



valores, emociones,
trabajo y vida:
El reto de la conciliación

Alfons Calderón



La totalidad de este libro, tanto el contenido como el diseño están sometidos bajo licencia  <<Reconocimiento-No comercial-Obras derivadas>> que puede consultar en la red en <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>

Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA

Roger de Llúria, 13 - 08010 Barcelona

93 317 23 38 - info@fespinal.com

www.cristianismeijusticia.net

ISSN: 2014-6485

Edición: Santi Torres Rocaginé

Corrección: Cristina Illamola

Diseño cubierta: Jordi Pascual Morant

Diseño y maquetación: Pilar Rubio Tugas

Febrero 2021

VALORES, EMOCIONES, TRABAJO Y VIDA: EL RETO DE LA CONCILIACIÓN

Alfons Calderón

SUMARIO

- 05** 1. INTRODUCCIÓN Y PROPÓSITO
- 07** 2. ¿CAMBIO DE ÉPOCA, CAMBIO DE VALORES?
- 17** 3. EMOCIONES Y PASIONES: EN CASA Y TAMBIÉN EN EL TRABAJO
- 26** 4. UN TRABAJO SOSTENIBLE EN UNA SOCIEDAD MÁS HUMANA
- 37** CUESTIONARIO PARA LA REFLEXIÓN

*A mis padres, testimonios reales y ejemplo
de conciliación a lo largo de la vida.*

Alfons Calderón

Trabaja en el ámbito de la gestión internacional, ha sido profesor de Política Internacional de Empresa en ESADE y es miembro del área social de Cristianisme i Justícia.

Este texto es fruto de la reflexión de su autor en el marco de las reuniones del grupo de profesionales de Cristianisme i Justícia, en el cual también participan de manera habitual Francesc Agell, Sandra Castelltort, Ángeles Doñate, Teresita Gavilán, María Jesús González, Montse Menacho, Santiago Montobbio, Maria Antònia Oteros, Víctor Juan, Paloma Jurschik, Álvaro Mellado, Anna Parareda, Genís Piferrer, Toni Salgado y Elisabet Saravia. Las opiniones del autor de este cuaderno no reflejan necesariamente las de los otros participantes en los encuentros.

1. INTRODUCCIÓN Y PROPÓSITO

Este cuaderno se inspira en las reuniones de los últimos cursos del grupo de profesionales de Cristianisme i Justícia, un grupo que analiza la cotidianidad profesional a partir de la experiencia real de sus integrantes, procedentes de ámbitos de actividad muy diversos, desde el punto de vista del humanismo cristiano. En nuestras sesiones, relatamos problemas y desafíos acuciantes de nuestro tiempo, comunes para millones de personas, pero también compartimos los estímulos que experimentamos en el quehacer laboral. Situaciones que nos preocupan, cuestiones que nos interpelan y, al mismo tiempo, esperanzas que nos animan a trabajar hacia una sociedad más justa.

En la primera publicación, *Trabajo y vida. Un camino en busca de sentido*,¹ planteábamos que el binomio laboral y vital es para muchos el eje vertebrador de su existencia. En ella subrayábamos además la importancia de la vocación, la motivación, el carácter de servicio o la creatividad para humanizar nuestros puestos de trabajo.

5

Ahora queremos ahondar en otros aspectos que nos ayuden en esa misma dirección: en la importancia de los valores en un mundo —también laboral— en continua mutación, donde el paso del tiempo parece que se haya acelerado y el estrés está a la orden del día; en el enorme peso —muchas veces inconsciente— de las emociones que rigen no solo nuestra esfera privada, sino también profesional (no todo es lógica razonada en el trabajo) y en la cada vez más necesaria conciliación entre la vida personal y la laboral. Si en el anterior cuaderno solo apuntábamos brevemente esa necesidad, los años posteriores en los que el debate público sobre la cuestión se ha incrementado se inclinan a darnos la razón, aunque todavía queda mucho por hacer en materia de racionalización de horarios. El confinamiento de la COVID-19, además de perturbar drásticamente organizaciones y empresas, ha acentuado la relevancia de la conciliación, con nuevos interrogantes y desafíos. Y nos gustaría concluir planteando la felicidad en el trabajo, indisociable de un camino de superación personal más amplio, donde el amor debería ser un elemento esencial.

A lo largo de este período hemos abordado distintos textos que nos han acompañado en la reflexión. Entre algunos de los referidos aquí, destaca la encíclica *Laudato si'* [LS],² de la que extraemos enseñanzas pertinentes para el tema que nos ocupa.

Terminamos el primer borrador de este escrito a principios de 2020. La pandemia retrasó su edición. Más allá de las muertes y el gran sufrimiento acarreado, la sacudida en las relaciones privadas y colectivas derivadas de la res-

1. CALDERÓN, Alfons (2012), *Trabajo y vida. Un camino en busca de sentido*, Barcelona: Cristianisme i Justícia, Cuaderno n.º 180 EXTRA.

2. FRANCISCO (2015). *Laudato si'*. Roma: Libreria Editrice Vaticana.

puesta a la emergencia ha alcanzado en mayor o menor grado a todo el mundo. Sin pretenderlo, la temática presentada deviene aún más oportuna.

Desearíamos, querido lector, que en las páginas que siguen pudieras encontrar reflejada alguna de tus inquietudes, acaso inspiración para algún desarrollo, y tal vez también compartir propuestas como las que nos atrevemos a formular. A nosotros nos han ayudado en nuestra trayectoria vital y profesional. Ojalá que a ti y a otros también.

2. ¿CAMBIO DE ÉPOCA, CAMBIO DE VALORES?

