La ‘renuncia silenciosa’ no es la solución

Tiempo de lectura: 6 min.

Laura Vanderkam

Sáb, 24/09/2022 - 06:19

Este verano, se habló mucho de la “renuncia silenciosa”, que, en esencia, se refiere a hacer lo mínimo necesario en el trabajo. Y quizá eso no sorprenda a nadie: después de más de dos años de incertidumbre pandémica, los niveles de estrés de los trabajadores están a tope en todo momento y ahora la gente sigue languideciendo. Cuando estás agotado y saturado, sientes que se pierde algo de algún modo y, para muchos, pareciera que lo que se pierde es la búsqueda de la

excelencia laboral.

Pero ¿la respuesta es dejar de echarle ganas? Yo diría que no. Como escritora que aborda el tema de la gestión del tiempo, me he dado cuenta de que lo opuesto al agotamiento no es no hacer nada, ni siquiera es hacer menos. Es el compromiso activo. Por contradictorio que parezca, agregar nuevas actividades energizantes a tu agenda podría hacer la vida más llevadera.

Eso es lo que descubrí cuando hice un estudio de satisfacción del tiempo con más de 140 personas con vidas ajetreadas para un libro en el que estaba trabajando. Al comienzo de mi proyecto, durante la primavera de 2021, los participantes decían sentirse exhaustos y sin energía. “La vida es muy caótica, se malabarean muchas cosas al mismo tiempo”, me dijo una persona. “Mi lista de tareas es interminable”, comentó otra. Otro participante se lamentaba de sentir “como si necesitara que el día tuviera más horas a fin de tener tiempo para la familia y la vida”.

Los participantes pusieron en práctica nueve estrategias de gestión del tiempo en el transcurso de nueve semanas. Pero en lugar de pedirles que redujeran sus actividades o establecieran límites más estrictos entre el trabajo y la vida, la mayoría de las estrategias que les enseñé eran adicionales. Les pedí que incorporaran una actividad física regular. Les pedí que dejaran espacio para pequeñas aventuras. Y en cuanto a las actividades de ocio, les pedí que antepusieran “el esfuerzo a la falta de esfuerzo”; es decir, que eligieran las que requieren acción en lugar de las que son pasivas (incluso algo tan sencillo como leer una novela en lugar de ver un programa de televisión).

También les presenté el principio de “una noche para ti”; es decir, comprometerse a hacer algo que les gustara, aparte del trabajo y la familia, durante al menos unas horas a la semana. Al igual que en el caso de la renuncia silenciosa, esto puede significar dejar el trabajo un poco antes de lo habitual, pero no se trata de hacer menos; la idea es que unirse a un coro, a un equipo de sóftbol o a cualquier otra actividad a la que se tenga que asistir nos impulsa a pensar en la logística, a organizar el cuidado de los niños si es necesario y a ir, incluso si la vida parece demasiado ocupada para contemplar tal cosa.

Y funcionó. En el transcurso de las nueve semanas, los participantes sintieron que sus agendas estaban repletas de actividades que habían elegido activamente y que tenían ganas de hacer, y como resultado, sintieron que el tiempo era más

abundante. Su satisfacción con la forma en que empleaban su tiempo en general aumentó un 16 por ciento del comienzo al final del proyecto. Cuando se les preguntó cómo habían pasado su tiempo de ocio “ayer” tras nueve semanas, la satisfacción de los participantes había aumentado un 20 por ciento. Incluso informaron haber avanzado más en sus objetivos profesionales —lo que resulta bastante opuesto a la renuncia silenciosa—, ya que su energía y compromiso reforzados se extendieron a todos los ámbitos de la vida.

