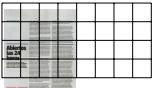


	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 676 Ocupación (%): 94% Valor (€): 8.234,63 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 14	
	Nacional Suplemento Semanal	03/05/2014	

Texto José Andrés Rodríguez

Abiertos las 24 horas

Escribir a un cliente después de la cena, dedicar el fin de semana para hacer facturas, pensar en la reforma de la tienda mientras juega con los niños... ¿Cuándo descansa un autónomo? Es difícil, pero hay que intentarlo

Suelen ser jefes y empleados y contables y directores de personal al mismo tiempo. Son los autónomos, también llamados freelances o emprendedores, algo más de tres millones en España. Cada uno con sus ilusiones, con sus problemas, con sus mil horas trabajadas cada día. Taxistas, traductores, psicólogos, abogados, comerciales, transportistas, arquitectos, fruteros, consultores, zapateros, periodistas, electricistas... Auténticos hombres y mujeres orquesta que asumen el reto de sacar adelante su propia empresa, de realizarse en su vocación, de autoemplearse para huir de la cola del paro.

A veces, los asalariados los miran con envidia. Claro, quizás piensen, muchos autónomos pueden trabajar desde donde quieran, en casa o en un chiringuito en la playa, mientras tengan una conexión a internet; no deben rendir cuentas a un jefe; pueden hacer el ho-

el problema es que esta ley no excluye las deudas contraídas con la Seguridad Social o con Hacienda ni las contraídas antes de aprobar dicha ley".

Estrés debido a la responsabilidad, estrés cuando hay mucho trabajo, estrés cuando hay poco trabajo... y jornadas que se alargan porque siempre hay algo que hacer: e-mails por leer, buscar nuevas ideas, llamar a potenciales clientes, reclamar facturas impagadas... "No es fácil establecer el límite de horas que hay que trabajar -señala la coach Laura Molina-. Uno tiene la sensación de que siempre puede trabajar un poco más. Y muchos se pueden llevar el trabajo a casa o trabajan desde casa". De este modo, se confunde hasta tal punto la vida personal y la vida laboral que tienen la sensación de que siempre están trabajando. "Muchos de mis pacientes son autónomos -explica Javier Brotons, psicólogo y profesor de

rario que les venga en gana; y, si les place, se toman el día libre. Pero muchos profesionales que van por libre dirán que no, que lo que pasa es que están todo el día en casa esposados al ordenador o en su taller, que sus clientes son también sus jefes y que tienen que perseguir a muchos para cobrar y que trabajan todo el día y todos los días. Freelances que, paradójicamente, se sienten esclavos del trabajo: siempre con la oficina en la cabeza.

"En general, tienen más dificultades para desconectar del trabajo. Hay que tener en cuenta, por ejemplo, que los autónomos trabajan una media de 45 horas a la semana, mientras que la media de los asalariados es de 38 horas", explica Celia Ferrero, vicepresidenta de la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA). Pero hay algunos que trabajan muchas más o que pasan por picos de trabajo que les obligan a estar días o semanas absorbidos por su trabajo. Además, no tienen vacaciones pagadas. Si se toman unos días libres, muchos se llevan el portátil por si acaso sale un encargo o consultan el correo electrónico en el móvil varias veces mientras dan buena cuenta de una paella. "Y aunque ahora te pagan 400 euros al mes si estás enfermo, tú tienes que seguir pagando la cuota de autónomos. Este año, la cuota mínima que debe pagar un freelance a la Seguridad Social es de 261,83 euros", añade Celia Ferrero.

"Sienten que tienen mucha responsabilidad, porque su negocio depende de ellos. Asimismo, si tienen deudas deben responder con su patrimonio personal. Esto -apunta la vicepresidenta de ATA- ha cambiado con la nueva ley de emprendedores, pero

psicología en la Universidad Jaume I de Castellón-. Y es un factor que influye para que tengan problemas de ansiedad y estrés. Les cuesta desconectar del trabajo". Algo que puede poner en jaque su salud física y psicológica, porque aumenta el riesgo de sufrir depresión o insomnio o de asumir conductas de riesgo como recurrir al alcohol para relajarse. Y puede hipotecar la vida personal si se restan muchas horas a los hijos, la pareja, los amigos... Asimismo, de tanto sufrir por el trabajo, uno puede acabar harto de la profesión que inició con toda la ilusión del mundo.