Experimentamos muchas transformaciones en nuestros días, especialmente si lo comparamos con el marco de referencia que vivían las generaciones que nos han precedido. No son pocos los que afirman que no estamos ante una época de cambios, sino que realmente nos ha tocado un cambio de época.³ Ello tiene una gran influencia en las carreras profesionales. Hoy no es extraño cambiar de trabajo a lo largo de la vida; la mayor parte de las veces por obligación, aunque otras, por interés propio. Antiguamente, el currículo profesional solía desarrollarse en la misma organización. Como satirizaba alguien: «Mi padre trabajó toda su vida en la misma empresa; yo he trabajado en siete empresas a lo largo de mi vida; mis hijos tendrán que trabajar para siete empresas, pero simultáneamente».

La precariedad laboral está infelizmente de actualidad también en los países supuestamente más ricos, de los que formamos parte.⁴ Incluso ahí es difícil tener seguridad en el empleo y un salario digno garantizado. En cambio, las relaciones entre un empleado y su empleador son cada vez más frágiles.

Muchas empresas abusan de forma habitual de la subcontratación de servicios externos en lugar de contratar personal propio para desempeñar bastantes tareas que en realidad les corresponderían a ellas. Aún más, arguyendo razones económicas, de especialización o de flexibilización, a veces ocultan el oportunismo para deshacerse fácilmente del intermediario cuando no interesa. Esta práctica recurrente debilita la posibilidad de identificar entre el servicio prestado, el encargado de su ejecución, los demás actores que intervienen en el proceso y su destinatario último. Desde el punto de vista del prestador de servicios, la compartimentación excesiva de las responsabilidades alimenta un sentimiento menor de pertenencia al proyecto e incentiva una desvinculación mayor con el resultado final, puesto que no hay un único responsable del conjunto. Mirándolo desde la óptica del cliente, es más difícil exigir garantías.

Esta praxis constituye una muestra de una corriente social más profunda, que ha sido muy estudiada y calificada como sociedad líquida⁵ o desvinculada, por recurrir a alguno de los adjetivos utilizados. Sería una sociedad consumista no solo de bienes, sino también de servicios, experiencias o sensaciones, marcada por unas relaciones de “usar y tirar”. Cuando no convienen, se cortan y punto. Los efectos colaterales de tales decisiones (o externalidades, como las llaman los economistas) no se tienen en cuenta, lo que a menudo provoca un efecto descart,⁶ normalmente de los más débiles. Un mundo que descarta es un mundo que no incluye y, sin inclusión, tampoco hay sostenibilidad, sino fractura y dolor.

3. Esta cuestión ha sido ampliamente abordada en *Cristianisme i Justícia*. Por ejemplo, MATEOS, Oscar; SANZ, Jesús (2013). *Cambio de época ¿Cambio de rumbo? Aportaciones y propuestas desde los movimientos sociales*. Barcelona: Cristianisme i Justícia, Cuaderno n.º 186.

4. CRESPO, Teresa (2016). *El trabajo: presente y futuro. Entre la creciente precarización y la ineludible necesidad de repensarlo*. Barcelona: Cristianisme i Justícia, Cuaderno n.º 198.

5. El concepto de *sociedad líquida* parte de la obra de BAUMAN, Zygmunt (1999). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

6. *Descartado* es un concepto frecuentemente mencionado por el papa Francisco.

El lema de esta sociedad vendría a ser «consumo, luego existo».⁷ El dispendio se vuelve compulsivo, no reflexivo, haciendo mayor hincapié en la cantidad o en la intensidad de lo consumido que en su pertinencia. La sed consumista pretende colmar una especie de *horror vacui*. Se traduce en distintos aspectos vitales, desde la comida —con índices insospechados de aumento de la obesidad— hasta las relaciones interpersonales, sentimentales o más íntimas. Incluso el pensamiento está embebido por la inmediatez y a menudo por la superficialidad, en detrimento de la profundización serena, llegando a degenerar en deseos insaciables que, al no satisfacerse, suscitan desasosiego.

En el entorno de la política y los medios de comunicación sobresalen síntomas de esa misma tendencia: el culto a la proyección de determinados líderes fraguado a base de tuits y declaraciones sonadas en menoscabo de políticas bien fundadas; la profusión de imágenes que buscan el impacto emocional; la morbosidad de sucesos escandalosos que se repiten hasta la saciedad para desvirtuar al adversario y que desafortunadamente encuentran eco en un público ávido de excitaciones y carente de referentes sólidos. Serían la punta del iceberg de lo que se ha denominado sociedad de la posverdad o de la realidad alternativa, eufemismos para encubrir manipulaciones, exageraciones, engaños y propaganda fraudulenta enmascarada, a su vez, con medias verdades. Menudea la verborrea para imponer razones —que no, la razón— desacreditando o elevando el tono y ridiculizando a quien piensa diferente. Así, solo se consiguen monólogos de sordos, pero a partir de ahí se beneficia a un amplio sector de medios de comunicación, erigidos en verdadero poder por su capacidad de influencia en las modas y estilos de vida. En las tertulias de televisión y radio, o en mesas redondas, se discute para promover la controversia —lo que aumenta la audiencia y los ingresos por publicidad—, pero pocas veces se avanza para reconocer las causas justas del oponente a fin de mejorar una situación.

En el contexto profesional también aparecen indicios en esa dirección: los incentivos por unos objetivos cortoplacistas en lugar de una visión integral a largo plazo; el excesivo valor que se otorga a la imagen, a veces superior al fundamento del propio negocio; la primacía del activismo sobre la tarea bien hecha... E incluso, el emprendimiento, tan en boga actualmente, se ve contaminado por esa ambición omnipresente que valora lo acelerado y efímero, aun reconociendo las virtudes asociadas al esfuerzo creativo del impulso emprendedor, a la iniciativa y al trabajo denodado partiendo de pocos recursos. Caricaturizando un poco todo el proceso, se empieza una empresa emergente (*start-up*) se hace crecer y, si se es de las pocas que afortunadamente llega a buen puerto, se vende luego al mejor postor y sus fundadores abandonan aquel negocio para dedicarse a otros quehaceres. En la esfera financiera, sería la cultura del pelotazo o de ganancia rápida producida por una jugada especulativa, como si no hubiéramos aprendido suficiente de la crisis económica desatada

7. Como el título homónimo en CORTINA, Adela; CARRERAS, Ignasi (2004). *Consumo luego existo*. Barcelona: Cristianisme i Justícia, Cuaderno n.º 123.

en el 2007 con la burbuja inmobiliaria y sus perniciosos efectos de bomba de relojería. Allí había un afán desmesurado de consumo para unos, de lucro para otros y de falta de control para los que deberían haber velado por la sostenibilidad del sistema. Pero esas parecen seguir siendo las ansias de unos cuantos. ¿Dónde está el valor del desarrollo sostenible o del progreso armónico? ¿Nos alejamos de un ideal de comercio justo y consumo responsable?

