿Qué sería la vida si no tuviéramos el coraje de intentar nada?”

Vincent Van Gogh

“Saber que incluso una única vida ha respirado más fácilmente, porque tú has vivido. Eso es haber tenido éxito.”

Ralph Waldo Emerson

Cada uno de nosotros tiene la fuerza para cambiar y la posibilidad de ofrecer algo que nadie más es capaz de hacer.

Una vez tengas identificados tus objetivos vitales, habrás dado un paso de gigante para encauzar tu vida hacia donde deseas. Habrás encontrado el telar en el que tejer el sentido de tu vida, el sentido de lo que deseas vivir.

Tus objetivos vitales recogen las cosas bonitas que te gustan y que te gustaría hacer, las cosas y las personas por las que merece la pena luchar, las experiencias que merecen la pena ser vividas.

Puede que tardes en encontrar todo esto, pero cuando lo hagas, nunca más tendrás la sensación de que no sabes qué hacer con tu vida. Siempre encontrarás proyectos interesantes que realizar mientras estás trabajando y, cuando estés retirado o jubilado, tu vida tendrá una serie de caminos que se adentrarán en el futuro y que te brindarán la oportunidad de viajar hacia lugares insospechados.

En ocasiones, los caminos pueden resultar algo enmarañados. Caminar pueda ser doloroso, causar cansancio y provocar frustraciones. Pero debes continuar, porque en los caminos que eliges con tus

sueños encontrarás la fuerza y el valor para seguir adelante cuando las cosas se pongan un poco más difíciles.

La conciliación de tu vida laboral y tu vida personal depende de ello. Si quieres equilibrar ambas, has de asegurarte de que tu vida personal tiene un valor incalculable en sí misma, un valor mucho mayor del que tiene tu trabajo. Si el horizonte que se presenta ante ti está conformado por los sueños que tienes para tu futuro, tu trabajo tendrá el valor que le corresponde, pero no conseguirá gobernar tu vida como lo ha hecho hasta ahora. Tu vida y lo que seas capaz de hacer con ella será mucho más importante que cualquier tarea, *whatsapp* o correo electrónico, ninguno de ellos dictará jamás el modo en el que debes vivir.

Este cambio de mentalidad es fundamental, si lo haces, sólo sacrificarás una hora con tus hijos o cumpliendo tus objetivos vitales por algo que de verdad merezca la pena. Tu punto de vista estará mucho más arriba, con la perspectiva suficiente como para tener el criterio adecuado y tomar las decisiones acordes con el modo según el que deseas vivir.¹⁹

Continúa soñando y encuentra unos objetivos vitales, tus objetivos vitales. Porque tú eres único/a e irrepetible, tus objetivos son personales e intransferibles y la forma en la que decidas acometerlos también será única. Lo que tú hagas sí supone una diferencia, un cambio que hará del mundo un lugar distinto.

Al fin y al cabo, “el mundo necesita todo lo que tú eres capaz de aportar”²⁰.

19 El libro *Organízate con eficacia* de David Allen, propone un sistema de evaluación de tus decisiones basado en los “seis niveles” que te ayudará mucho a la hora de elegir la perspectiva adecuada para tus decisiones desde los aspectos concretos de tu día a día a las decisiones a medio y largo plazo. Utilízalo si te resulta difícil comenzar a llevar a la práctica este cambio de mentalidad.

20 Cita de Seth Godin en su libro *Linchpin, are you indispensable?*.