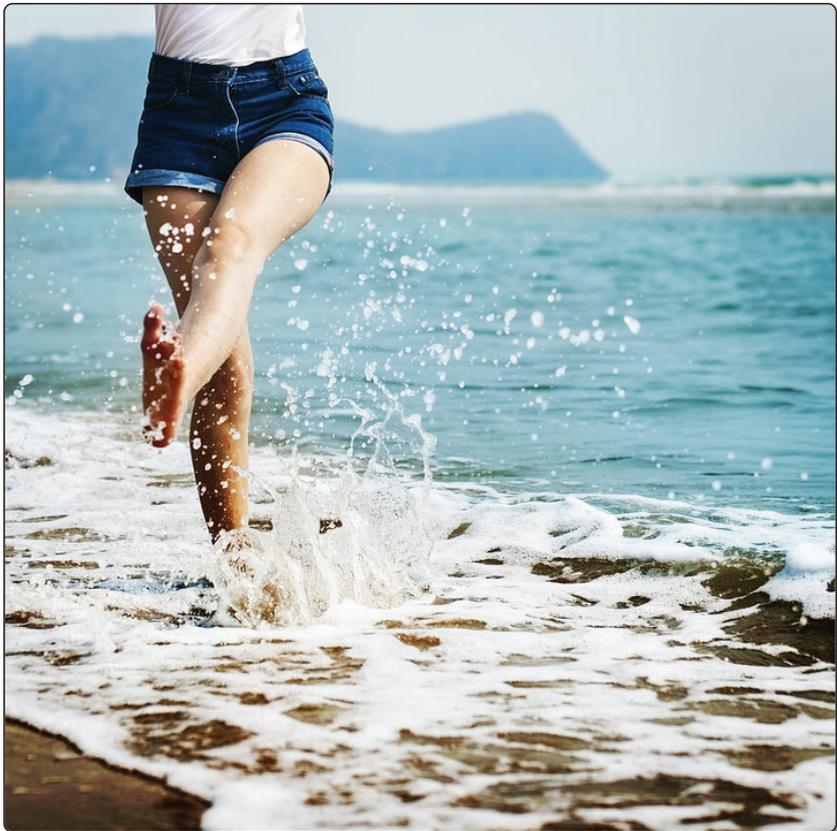




EL COMIENZO

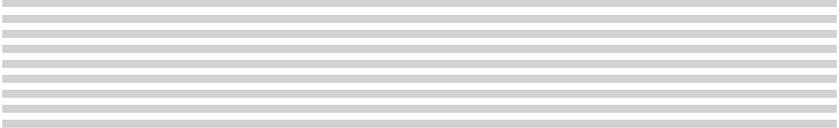


La brisa sopla ligera, lo suficiente para sentir un agradable frío recorriendo la piel húmeda por el refrescante baño en la piscina. La sensación es increíble en un verano tan caluroso como este. El sol acaba de ocultarse y, después de haber pasado la tarde con los niños en la piscina y haberlos dejado 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 Iríbar 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 deberían 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 descanse 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.