Tampoco el arte o la cultura escapan a esta corriente. Antaño se identificaban con la búsqueda de la perfección o de la belleza («la belleza salvará el mundo», afirmaba Dostoyevski). En el presente, sobran demostraciones relacionadas con la mera experimentación, la búsqueda ególatra de sensaciones nuevas o, en algunos casos, la transgresión del límite por placer.

El consumo desaforado aísla a la persona y la deja desnuda frente a lo que la supera. Tradicionalmente, ha sido en el espacio familiar, vecinal, comunitario o profesional donde cada individuo ha encontrado la seguridad necesaria para crecer y desarrollar el sentido de su existencia; pero estas redes se han debilitado por el carácter etéreo de los vínculos a los que nos hemos referido: sociedad líquida, amor líquido, trabajo líquido... Ante dicha soledad, no son pocos los que inconscientemente han encontrado un sucedáneo que parece colmarles en internet, la red por antonomasia, y sus derivados, las redes sociales, más anónimas, más volátiles, menos comprometidas, a menudo desinhibidas, pero tremendamente presentes e instantáneas. Por ello, se alzan voces que advierten de los riesgos de estas mutaciones. Por ejemplo, el filósofo Byung-Chul Han lo sintetiza así: «Hoy todo gira alrededor de transmitir lo que hacemos, queremos, pensamos; casi nos desnudamos, pero no escuchamos al otro. [...] La autenticidad es la forma neoliberal de producción del ego narcisista y se expresa sobre todo mediante el consumo».⁸ Podría decirse que actualmente se genera mucho murmullo, pero no necesariamente comunicación.

António Guterres, actual secretario general de la ONU, ahonda en esa hipótesis: «Hoy se da la paradoja de que, a pesar de haber mayor conectividad, está aumentando la fragmentación de las sociedades. Cada vez son más las personas que viven en su propia burbuja, que son incapaces de percibir sus vínculos con toda la familia humana».⁹

En la sociedad líquida, la estima es exógena; es decir, viene del exterior hacia uno, bien por el consumo que pretende llenar un vacío, bien por la opinión de los demás. En vez de *autoestima saludable*, se habla de *heteroestima*: valorarse según el parecer de los que se manifiestan alrededor, a primera vista. A esta última contribuyen no pocas redes sociales. A pesar del indudable valor como cauces de comunicación masiva, pueden provocar efectos secundarios como una cierta alienación, especialmente en las personas menos conscientes de ello, o más atrapadas por el seductor encanto de la opinión del grupo con el que aspiran a identificarse. Sucede sobre todo cuando esta es inmediata, simple

8. Filósofo coreano residente en Alemania de creciente notoriedad. HAN, Byung-Chul (2018). Entrevista en Barcelona: *La Vanguardia*, 7 de febrero.

9. GUTERRES, António (2016). [Discurso del Secretario General electo, en la Asamblea General, el día que juró el cargo](#). Nueva York: ONU, 71.ª sesión, 59 reunión plenaria, 12 de diciembre.

y efusiva, y se da por medio de un «Me gusta» en Facebook o de un emoticono en WhatsApp. Por ejemplo, en los adolescentes, en una época en la que la infancia se ha acortado y la adolescencia se ha alargado, los excesos en las redes sociales —no exentas de promiscuidad virtual por su efecto viral— pueden elevar a una potencia superior el chismorreio que antes se quedaba simplemente en el círculo más restringido del cotilleo verbal. Y para colmo, sin necesidad de aportar pruebas fehacientes o información contrastada.

Esta sociedad de relaciones fugaces corre el riesgo de ser caprichosa, voluble ante las emociones, de las que hablaremos más adelante, e inestable ante un contratiempo o percance. Valga un pequeño caso: una oncóloga comentaba que entre los pacientes, al comunicar un diagnóstico de cáncer, había detectado que las generaciones actuales se desmoronan psicológicamente con mayor facilidad que las pasadas. Sin embargo, la medicina ha avanzado y la probabilidad de tratamiento exitoso o curación de muchas enfermedades es ahora mayor que hace años. Este trasfondo que marca las relaciones afecta tanto a la esfera privada como a la profesional. En ambas, la inmediatez prima cada vez más. Una determinada cosmovisión económica que incita la competencia desmedida entre países, empresas e individuos tiene consecuencias nefastas sobre el conjunto de nuestras sociedades y, en particular, sobre aquellos más débiles.

10

Alguien comentó que se ha pasado de una ética de la brújula a una ética del radar. La primera señala el norte al que aspiramos y permite avanzar en condiciones de escasa visibilidad —metafóricamente, de dificultades—, aunque se tenga el riesgo de topar con obstáculos. Sin embargo, el radar, más sofisticado, no indica rumbo alguno: emite ondas que rebotan con los objetos circundantes para así permitir que el receptor los evite y no choque contra ellos. Estableciendo una analogía, el individuo que solo utiliza el radar se posiciona en función de los demás, pero no por ello sigue una orientación decidida de antemano. Probablemente parezca poco arriesgado, pero puede acabar dando tumbos para no llegar a ninguna parte: «Ningún viento será bueno para quien no sabe a qué puerto se encamina».¹⁰

Otra tecnología más moderna sería el GPS: a través de distintas señales recibidas, gracias a un sistema de satélites artificiales, por triangulación, permite detectar el lugar en el que uno se halla. Si, además, en el dispositivo se introduce adónde se quiere ir, este indica posibles caminos. Complementa a la brújula, que no serviría de mucho para llegar a nuestro destino si no supiéramos primero dónde nos encontramos. Continuando con el símil anterior, en el pasado muchas personas lo tenían bastante claro, pero da la impresión de que hoy en día esa virtud no es frecuente. Para ello, en la vida es decisivo distinguir cuáles son nuestros anhelos, aspiraciones o proyectos, pero, para poder alcanzarlos, hay que saber primero de dónde se parte y con qué medios se cuenta. Dicho de

10. SÉNECA, Lucio Anneo (2018). *Cartas a Lucilio*, LXXI. Madrid: Cátedra Letras Universales, Grupo Anaya.

otro modo, tanto como identificar la meta hacia dónde dirigir nuestros pasos, es esencial conocerse a uno mismo.

