

¿Sabemos desconectar?

La línea que separa la vida laboral y la privada es cada vez más fina. Las nuevas tecnologías, especialmente el ordenador y el móvil, favorecen la conciliación pero también pueden llegar a atar al trabajador. ¿Es bueno estar siempre localizable? ¿Cuál acaba siendo el horario laboral? ¿Regula el derecho laboral estas situaciones o se arreglan con un pacto empresa-trabajador?

ANÁLISIS **José M. Prieto**

Desconectar sin apagarse

Esta historia permite ilustrar qué entraña desconectar. Iban dos monjes por el campo y al llegar al río se encontraron con una geisha. "¿Quiere que la ayudemos?". Ella asintió. El monje más anciano la cargó sobre sus hombros. Se despidieron. Al cabo, el más joven dijo: "¿Qué habrán pensado quienes te hayan visto?". El maestro zen se volvió y sonrió: "¡Ah, pero aún la llevas encima?".

La mayoría de las personas encuentran placer en portear cada día una mochila de emociones fuertes, de enfados, de opiniones, de esto me gusta y no me gusta. Rara vez la vacían y arrastran penas de anteaer.

En el aeropuerto de Frankfurt una niña lloraba amargamente. Estaba con los abuelos, se despedía de su mamá. Viajó en silencio, entretenida con un cuadernillo de dibujos. En Berlín reía ante una puerta de cristal. Había descubierto a papá. Ni caso a los abuelos. En Frankfurt tocaba llorar, en Berlín, reír. Neurótico, cruel hubiera sido reír en Frankfurt ante la mamá, llorar ante el papá en Berlín. En cada momento la emoción oportuna, no viaja con la maleta de un aeropuerto a otro.

Los niños se conmueven por poco, les dura el berrinche, la risa floja, un buen rato o corto. Luego zumban, cambian y desconciertan a los adultos, señores, mujeres de ideas fijas, de emociones que les reconcomen en lugares inauditos. No se cambian las gafas de mirar de un día para otro.

Hay modos sencillos de aprender a descargar el hatillo de las emociones, de las obsesiones. La más clásica, el sentido del humor. Ciertas personas guardan una nariz de payaso en un cajón. Es mucho más que retornar a la infancia. Basta con verse a sí mismo, a puerta cerrada, con una masa roja encima de los labios para desconectar. Contar un chiste, bromear, captar la faceta ridícula es otra opción. Una carcajada es esa cuchilla de afeitar con la que se da un corte a las circunstancias desquiciadas.

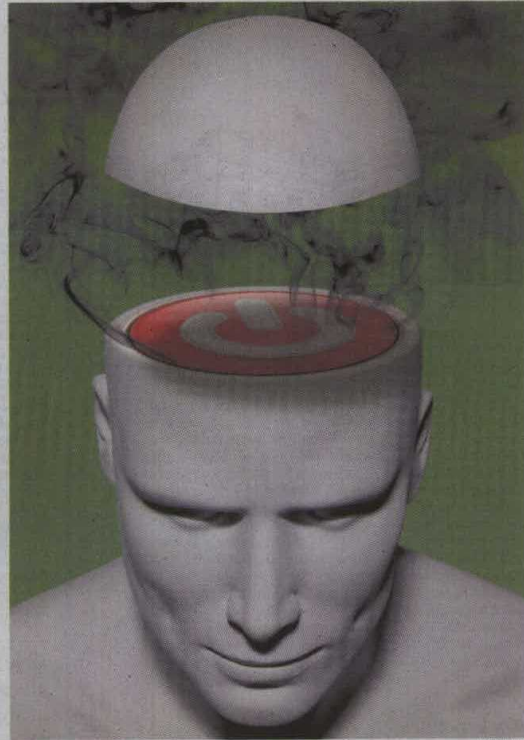
Hay personas que hacen dibujos durante una discusión. Es otra manera de desconectar, de dejar correr la tinta para distanciarse. Descubren la faz que saben ver quienes sonríen cuando otros se enfadan. Han aprendido a estar contentos sin ser optimistas. Los periódicos tienen en plantilla, al menos, un caricaturista, alguien que perfila a

Hay modos sencillos de aprender a descargar el hatillo de las emociones, de las obsesiones; la más clásica, el sentido del humor

los farsantes con unos pocos trazos. Tiene lectores asiduos. El sentido del humor es un chaleco antibalas con chispa.

En Oriente son muy dados a pararse y contemplar, es decir, meditación budista, taoísta, yoga. Dedicar unos minutos a ser plenamente conscientes de algo concreto, presente, en un instante dado. Por ejemplo, la copa de vino en el mantel, los reflejos del vidrio, los sonidos, los olores, la sensación táctil. Es un modo de desconectar, de estar a lo que se está sin liarse. Las aguas fluyen por el desagüe si no hay tapón, rebosan si al lavabo lo taponan, por ejemplo, las manías.

J.M. PRIETO, doctor, catedrático de Psicología. Universidad Complutense, Madrid



JOSEP PUIGDO

Una técnica afín es pararse a respirar con el abdomen, lentamente, inspiración arriba y el vientre se hincha, lentamente espiración abajo y el vientre se desinfla. Las angustias se diluyen, lo saben bien las parturientas y quienes han aprendido a respirar hondo y pausado para salir a gusto de un examen.

