Desventajas de trabajar sin horario

ALFONSO AZA JÁCOME
Profesor Inalde Business School
@aza_alfonso

Al poco tiempo de graduarme de la universidad, durante mi primer empleo, me quedaba con alguna frecuencia trabajando hasta tarde en la oficina. Pensaba que era parte de lo que esperaban de mí: mostrar mi compromiso trabajando de sol a sol. Un día, todos se habían ido a sus casas y yo era el único que seguía trabajando, en la penumbra, frente al computador. Para mi sorpresa, apareció de repente el director general y me vio en medio de papeles e informes. ¡Genial! – pensé –, así, no solo mis jefes directos y mis compañeros serán conscientes de mi compromiso, sino que el propio CEO de la organización va a ser testigo directo de todo lo que me estoy esforzando...

Sin embargo, las cosas no pasaron como yo esperaba. Efectivamente, el director general se acercó intrigado, a preguntarme qué estaba haciendo a esas horas. Después de explicarle que debía terminar un "importante" informe que no admitía espera, me dijo: "si no eres capaz de hacer tu trabajo en el horario previsto, es mejor que te busques otro empleo". Al escuchar su comentario, sentí como si me echaran encima un balde de agua fría. Todo el entusiasmo y compromiso que sentía por mi trabajo se convirtió de repente en zozobra y desazón. Todavía recuerdo que regresé a mi casa dándole vueltas a lo que acababa de suceder.

Después, entendí que mi jefe tenía razón: trabajar fuera del horario es un desorden. Las compañías deberían impedir que se extendiera la jornada laboral más allá de lo establecido con el fin de eliminar los desbalances que afectan el desarrollo dentro de la organización, y que, además, reducen la competitividad y restan la efectividad en el largo plazo.

SE HA TEJIDO UN SISTEMA QUE MIDE LA PRODUCTIVIDAD SEGÚN LAS HORAS TRABAJADAS

Desafortunadamente, en muchas organizaciones, se ha tejido un peligroso sistema laboral en el que los empleados, movidos por un profundo pero equivocado sentido del deber, miden su nivel de productividad en función del número de horas trabajadas. El problema no es la cultura de trabajar duro, sino la necesidad de aparentar que lo estás haciendo. En realidad, trabajar horas de más solo produce una competencia absurda entre personas que no tienen más compromiso que ellos mismos. Para empeorar la situación, con la consolidación del teletrabajo, motivado por la pandemia, no solo se rompieron las estructuras laborales, sino que se pasó por encima de los horarios de la gente, y ahora son muchos más los que no se desconectan de la oficina y trabajan sin horario.

¿Se imaginan cómo sería el ambiente en una compañía que no permita alargar un minuto la jornada laboral? Creo que todos serían más productivos, se aprovecharía más el tiempo y desaparecerían las competencias por ver quién es el que se queda hasta más tarde.

Un horario de trabajo definido es, además, un elemento clave para motivar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en la empresa. Cuando termina el horario de trabajo somos libres para invertir ese tiempo, sin culpabilidades, en lo que consideremos más conveniente: deporte y aficiones, vida social, tareas domésticas, cuidado de los hijos o cualquier otra cosa.

Por todo eso, es necesario que los directivos lideren con su ejemplo para que se cumpla el horario y se premien los comportamientos congruentes con el rendimiento, esfuerzo y compromiso verdadero. De esta forma, se genera un clima de sana competencia; pero, sobre todo, los empleados se sentirán valorados y respetados.

A la raíz del estrés

ALDO CIVICO
Antropólogo y estratega de liderazgo

Alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio, meditar, son estrategias importantes para prevenir y hasta revertir el estrés crónico, pero no son medidas suficientes, aunque son importantes y necesarias. Para trascender el estrés crónico hay que ir a la raíz, lo que significa trascender las creencias limitantes. En otras palabras, la funcionalidad de nuestro sistema nervioso tiene que ir acompañada por un desarrollo de la mente, o, más precisamente, de nuestro espíritu (hay que recordar que la etimología de la palabra psicología, es el conocimiento sobre el espíritu, o sea nuestra esencia).

Sabemos que el estrés crónico es debilitante para nuestra salud. No es sorprendente, si pensamos que la respuesta corpórea al estrés provoca más de 1.400 reacciones físicas y químicas conocidas, y más de 30 hormonas y neurotransmisores diferentes. De esta manera, cuando hay acumulación de estrés, nuestra energía vital se va debilitando y puede llegar al colapso de nuestra salud. Enfermedades cardiovasculares, tumores, la diabetes son muchas veces las consecuencias de un cuerpo permanentemente bajo estrés. Desafortunadamente, muchas veces llegamos a pensar que nuestra condición de estrés es normal y que es un mal de la modernidad con el cual tenemos que convivir. Pero considero que es importante promover en las empresas una cultura organizacional y un estilo de vida que impulse el bienestar. Además, donde hay estrés crónico no puede haber alto rendimiento.