El autoconocimiento, al que no pocos sabios han consagrado grandes energías ya desde la Antigüedad, permite identificar los valores sobre los que se asientan nuestras actitudes, voluntad, carácter, fuerzas y debilidades. Estos factores conforman la conducta que nos impelerá a movernos con un determinado sentido, ritmo y modo de proceder. Por otro lado, un conocimiento sereno permite calibrar nuestra intención con la realidad y sobre el terreno. Es como un alpinista que debe estudiar la cumbre que pretende ascender para no perderse entre los múltiples riscos de una cordillera. Si no se centra en una en particular, es probable que no alcance ninguna. Pero, además, debe asumir que coronar la cima escogida no solo dependerá de su entrenamiento, habilidades y entusiasmo, también de quienes lo acompañan y de imponderables, como las condiciones meteorológicas. A lo mejor no conseguirá la meta cuándo él lo planeaba; tal vez a medio camino sea aconsejable retroceder y, al hacerlo, salve su vida y la de su cordada: una retirada a tiempo es una victoria. Esa serenidad, fruto del discernimiento, es también una forma de conocimiento.

Lo esbozaremos en los próximos apartados, incidiendo en la vertiente espiritual: lo contrario de espiritual no sería material, al menos en el cristianismo, puesto que se trata de la religión de un Dios encarnado en la condición humana. Lo contrario de espiritual sería “sin sentido”.

11

Y es precisamente el sentido de lo que vivimos y hacemos lo que debería estar anclado en valores. Cada uno podría hacer un autoexamen para descubrir aquellos que le mueven. Y a escala colectiva, podríamos formularnos la misma pregunta: ¿hacia dónde apuntan? ¿Han cambiado sustancialmente en relación con los de nuestros antecesores?

Del valor del tiempo a un tiempo de valores

En este mundo líquido y del frenesí, muchas veces comentamos: «Voy estresado», «No tengo tiempo», «Me paso el día entero corriendo», «No llego a todo»... Probablemente hayamos experimentado que nuestra vida parece una carrera de obstáculos contra reloj.

La encíclica *Laudato si'* se refiere a ello en estos términos:

A la continua aceleración de los cambios de la humanidad y del planeta se une hoy la intensificación de ritmos de vida y de trabajo, en eso que algunos llaman “rapidación”. Si bien el cambio es parte de la dinámica de los sistemas complejos, la velocidad que las acciones humanas le imponen hoy contrasta con la natural lentitud de la evolución biológica. A esto se suma el problema de que los objetivos de ese cambio veloz y constante no

necesariamente se orientan al bien común y a un desarrollo humano, sostenible e integral. El cambio es algo deseable, pero se vuelve preocupante cuando se convierte en deterioro del mundo y de la calidad de vida de gran parte de la humanidad. [LS 18].

Una viñeta humorística representaba a alguien sobre una tabla de surf diciendo: «El trabajo me persigue, pero yo soy más veloz». Ante ese acoso apremiante intentando arañar segundos a la agenda, no nos percatamos de que no es el tiempo el que pasa puesto que, a escala humana, la cronología del universo no presenta un límite perceptible. Somos, de hecho, nosotros quienes pasamos, pues nuestra vida biológica tiene un final innegable. Ahora bien, se le concede un gran valor al tiempo. Por eso se dice que es oro y, por ende, consultorías y escuelas de negocios, entre otros, proponen seminarios sobre cómo gestionarlo con eficacia. Es cierto que, en el fondo, esa excitación ha existido siempre, pero cuando se convierte en agobio es señal de que algo debería corregirse.

En el mismo Evangelio, en el pasaje de los lirios del campo,¹¹ además de exaltar la sencillez, se habla de los afanes y las preocupaciones mundanas por las tareas diarias. Y lega como enseñanza para afrontar dichas angustias tanto el desapego basado en la confianza —fe para el creyente— como el establecimiento de prioridades, intentando hacer cada día lo que podamos (no el holgazán) sin angustiarnos por el mañana. ¿No es esta una lectura oportuna en un mundo profesional que paradójicamente tanto se ocupa y se preocupa por programar, pero que anda desnortado? Por otro lado, con un éxito relativo porque, a pesar de este celo aparentemente racionalista, siguen pagándose sueldos de miseria, cerrándose empresas y repitiéndose errores que conducen a graves crisis. La superación de esas amenazas y de sus peores consecuencias no estará al alcance si nos fijamos excesivamente en el resultado a corto plazo, embargados por una miopía limitante. El texto evangélico recuerda la trascendencia a la que está llamada la persona, más allá de sus desvelos cotidianos. En síntesis, propone elevar la mirada para ayudar a relativizar y poner en perspectiva las pequeñas inquietudes: los árboles que no dejan ver el bosque.