Hay que desconectar, y, para lograrlo, es fundamental organizarse bien la jornada. Concepción Prado, psicóloga experta en psicología del trabajo y vicesecretaria del Colegio Oficial de Psicología de Galicia opina que muchos emprendedores "no se paran a planificar de forma adecuada la jornada laboral. No puede ser que la persona se acostumbre a no tener horarios", comenta. Es recomendable hacer una planificación diaria y semanal de los horarios y de los objetivos a cumplir. "No se trata de trabajar horas y horas y horas -comenta Laura Molina-. Si te organizas bien, puedes cumplir los objetivos y tener tiempo para ti". Hay que marcarse una hora de inicio de la jornada y una hora de finalización. Y cumplir, claro, si no hay nada verdaderamente urgente que resolver. Además, la mayoría de las personas tienen más energía por la mañana. "Yo también soy freelance -comenta Javier Brotons- y siempre intento afrontar los problemas a las ocho de la mañana. Me dejo las tareas menos exigentes para la tarde". Cuanta menos tensión laboral a la hora de finalizar la jornada, mucho más fácil será poder desconectar en todos los sentidos.



		Tirada: 320.796	Sección: -	
		Difusión: 264.085	Espacio (Cm_2): 635	
			Ocupación (%): 88%	
		Audiencia: 924.297	Valor (€): 7.738,18	
			Valor Pág. (€): 8.715,00	
			Página: 16	
Nacional	Suplemento			Imagen: No
Semanal		03/05/2014		

**PARA PODER
DESCONECTAR
ES CRUCIAL
ORGANIZARSE
BIEN LA
JORNADA**

**TENER UN
DÍA LIBRE
SIGNIFICA
ESO: NADA DE
TRABAJO,
NADA DE NADA**

► La planificación no debe ser sólo diaria o semanal. Cuando empieza el año, hay que reservarse periodos de vacaciones. Claro que hay que ser flexible si, por ejemplo, hay un pico de trabajo. "Pero si no puedes tomarte una semana libre cuando lo tenías pensado, hay que hacerlo más adelante", señala Concepción Prado. Para que las vacaciones permitan una descompresión total es necesario evitar la consulta compulsiva del correo electrónico o pensar continuamente en el trabajo. "Puedes consultar el e-mail de vez en cuando, por si hay algo urgente o un cliente necesita algo. Pero no cada media hora", señala Laura Molina.

Los días libres son, para muchos emprendedores, un espejismo, un oasis que se desvanece cuando parece que sí, por fin, este fin de semana no toca trabajar.

"Pero hay que marcarlos en la agenda -recomienda Javier Brotons-. Por ejemplo, dejarse la tarde del viernes y todo el sábado libres. Y el domingo por la tarde te pones con tareas ligeras, como preparar la agenda para la semana siguiente". Hay que evitar caer en la tentación del "bueno, el sábado me lo tomo libre, pero le dedicaré solo un par de horitas a buscar ideas", porque eso no es desconectar. Esas dos horas se convierten muchas veces en cuatro o cinco. "Si te reservas unas horas para trabajar el domingo, ya no piensas en 'pero yo no puedo estar todo el fin de semana sin trabajar'. Si te viene una idea el sábado en el cine, pues sabes que al día siguiente te puedes poner con ella. Estás más tranquilo, tienes el domingo por la tarde para lo que haga falta, reduces la culpabilidad por no trabajar y te puedes relajar".

Desconectar es no pensar en el trabajo. No es simplemente apagar el ordenador o bajar la persiana. "Muchos están trabajando en su tiempo de ocio o cuando están con su familia. Piensan en el trabajo, hablan del trabajo, le dan vueltas al trabajo", añade Laura Molina. Desconectar es hacer lo que a uno le gusta, ya sea deporte, ir al teatro, disfrutar de la familia o los amigos, tirarse en el sofá a pensar en las musarañas... Todo, menos pensar en el trabajo.

Es verdad que no todos los autónomos pueden elegir cuándo tomarse un día libre, porque muchos comercios, por ejemplo, abren los sábados. Es verdad que hay picos de trabajo en los que no hay casi ni un minuto libre durante varios días. Se trata, entonces, de compensar. "Si has estado encerrado en casa una semana para acabar un proyecto, luego haz vida social, pasea, pasa todo el tiempo que puedas al aire libre", recomienda Concepción Prado.

