



Trabajadores durante su jornada de trabajo en las oficinas de Huawei de la ciudad de Varsovia (Polonia). GETTY

La errónea predicción de una semana laboral de 15 horas

► **Tiro.** En el clásico ensayo de 1930 *Posibilidades económicas de nuestros nietos*, John Keynes pronosticaba un siglo XXI con una semana laboral de 15 horas. Parece que el economista erró el tiro, pero en ese texto escribía una reflexión que puede aplicarse al contexto actual. "No hay país ni pueblo que pueda esperar la era del ocio y la abundancia sin temor. Porque hemos sido entrenados demasiado tiempo para esforzarnos y no para disfrutar".

► **Ciudades.** Esta idea, expresada hace casi un siglo, puede estar en la base de lo que se ha venido a llamar el gran agotamiento. El trabajo sigue estando en el centro de la sociedad, de las conversaciones, de las ciudades.

► **Dinámicas.** Y a pesar de que muchas personas se hayan replanteado su relación con el mismo, las dinámicas laborales han impregnado todos los rincones de nuestra vida. Los avances tecnológicos han ayudado a agilizar el trabajo y a deslocalizarlo, pero están difuminando los límites entre lo laboral y lo personal, creando un estado perpetuo de conectividad. Esto puede ser estimulante. Pero también resulta agotador, tal y como han demostrado ya diversos estudios.

aumenta la probabilidad de desgaste emocional o síndrome del trabajador quemado", explica la experta. Los trabajos ya no son lo que eran, así que nuestra relación con ellos, tampoco.

Para retener al trabajador, en los últimos años se ha optado por crear una épica de lo laboral, una nueva narrativa que ve el trabajo no solo como una forma de ganar dinero, sino de ganar estatus. "De repente, los trabajos son apasionantes, nos definen, cumplen nuestros sueños", señala Juan Evaristo Valls Boix, profesor de Filosofía de la Cultura en la Universidad Complutense de Madrid y autor del libro *Metafísica de la pereza*. "Surgen todas estas prácticas de *teambuilding*, el mantra de que en este trabajo somos como una familia", añade. Y así, en nuestra vida privada, empezamos a imitar la mentalidad empresarial.

El gran agotamiento parte del trabajo, pero lo trasciende. Términos como el *burnout*, asociados al entorno laboral, se han empezado a aplicar en los últimos años a la crianza. El 66% de los padres trabajadores cumple con los criterios para encajar en este perfil, según un informe de la Universidad de Ohio. El agotamiento em-

pieza a salpicar a otras esferas sociales como el ocio, relegado a un espacio mínimo en medio de una rutina que coloniza el calendario. Hay que planificar agendas con los amigos con semanas de antelación, todo el mundo está agotado y nadie tiene tiempo.

Valls Boix asegura que esto se debe a que "la lógica capitalista del trabajo, es decir, de la inversión y del beneficio, está expandiéndose y va saturando otras esferas de la vida". El filósofo cree que nos hemos convertido en pequeños empresarios de nuestro tiempo libre. Hay un culto a la productividad que se inicia en la oficina, pero permea en nuestra vida privada. "Se ha generado una suerte de solapamiento entre la lógica del trabajo y el espacio afectivo y las emociones", explica. Los amigos se ven como capital social, las citas, como entrevistas de trabajo, con aplicaciones para ligar que funcionan como castings y redes sociales que nos empujan a crear contenido para aumentar la marca personal.

El ocio ya no consiste en no hacer nada, sino en llenar nuestro escaso tiempo libre de experiencias: leer los libros que hay que leer, ver las series que

están en la conversación, ir a la fiesta de moda o probar el último restaurante viral, si consigues reservar. "Esta es la parte más perversa", opina Valls Boix. "No estamos trabajando, pero seguimos con la dinámica laboral".

Relajación

De esta forma se crea una sociedad del estrés, en la que, incluso el ocio ha dejado de ser un espacio de relajación y desconexión. Las series y los audios de WhatsApp se reproducen a velocidad 2x, las aficiones se monetizan y surgen síndromes como el FOMO (miedo

a perderse algo por sus siglas en inglés). Se empieza a dar forma a una cultura que glorifica estar siempre ocupado (*hustle culture*, en la denominación académica anglosajona). "Vivimos en una excitación constante, sobrestimulados, y eso puede ser frustrante y agotador", resume Valls Boix. Así, puede que la sensación de agotamiento no provenga solo de nuestro trabajo, sino de nuestro ocio. Según un reciente informe del Fondo Monetario Internacional (FMI) el número de horas trabajadas ha caído un 3,8% respecto a 2008.

La OCDE también ha señalado en distintos informes que, en las últimas décadas, las horas efectivas de trabajo han descendido de forma gradual. En España, el Banco de España y la Fundación de Estudios de Economía Aplicada, Fedea, han llegado a conclusiones similares. Esta tendencia, concluyen desde el FMI, "no es cíclica, sino estructural" y "parece improbable" que se revierta próximamente. Trabajamos menos, pero estamos más cansados. Esta aparente paradoja ha despertado el interés de expertos y psicólogos sociales, quienes exploran las dinámicas que influyen

en nuestra percepción del tiempo. Hal E. Hershfield es uno de ellos. Este profesor de Marketing y Toma de Decisiones Conductuales en la Universidad de California, autor del ensayo *Your Future Self* (de próxima publicación en España) cree que el problema no está tanto en la cantidad, sino en la calidad. "En realidad, creo que tenemos mucho más tiempo. Pero, ¿en qué lo empleamos? Si lo pasamos en el teléfono, viendo la tele o haciendo cosas sin sentido ni propósito, no veo en qué nos va a beneficiar".

Para indagar en esta idea, Hershfield realizó un macroestudio con los datos de 35.000 personas. En él se analizaba si había una relación directa entre la cantidad de tiempo libre y su bienestar subjetivo. El experto y sus colegas comprobaron que tener poco tiempo libre conlleva un aumento del estrés y el malestar. No fue una gran sorpresa. Más llamativo fue constatar que tener demasiado, tampoco es positivo. Hay un punto exacto de tiempo libre, en torno a las cinco horas diarias, a partir del cual, el malestar comienza a aumentar. Aunque ese malestar volvía a reducirse si el tiempo libre se llenaba de actividades sociales.

Incluso el ocio ha dejado de ser un espacio de relajación y desconexión

En la actualidad trabajamos menos pero estamos más cansados