11. [Mt 6,25-34.](#)

La literatura es rica en autores que hablan del valor del tiempo, de su inexorabilidad (*tempus fugit*), de cómo afrontarlo, de la importancia de utilizarlo en lo esencial. A modo ilustrativo, presentamos aquí dos fragmentos separados por diecinueve siglos:

La mayor parte de los mortales se queja, ¡oh Paulino!, de la malignidad de la naturaleza porque nos engendra para un tiempo corto y porque este espacio de tiempo que se nos concede corre tan veloz y rápidamente que, con la excepción de muy pocos, a los demás se les quita la vida cuando se

están preparando para ella. [...] No tenemos poco tiempo, sino que perdemos mucho. Bastante larga es la vida que se nos da y en ella se pueden llevar a cabo grandes cosas, si toda ella se empleara bien.

Séneca. *De la brevedad de la vida*, Roma, año 55 d. C.

—¡Buenos días! —dijo el principito.

—¡Buenos días! —respondió el comerciante.

Era un comerciante de píldoras perfeccionadas que quitan la sed. Se toma una por semana y ya no se sienten ganas de beber.

—¿Por qué vendes eso? —preguntó el principito.

—Porque con esto se economiza mucho tiempo. Según el cálculo hecho por los expertos, se ahorran cincuenta y tres minutos por semana.

—¿Y qué se hace con esos cincuenta y tres minutos?

—Lo que cada uno quiere...

Si yo dispusiera de cincuenta y tres minutos —pensó el principito— caminaría suavemente hacia una fuente...

Antoine de Saint-Exupéry. *El principito*. París, 1946.

13

¿Por qué la gente siente tanta prisa cuando la esperanza de vida es notablemente mayor que nunca antes en la historia de la humanidad? La mayoría vivimos mucho más y en mejores condiciones materiales que nuestros antepasados; no obstante, hemos creado una sociedad de prisas y desazón. En parte, es una cuestión de percepción. En los países ricos, existe más disponibilidad para el ocio que antes. El problema no es tanto cuánto tiempo tenemos, sino cómo lo percibimos. Una visión economicista argumentaría que, al crecer las ganancias, el tiempo personal aumenta de valor y en proporción más escaso parece. Estadísticamente, distintas investigaciones han constatado que las quejas sobre la insuficiencia de tiempo provienen especialmente de familias acomodadas. Y cuanto menores beneficios sociales se tiene, mayor es la necesidad de trabajar individualmente un número mayor de horas.¹²

La nueva burocracia basada crecientemente en controles de calidad, la emisión constante de informes o la dirección por objetivos, se ve facilitada por la utilización masiva de herramientas informáticas. Estas aportan rapidez, capacidad de gestión e incrementan la productividad, pero los métodos implementados tienen sus costes en términos humanos. Cuando aumenta la carga de trabajo, la presión temporal para respetar continuamente plazos ajustados, el empleo indiscriminado de la noción de urgencia, unida a la pasión a menudo vertida, aumenta también la intensidad emocional, máxime cuando determinados puestos, teóricamente de responsabilidad, requieren poder ser contactados en cualquier momento y lugar, gracias a la telefonía móvil. Todo

12. THE ECONOMIST (2014). «[Why is everyone so busy? Time poverty is a problem partly of perception and partly of distribution](#)», Londres: The Economist Group, 20 de diciembre.

ello implica que la persona “desconecte” menos y, por tanto, se lleve preocupaciones laborales a casa, y aumente la necesidad de autogestión. Pero la paradoja es que esta precisaría de períodos de desconexión física, mental y digital, justamente para facultar el autocontrol y la concentración. Por otro lado, esos mismos instrumentos han favorecido la multitarea, tan de moda, que llevada al límite tiende a generar dispersión, falta de concentración y tensión.

Muchos de los que poseen trabajo, e incluso bueno, se quejan de que tienen demasiado, de los problemas con el jefe, con los compañeros o con los clientes. Alguna vez puede tratarse de dificultades normales inherentes a la naturaleza de la profesión, cuya principal virtud es solucionarlos. En otras circunstancias, se echa de menos la falta de recursos, de habilidades o de formación, pero un elevado número de conflictos tiene un componente emocional fuerte.

Ante la tribulación causada por un tren de vida y de trabajo acelerado, apuntamos algunas recomendaciones:

- *Priorizar:* establecer un orden de prelación en el momento de llevar a cabo cada tarea. Quizás convenga hacer menos cosas, pero hacerlas bien y saboreándolas en la medida de lo posible. ¿Cuáles? Las que el discernimiento priorice. Distinguir lo urgente de lo importante no debe ser fácil, a juzgar por las veces que no se logra. No perder de vista que quien mucho abarca, poco aprieta. Baste pensar en la frenética agenda de actividades extraescolares de algunos niños y niñas. O en incontables relaciones sentimentales, donde se prima más la cantidad y la multiplicidad de estímulos que la perdurabilidad y consecuencias de sus efectos. Para establecer un símil con la nutrición, padecemos bulimia de actividades y nos falta tiempo para asimilar bien lo que nos aportan. Pero ¿qué es mejor, comer mucho o digerir adecuadamente lo que necesitamos?
- *Aceptar el kronos:* muchas preocupaciones provienen de no aceptar el tiempo del que disponemos, también en el trabajo. Por ejemplo, el médico que desafortunadamente solo tiene siete minutos por paciente. Primeramente, el sistema que no permite asignar más recursos ante esa necesidad debería ser revisado y adaptado para prestar un buen servicio. Pero, de entrada, el facultativo poco puede hacer por alargar el tiempo que le han concedido y cumplir con su cupo de visitas, pues tiene fila esperando. Si apura en exceso, tendrá ansiedad, que se habrá acumulado después de visitar a su vigésimo paciente en una mañana. Así, aumentará la probabilidad de proporcionar un diagnóstico erróneo a partir del vigesimoprimer enfermo que ausculta.
- *Cultivar un cierto desapego y desprendimiento:* en el sentido de renunciar a hacerlo o a supervisarlo todo, para no cocerse uno mismo en la olla de la presión mental. No se trata de imponer o imponerse un ideal de perfección

a rajatabla, al libre antojo, sin evaluarlo regularmente. Que las cosas se hagan exactamente como yo quiero, aunque sea el responsable, no siempre conduce al éxito sostenible. Ser flexible implica aceptar los límites propios y ajenos para conseguir resultados más duraderos. Desapegarse permite liberar energía física y mental para lo esencial, sin perderla en detalles que obsesionan. Delegar funciones es con frecuencia una asignatura pendiente, ya que implica responsabilidad tanto de quien delega como de quien recibe el encargo, pero también tacto para gestionarla.