Los chinos inventaron la poesía. Los altos cargos versificaban y hacían dibujos en sus ratos libres con la misma brocha con la que escribían legajos y cuentas. Los japoneses inventaron el haiku, un poema breve que expresa el encanto instantáneo en 17 sílabas, que bromea con la realidad cotidiana en tres versos, que conecta con la naturaleza con palabras contadas. La palabra haiku en origen significa... guasa, recreo. Las mujeres poetas desarrollaron el tanka para conectar y desconectar amorosamente en 31 sílabas.

Son muchas las personas agobiadas de estrés. Para desflorar, este ejercicio. Coja un clip, empiece a torcerlo y retorcerlo en un punto dado. Cuente los vaivenes, capte cuándo el alambre va a hacer crac. Repita el ejercicio con dos o tres clips de la misma caja. Cada uno quiebra a su tiempo. Basta con presionar en el mismo punto con los dedos. Si la apretura se ejerce sobre puntos distintos tarda mucho más en partirse.

El estrés es eso: agobiarse en un mismo punto, durante un cierto tiempo, de modo continuado. Desconectar es contrapesar el estrés del metal, dislocar los apretones.

En determinadas empresas de tecnología punta existe el cuarto del silencio. En otras es un balcón o una terraza. Acude el personal en momentos de agobio. Suele haber unas plantas, una fuente, un asiento. En el edificio de las Naciones Unidas hay uno, en la puerta de Brandemburgo otro. Alguien ahí... se embalsa en el silencio interior, respira, desconecta sin apagarse... y se sorprende.●

LA CLAVE **Jordi García Viña**

Una dicotomía que no funciona

Probablemente la pregunta sobre si sabemos desconectar, efectuada desde la aplicación de las normas laborales en las relaciones de trabajo, ha de ser matizada, porque la preocupación fundamental no es si sabemos desconectar, sino si podemos desconectar.

Al mundo del derecho laboral no le preocupa tanto si una persona que trabaja en una determinada empresa se lleva en la cabeza todo lo que ha hecho durante el día. Aquí puede haber una situación de estrés o de mala organización del trabajo que, si llega a afectar a su salud laboral, ya tiene previstos los mecanismos correctores por medio de las normas de pre-

El problema surge al dilatar la jornada de trabajo e incluir tiempos de descanso, como fines de semana o festivos

vención de riesgos laborales. La cuestión delicada surge cuando la jornada de trabajo es tan dilatada que incluye una parte de los tiempos de descanso, por ejemplo, el fin de semana o los días festivos.

Es evidente que esta problemática no se da en los trabajadores autónomos o en los empresarios, porque ellos, por la actividad que desarrollan, no solamente están, sino que, en muchas ocasiones, han de estar siempre conectados. Hay que centrarse, por tanto, en las personas asalariadas y, especialmente, en las que realizan determinados tipos de prestación.

En esta situación, qué sucede cuando existen espacios de tiempo en los que no hay prestación de servicios, pero sí se está a disposición de la empresa, o qué pasa cuando el trabajador y la empresa pactan el uso, no solamente profesional sino también particular, de un teléfono móvil o de un ordenador portátil, por supuesto sin coste para el trabajador, pero estando este obligado a contestar las llamadas o los correos electrónicos de trabajo en cualquier momento.

En estos casos, que se dan en la actualidad, y que probablemente pueden ir en aumento en el futuro, la dicotomía existente entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso establecida en las normas laborales no funciona, porque la realidad ha ido más rápida que el derecho. ¿Qué hacer en estos casos? ¿Prohibirlos, regularlos o dejar que trabajador y empresario establezcan sus pactos?

Si se me permite mi opinión, quizás en estos tiempos de crisis es buen momento para reflexionar sobre los conceptos jurídicos clásicos de las relaciones laborales. Puede ser que nos demos cuenta de que la introducción de la flexibilidad no supone automáticamente un empeoramiento de las condiciones de los trabajadores, sino todo lo contrario.●

J. GARCÍA VIÑA, profesor titular Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social. Universitat de Barcelona

PARA SABER MÁS PUBLICACIONES

Haiku a la hora en punto, J.M. Prieto. Vitruvio, 2007

Tanka a trancas y barrancas, J.M. Prieto. Vitruvio, 2009

Penetrante compasión: cincuenta koan contemporáneos, M. Wenger y J.M. Prieto. Miraguano, 2007

Psicología y conciencia, F. Rodríguez. Kailos, 2007

Krisis, M. Almendro. La llave, 2009

El tiempo de trabajo en el mundo. Tendencias en horas de trabajo, leyes y políticas en una perspectiva global comparativa, S. Lee, D. Mcan y otro. 2009

Tiempo de trabajo y ciclos vitales. Estudio crítico del modelo normativo, J.L. Monereo Pérez y J. Fernández. Ed. Comares, Granada, 2009

WEBS

www.youtube.com
Teclés "the fly meditation" y verá un samurai empujando en cazar moscas

Particpe con su opinión en www.lavanguardia.es