HOY VIVIMOS TODO EL TIEMPO COMO SI ESTUVIÉRAMOS LUCHANDO CON LA JUNGLA ENTERA

De hecho, los síntomas del estrés pueden ser el olvidar cosas, dificultad para concentrarse, un sueño irregular, irritabilidad, dolores de cabeza, problemas digestivos, falta de motivación y energía, estados de ansiedad, entre otros. Todas estas son condiciones que no permiten el alto rendimiento, que, por el contrario, requiere calma, capacidad de conexión, y creatividad. Por sí mismo, el estrés es una respuesta natural del cuerpo porque activa la reacción de "huida y lucha". Esta reacción debe activarse solo en momentos pico, como cuando nuestra existencia estaba amenazada por animales feroces. Pero hoy vivimos como si estuviéramos luchando todo el tiempo contra la jungla entera.

Por eso, curar el estrés requiere, por un lado, restaurar la fisiología del eje conformado por el hipotálamo, la glándula pituitaria y las glándulas suprarrenales. Hábitos saludables y suplementos pueden favorecer esta restauración. Pero hay que ir más a fondo, dado que el estrés es también el producto de creencias limitantes que son la raíz de la reacción de "lucha y huida". Emociones como el miedo, la frustración y la ansiedad, son los síntomas de que estamos reaccionando desde nuestras creencias limitantes. Por eso, necesitamos un acercamiento integral para que también nos enfoquemos en desarrollar nuestro núcleo interno (desde el autoconcepto, pasando por la calidad de nuestras emociones y creencias), si queremos vivir mejor, más largo, y con alto rendimiento.

@

CONSEJOS PARA LÍDERES

MAURICIO RODRÍGUEZ
@liderazgomr

Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad.

Winston Churchill

El candidato ideal

El cargo supremo de la administración en el régimen presidencial exige sabiduría infinita, verticalidad, criterio técnico, inteligencia emocional, don de gentes, amplitud de sentido estético y respeto por la dignidad. Concentra autoridad y responsabilidad. En la práctica es imposible para un candidato cumplir plenamente todos los requisitos.

Latinoamérica copió el esquema presidencial de EE.UU., cuya Constitución se concertó en el Congreso de Filadelfia en 1787. Allí los delegados de los 13 estados originales le ofrecieron el trono a **George Washington**, que él declinó. Aceptó más bien ser presidente. Se estableció la separación de poderes entre legislador, que hace las leyes; justicia, que evalúa la sujeción de las conductas a las leyes; y administración, que cumple y hace cumplir las leyes. Fue la primera experiencia con la teoría del Barón de Montesquieu, cuyo magnum opus, El Espíritu de las Leyes, se publicó en 1748. La independencia de los países de Hispanoamérica fue producto de la invasión napoleónica a la península ibérica en 1808. Las circunstancias eran en general más precarias que las de las antiguas colonias inglesas de Norteamérica. A la causa independentista contribuyó la literatura liberal de la Ilustración europea del siglo 18, pero el cimiento de la economía y, por ende, de la relación con España, era la minería y la religión católica prevalecía como elemento ordenador de las costumbres y fundamento de las instituciones.

GUSTAVO MORENO MONTALVO
Consultor independiente
gustavomorenom@gmail.com

El régimen presidencial ha prevalecido en EE.UU. e Iberoamérica. En contraste, la mayoría abrumadora de países desarrollados, que comprende a casi toda Europa Occidental, Japón, Corea del Sur, Australia, Israel y Singapur tienen regímenes parlamentarios. Francia y Taiwán tienen sistemas mixtos.

EL RÉGIMEN PRESIDENCIAL ES CORTOPLACISTA: EL INTERÉS DE LA CABEZA NO ESTÁ ATADO A POLÍTICAS DE LARGO PLAZO

En la democracia de EE.UU., pese a que la iniciativa legislativa en principio corresponde al legislador, se ha instituido el denominado pork barreling, metáfora que describe la asignación de recursos fiscales a proyectos regionales impulsados por miembros del legislador, en contraprestación por el apoyo mediante el voto favorable a propuestas de iniciativa de la administración, con los cuales el respectivo miembro consolida su posición en su comunidad de votantes, y no asume responsabilidad alguna por una gestión acertada en el agregado, cuya importancia para la sociedad es mucho mayor que la atención a percepciones subjetivas asociadas a proyectos que resultan improcedentes en muchas ocasiones.

El régimen presidencial democrático es cortoplacista: la cabeza se interesa en tareas que correspondan a su mandato, y no está atada a políticas de largo plazo ni a propuestas derivadas de plataforma de partido. Además, la concentración de poder aumenta la probabilidad de error en las decisiones. En contraste, en sistemas cuyos procesos son más consistentes con propósitos concertados y donde hay partidos políticos cuya plataforma cobija el corto y el largo plazo, hay mayor probabilidad de acierto. Por supuesto no hay solución perfecta: los regímenes parlamentarios de Europa Occidental eran muy inestables en un principio, y requirieron muchos ajustes. Además, el diseño de instituciones no puede ser estático en un mundo cambiante. Sin embargo, las circunstancias de Colombia exigen reflexión sobre sus procesos básicos. El mejor candidato no será un Mesías sino el que impulse la revisión racional del ordenamiento del país.