- *Invertir en valores*: no queremos decir comprar acciones en el mercado bursátil, sino enfatizar determinados valores dentro de una organización de tal modo que permitan compartir una visión convergente para todos sus integrantes y estimular esfuerzos colectivos en pos de una misión común. No obstante, una práctica habitual en muchas empresas consiste en fijar objetivos cuantitativos para alcanzar individualmente. Estos pueden parecer ineludibles, pero, a la par, ser generadores de un desgaste humano alto si no se manejan con prudencia. Más que de poner el acento sobre unas cifras frías fuera de contexto, se trataría de propiciar entornos de confianza, lo que implica, primero, un alto grado de preparación de los profesionales que integran el equipo; segundo, unos estándares éticos elevados en el comportamiento de cada miembro; y, tercero, unas relaciones fluidas que permitan que todos interactúen de forma sencilla. La dirección por valores abunda menos de lo esperado; queda bien proclamarla, pero ojalá que más organismos se decidieran a implantarla de veras.
- *Ser atento*: las buenas maneras y la afabilidad no resuelven *per se* los problemas, pero sí ayudan a pacificar las relaciones interpersonales y a poner las condiciones emocionales para alcanzar un punto de encuentro que facilite el desenredo de situaciones embarazosas.
- *Armonizar los ritmos*: se trataría de recordar aquella máxima de «sin pausas, pero sin prisas». O, dicho de otro modo, hay que actuar con diligencia, pero no con atolondramiento o a trompicones, lo que por desgracia ocurre a menudo en nuestras organizaciones. La gente corre y corre, pero ¿hacia dónde?, ¿para qué?

Llegados a este punto, podríamos dedicar un poco de atención al *Slow movement* o movimiento lento.

La expresión parece que deriva del escritor y sociólogo italiano Carlo Petrini, quien acuñó el concepto *slow food* ('comida lenta') en los años ochenta, como forma de protesta hacia los restaurantes de comida rápida. Posteriormente, el concepto incluyó el interés por el origen y la elaboración de los alimentos, también desde una perspectiva de sostenibilidad. Más tarde, en 2005, Carl Honoré publicó *Elogio de la lentitud*. Estos y otros autores pugnan por el

arte de vivir despacio, para tomar conciencia de cada momento, de manera a que la vida sea más calmada y saludable. Se ha añadido a esta tendencia una red internacional de ciudades pequeñas, *slow cities*,¹³ que pretenden promover la calidad de vida en estrecha relación con la alimentación, el respeto por la salud, las costumbres y el medio ambiente.

A una escala mayor, la armonización de los ritmos entre distintas regiones económicas podría allanar la reducción de las desigualdades. Lo contrario es la especulación, que se basa en la rapidez por acertar, buscando el lucro rápido, y acentúa las diferencias entre ricos y pobres. En cambio, avanzar a un ritmo más acompasado permitiría a los más rezagados incorporarse a la carrera. No se trata de fomentar la lentitud, y mucho menos la torpeza, sino de actuar a favor de un tempo de vida menos febril, más acorde con las necesidades del conjunto.

Recuerdo aquí un proverbio que me enseñaron hace años en el Atlas marroquí: «El que tiene prisa ya está muerto». Como siempre, no nos va mal un poco de sensatez y, a tal efecto, vendría a colación esta plegaria que se ha llamado *de la serenidad*:¹⁴

Señor:

Concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar,
y sabiduría para entender la diferencia.

Viviendo día a día;
disfrutando de cada momento;
sobrellevando las privaciones como un camino hacia la paz;
aceptando este mundo impuro tal cual es y no como yo creo que debería ser, tal y como hizo Jesús en la tierra.

Así, confiando en que obrarás siempre el bien;
así, entregándome a Tu voluntad,
podré ser razonablemente feliz en esta vida
y alcanzar la felicidad suprema a Tu lado en la próxima.

Al fin y al cabo, en lugar de vivir sometidos a la esclavitud del reloj o del móvil, no se trataría tanto de llenar la vida de tareas, sino las tareas de vida. Nuestra sociedad concede mucho valor al tiempo cronológico, pero parece haber olvidado la armonía, tan necesaria para que todo funcione de manera concertada en busca de la plenitud para el mayor número de personas.

13. Para más información, véase: www.cittaslow.org

14. Los versos iniciales se atribuyen a Marco Aurelio, retomados y probablemente ampliados por el teólogo protestante y politólogo estadounidense Karl Paul Reinhold Niebuhr.

3. EMOCIONES Y PASIONES: EN CASA Y TAMBIÉN EN EL TRABAJO

Tenemos la tentación de creer que la vida personal (amigos, pareja, familia, ocio) está dominada por las emociones y acaso por la pasión, mientras que la esfera profesional lo está por la razón. Esa dicotomía no se ajusta a la realidad, puesto que razón y pasión se encuentran en ambas esferas, también en el trabajo, mucho más de lo que creemos, aunque, en ocasiones, ocultas tras otros elementos. De hecho, este binomio es inherente al ser humano y cada uno de sus términos aflora en mayor o menor medida en los diversos ámbitos de su actividad. Incluso en el mundo empresarial, en determinadas decisiones de inversión de gran impacto, que requieren exhaustivos análisis previos, ante la disyuntiva de comparar dos alternativas muy similares, el factor emocional de quien decide, a veces inconscientemente, pesa más de lo que a priori parecería.