Cada uno de nosotros dispone de las mismas 168 horas a la semana. Pero el tiempo también tiene que ver con las historias que nos contamos a nosotros mismos. Cuando la vida está llena de tareas pendientes, con apenas breves periodos de inactividad entre ellas, podemos sentirnos abrumados por las responsabilidades. Pero si añadimos cosas que realmente queremos hacer, para competir con esas mismas tareas pendientes, el tiempo parece distinto. Nos sentimos un poco más en control de nuestras vidas.

Hannah Bogensberger, quien participó en mi estudio del tiempo, descubrió que así le había sucedido. Siendo una ajetreada ingeniera de software que cría a tres niños pequeños con su marido, un enfermero, sus días estaban repletos y el trabajo a menudo se colaba en las noches y los fines de semana. Añadir algo más no parecía un camino obvio hacia la satisfacción con el tiempo. Pero accedió a intentar tomarse una noche para sí misma: un partido de tenis semanal, los martes con sus hermanas y, más tarde, una clase regular.

“Durante una hora a la semana, todos mis pensamientos obsesivos se callaban”, me contó. La primera vez que regresó a casa después de la hora de tranquilidad que le otorga el tenis, su marido le dijo: “Te ves radiante”. Bogensberger me reveló que jugar tenis la hacía sentir “reenergizada” el resto de la semana, además descubrió que así estaba más al tanto de su familia. “Creo que cuando no me concedía un verdadero tiempo libre, sentía algo de resentimiento”, dijo. “Pero ahora, saber que hay un tiempo reservado y protegido en la agenda ha aminorado ese sentimiento”.

Otro estudio de hace unos años descubrió que los estudiantes universitarios a los que se les pidió ayuda para editar ensayos de estudiantes de bachillerato en situación de riesgo durante 15 minutos, después declararon tener más tiempo libre que los sujetos a los que se les permitió salir del laboratorio 15 minutos antes. Pensando de manera lógica, esto no tiene sentido, ya que los que se fueron más temprano tuvieron más tiempo libre. Pero quienes dedicaron su tiempo a la

gratificante y atractiva actividad de ayudar a los demás sintieron que su tiempo era menos escaso.

Dicho de manera sencilla, cuando le dedicamos tiempo a lo que nos parece energizante, nuestro relato interno cambia. Ya no sentimos que la vida es un lastre.

Ese fue justo el caso de Kathleen Paley, madre de dos y abogada en un bufete de Washington D. C., que entrevisté para mi libro. Ella dijo que había pasado por un periodo sombrío en el que sentía que su ser estaba consumido por el trabajo y la familia. Describió una sensación, que muchos padres conocen, de que “cada pedacito de tu ser, como individuo, tiene que quedarse en segundo plano por un tiempo”.

Pero en lugar de hacer una renuncia silenciosa, renunciar en voz alta o abandonar sus deberes en casa, Paley se dedicó a algo que le apasionaba: comenzó a trabajar como voluntaria en la Autoridad de Desarrollo Económico de la ciudad de Fairfax, realizando proyectos completamente diferentes a sus responsabilidades laborales y familiares. Ayudó a organizar la Semana de los Restaurantes en Fairfax e ideó formas de promover su incubadora de pequeñas empresas.

Le pareció que este trabajo la llenaba más de energía que sentarse a ver televisión después de que los niños se iban a la cama y la emoción hacía que su tiempo pareciera multiplicarse. Al final, Paley resultó electa como presidenta de la autoridad de desarrollo. Y todo esto lo hizo sin dejar de hacer bien su trabajo ni dejar de ser una integrante activa de su familia. Comprometerse con algo que le apasionaba renovó su energía para todo lo demás que hacía.

Por supuesto, no hay ninguna razón para atiborrar la agenda por obligación y hay que evitar las actividades que nos drenan la energía. Pero cuando te sientas abrumado, dedicar tiempo a algo que te haga sentir bien puede ser mejor que solo hacer menos.

21 de septiembre 2022

NY Times

https://www.nytimes.com/es/2022/09/21/espanol/opinion/trabajo-burnout-re...

ver PDF
Copied to clipboard