La oficina-casa es para muchos de ellos su ecosistema natural. Las ventajas: ahorrarse desplazamientos, no tener que aguantar malas caras de jefes o compañeros de trabajo, la posibilidad de organizarse el propio horario. Desventajas: el riesgo de quedarse aislado de mundo exterior o de que vida personal y profesional se mezclen de tal forma que no se sabe dónde empieza una y dónde acaba la otra. Para evitarlo, muchos profesionales están optando por el *coworking*, espacios de trabajo compartidos. "Sales de casa, es más fácil marcarse unos horarios, compartes tus problemas con gente de tu profesión, pueden salir proyectos comunes..." -señala Laura Molina-. Es más sencillo que, cuando acabes la jornada, desconectes de verdad".

"En el caso de trabajar en casa, establecer unos ho-

rarios tiene todavía más importancia. Es decir, saber cuándo acaba tu jornada y, luego, olvidar el trabajo", aconseja Javier Brotons. Olvidar repasar facturas mientras se ve un partido de fútbol y no escribir un e-mail a un cliente con una mano mientras con la otra se le da la papilla al niño. "Hay que evitar la tentación de tender la ropa mientras imprimes unos documentos. Cuando trabajas, trabajas. Y, fuera del horario laboral, no hay trabajo. No lo mezcles todo o, en realidad, estarás siempre trabajando".

Existe un riesgo, mucho mayor en las mujeres, que es el de confundir la vida personal y la profesional. Ellas dedican cada día dos horas y cuarto más que los hombres a las tareas del hogar, según la Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-2010, realizada por el Instituto Nacional de Estadística. "Sufren más su condición de freelance -comenta Concepción Prado-. Cuando trabajan, tienen la cabeza también en las obligaciones que les esperan en casa o en quién va a ir a recoger al niño al colegio".

Tener una pareja en la que poder delegar las tareas domésticas es tan importante como contar con unos colaboradores en los que delegar parte del trabajo. "Pero a mucha gente le cuesta delegar", comenta Javier Brotons. Quieren supervisar todo, hacerlo todo, estar en todos los sitios a la vez... Y eso implica más estrés, más horas de trabajo y más problemas para desconectar. "Hay que confiar en la gente, hay que pensar que si has contratado a alguien es porque confías en su capacidad. Muchos autónomos están excesivamente pendientes de sus colaboradores".

Del mismo modo que están pendientes del móvil. El inconveniente, o la ventaja, según se mire, de las

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 17	
	Nacional Suplemento Semanal 03/05/2014	Imagen: No	

17

EN FAMILIA



Lunes trabajo

Martes trabajo

Miércoles trabajo

Jueves trabajo

Viernes trabajo

Sábado trabajo

Domingo trabajo

nuevas tecnologías: que uno puede llevar la oficina en el bolsillo. "Fuera de la jornada laboral, yo evitaría consultar el correo electrónico de trabajo o atender llamadas laborales -señala Concepción Prado-. Si no hay más remedio, consulta el correo cada cierto tiempo, pero no cada cinco minutos. Hay personas que tienen un móvil para el trabajo u otro personal. O puedes ponerte un sonido para las llamadas de trabajo y otro para las personales". Servicios de mensajería instantánea como WhatsApp nos

permiten estar mucho más conectados. Y, por tanto, esclavizan un poco más a los freelances al trabajo. Si un cliente envía un mensaje a las once de la noche proponiendo un proyecto, ¿qué freelance puede esperar a la mañana siguiente para responder?

Y más en estos tiempos, se lamentarán muchos emprendedores. Hay que pelear más por mantener clientes y captar nuevos, las ventas bajan, las tarifas se reducen, muchos cobros se retrasan o no llegan...

Y se intenta compensar echándole más horas al trabajo. Pero, aun así, hay que intentar desconectar. "Hay que huir de la culpa que sienten muchos autónomos por el hecho de tomarse una tarde libre -recomienda Laura Molina-. Hay que celebrar los éxitos cotidianos e intentar aprovechar las ventajas que tiene el freelance, que puede irse al cine un lunes a las cuatro de la tarde o salir a correr a media mañana. Hay que invertir en ocio, en las relaciones personales. La vida es mucho más que trabajar". ■