Paralelamente a la noción clásica de *inteligencia* referida a la capacidad de comprender y razonar utilizando la lógica, un concepto que ha cobrado fuerza últimamente es el de *inteligencia emocional*. Podría definirse como la capacidad de comprender emociones y conducirlas. Este proceso requiere de autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.¹⁵ Una gestión apropiada de las emociones coadyuva la maduración, pero además favorece una vida más coherente, a la que los relatos citados anteriormente y diversos pasajes bíblicos nos invitan. No por casualidad, también se habla de otra categoría, la *inteligencia espiritual*.

Existen numerosísimas herramientas psicológicas para el crecimiento personal con el fin de conocerse uno mismo y a los demás. En el grupo de profesionales de Cristianisme i Justícia hemos tratado una de ellas, el *eneagrama*. Se trata de un mapa del comportamiento humano, basado en nueve tipos de personalidad, los cuales permiten afinar la comprensión de por qué uno tiende a sentir, pensar o reaccionar de determinada forma. La personalidad es como un traje que llevamos y que cubre la verdadera esencia de cada cual. También enmascara el ego que todos tenemos y que se manifiesta en las pasiones, predominando unas u otras en función de cada persona. Este y otros métodos contribuyen a desvelar y comprender la realidad del individuo tras la imagen proyectada.

Como las emociones son contagiosas, el mundo de la “rapidación” al que nos referíamos es muy proclive a utilizarlas y manipularlas para conseguir determinados objetivos, por ejemplo en el terreno de la publicidad. O bien de

15. GOLEMAN, Daniel (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

los medios de comunicación de masas. Ahí, las emociones negativas son muy poderosas y tienen gran impacto social, aunque no sirvan para resolver cuestiones intrincadas que requieren pericia, paciencia y perspicacia... En definitiva, destreza para tejer un encaje de bolillos, si vale la metáfora. En cambio, una reacción airada colectiva, relativamente fácil de iniciar y muy difícil de controlar sirve para protestar, oponer, iniciar un cambio de rumbo o a veces destruir. Pero suele ser inoperante para forjar vías de solución sofisticadas para asuntos complejos. Pongamos un caso: en 2010, el libro publicado por el diplomático y pensador francés Stéphane Hessel, *Indignaos*, tuvo mucho éxito e incluso favoreció la eclosión del movimiento de los indignados como salida a la terrible crisis económica. En cambio, un segundo libro del mismo autor, con el sugerente título *Comprometeos*, no tuvo tanto predicamento.¹⁶ Una vez más, la primera reacción epidérmica se da casi espontáneamente, estimulada por la visceralidad, pero el compromiso es harina de otro costal: hace falta generosidad, voluntad perseverante, así como organización para urdir determinadas complicidades con los que no piensan exactamente igual.

De todos modos, podemos y debemos cultivar el jardín de las emociones positivas. Curiosamente, el papa Francisco con mucha frecuencia parece poner de relieve la importancia del factor emocional. «Y no solo por su talante y estilo pastoral: un pontífice que se hace cercano, que expresa compasión con un lenguaje sencillo y expresiones gráficas fáciles de entender y que actúa con espontaneidad y libertad de espíritu. También y muy destacable, el título de sus principales documentos doctrinales revela una carga emocional importante. Por ejemplo: la misma encíclica *Laudato si'* (alabanza). O la exhortación apostólica *Evangelii gaudium* (gozo). Por no hablar de *Amoris laetitia* (alegría) —o *Gaudete et exsultate* (alegría y regocijo)—. Incluso la bula *Misericordiae Vultus* (misericordia). No son tratados teológicos asequibles solo para los expertos. En ellos, el papa pone el acento en emociones positivas y no está de más recordar que la palabra emoción tiene la misma raíz semántica que movimiento. Por lo tanto, nos estimulan a ponernos en camino con actitud alegre y decidida».¹⁷

La misericordia (etimológicamente, ‘poner el corazón en la miseria’) puede ser una emoción que hace bien a quien más lo necesita. Pero no hay que confundirla con emociones sensibleras, que alejan del entendimiento y que adormecen la capacidad de actuar o fragilizan a la persona e inhiben su compromiso. En cambio, existen otras que despiertan la atención y que conmueven en un sentido casi literal: conducen a la acción. El quid está en discernir entre ambos tipos. La misericordia sería del segundo: impele a intervenir a favor del más perjudicado. La justicia sin misericordia, por ejemplo, puede volverse contra sí misma y ser cruel. Un viejo principio del Derecho vendría a advertir del riesgo de caer en un extremo: *summum ius, summa iniuria* (‘la máxima justicia es la suma injusticia’).

16. HESSEL, Stéphane (2011). *Indignaos* y HESSEL, Stéphane (2011). *Comprometeos*. Ambos libros en castellano se publicaron en Barcelona, en Ediciones Destino.

17. CALDERÓN, Alfons (2017). *El papa de les emocions*. Girona: Full parroquial de la Diòcesi, n.º 4.676, 9 de abril.

El trabajo brinda un caudal de emociones positivas: la consecución de un objetivo, el reconocimiento por parte de un superior, el descubrimiento de una novedad, una experiencia adquirida, el comentario de aliento de un compañero o la satisfacción por el deber cumplido. Y también lidiamos con negativas: el fastidio por una tarea aburrida, el enfado del jefe, los celos de un colega, el agobio por la acumulación de trabajo, la presión por el cumplimiento de un vencimiento...

Por momentos, podemos tener la impresión de obrar con un corsé que nos obliga a mirar hacia una sola dirección, como las anteojeras de determinados burros o caballos, que son las guarniciones que caen junto a los ojos del animal para que no pueda ver por los lados. Es obvio que nuestra función se rige por unos parámetros y que estamos enmarcados en una estructura organizacional: dependemos del trabajo de los demás, que a su vez dependen del nuestro. Y para que los procesos funcionen bien, se requiere de un ajuste en tiempos y reglas. Pero, aún así, independientemente de algunos condicionantes sobre los que de manera particular a lo mejor no podemos influir, la predisposición con la que ejecutemos el trabajo cambia por completo la propia percepción sobre este y, consecuentemente, el grado de fruición. Tanto si somos ejecutantes como destinatarios de la labor.

A menudo, nos quejamos porque no nos atienden con la debida atención (en una oficina, un restaurante, un comercio...). Es posible que la persona que nos atiende esté cansada, contrariada o que carezca de medios apropiados para prestar un servicio irreprochable. Puede que su empresa no le haya facilitado lo que precisa para desarrollar correctamente su cometido. Quizás su trabajo sea monótono. Probablemente, algunas de las causas estructurales que propician dicha actitud podrían y en justicia deberían ser tratadas, pero no son las únicas que explican el tedio o desdén con el que el que se ha dirigido a nosotros. La insatisfacción que transmite nos perjudica puntualmente, pero sobre todo le perjudica a ella, que está al pie del cañón en su oficio. E, independientemente de que su organización debiera reformarse, un cambio de actitud por su parte mejoraría su autoestima y también su relación con nosotros. Es un pequeño ejemplo de cómo las emociones, que ejercen gran influencia sobre la actitud, condicionan tanto la propia percepción del quehacer profesional como la de aquellos a los que se dirige.

Lo podemos ilustrar con este pequeño texto que circula por internet y que pone de manifiesto cómo un mismo elemento que llega a nuestras manos puede servir para fines completamente diferentes, en función de quién lo utilice y cómo.

La piedra y el hombre
El distraído, tropezó con ella.
El violento, la utilizó como proyectil.
El emprendedor, construyó con ella.
El campesino cansado, la utilizó de asiento.
Drummond, la poetizó.
David, la utilizó para derrotar a Goliat.
Y Miguel Ángel, le sacó la más bella de las esculturas.
En todos los casos, la diferencia no estuvo en la piedra, sino en el hombre.

En todos los trabajos hay flores y piedras.

Empezando por las flores, podemos ahondar en el sentido de las emociones positivas y traer a colación una en particular: la apertura para maravillarse ante hechos cotidianos.

Cabe recordar que la capacidad de asombro es consustancial al desarrollo humano, con una gran prevalencia en la infancia, cuando esa emoción induce al niño a descubrir su realidad inmediata. El pequeño se maravilla de lo que percibe a través de los sentidos —vista, oído, tacto, gusto y olfato— para ir entretejiendo lo que le aportará conocimiento e integración en la sociedad, al principio circunscrita a su familia y contexto adyacente, pero llamada a crecer.¹⁸ Y lo hace jugando, experimentando, a través de prueba y error. Si lo realiza en un marco familiar de aceptación y amor, su evolución tiene muchas probabilidades de ser equilibrada.

Ahora bien, la sensación de maravillarse a menudo se echa de menos en la edad adulta. Por no decir en el trabajo, más orientado hacia lo prosaico, con objetivos marcados en ocasiones por un insensible y deshumanizado cálculo de rendimientos.

A escala más amplia, la *Laudato si'* también recalca la importancia de la apertura emocional a la maravilla del medio natural y advierte de las consecuencias de no obrar así.

Si nos acercamos a la naturaleza y al ambiente sin esta apertura al estupor y a la maravilla, si ya no hablamos el lenguaje de la fraternidad y de la belleza en nuestra relación con el mundo, nuestras actitudes serán las del dominador, del consumidor o del mero explotador de recursos, incapaz de poner un límite a sus intereses inmediatos. En cambio, si nos sentimos íntimamente unidos a todo lo que existe, la sobriedad y el cuidado brotarán de modo espontáneo [LS 20].

Destaquemos el valor del cuidado que subraya. Cuán necesario es en las relaciones profesionales: con los iguales, con los subordinados o con los que dependen de nuestro servicio, cualesquiera que sea su escalafón. Cuando centro

18. L'ÉCUYER, Catherine (2013). *Educación en el asombro*, Barcelona: Plataforma editorial. Esta obra, especialmente enfocada a la educación infantil, aunque con reflexiones útiles para distintas edades, abunda en dichos aspectos.

el objeto de mi trabajo en el prójimo y no directamente en mi propio beneficio, cambia radicalmente la actitud..., e incluso la calidad del resultado. Y a través de las emociones que siento, lo percibo yo y lo notan los demás.

De modo más incisivo, al hilo de dicho párrafo, nos podríamos plantear si nuestros sistemas de trabajo son explotadores de recursos, si sus dirigentes no ponen límite a sus intereses inmediatos y si ellos o nosotros tenemos actitudes de meros consumidores o dominadores.

La encíclica prosigue con la necesidad de concebir de forma correcta el trabajo, considerando su sentido y finalidad [LS 125]. Porque, cuando se daña la capacidad de contemplar y respetar —ambos verbos están ligados a emociones—, su sentido se desfigura. La carta no solo trata del medio ambiente, sino de una visión integral de la vida, en la que también se insiere el trabajo, que debería ir acorde con ese enfoque global. Puesto que en el trabajo «se ponen en juego muchas dimensiones de la vida: la creatividad, la proyección del futuro, el desarrollo de capacidades, el ejercicio de los valores, la comunicación con los demás, una actitud de adoración» [LS 127].

Parémonos unos instantes en las emociones negativas perceptibles en el trabajo. Toda situación tiene causas sistémicas que la propician y también condicionantes subjetivos de la propia persona que la padece. En relación con las primeras, cabe siempre remachar la importancia de reducir el paro, eliminar la precariedad y las condiciones injustas. Desgraciadamente, el horizonte para demasiados jóvenes es poco estimulante: altos índices de desempleo, relaciones laborales prácticamente inexistentes, sueldos ridículos o falta de perspectivas profesionales.

Sobre los condicionantes más personales, en el entorno laboral en el que los afortunados que tienen trabajo pasan gran parte de su jornada, los egos —sobre todo de poder, ya sea medido en estatus en la jerarquía o en ansias de mayor remuneración— salen a relucir. Ello es causa de no pocos sufrimientos. Y no nos referimos solo al “trepá”, sino también al que no quiere compartir por miedo a ceder su conocimiento, fuente también de poder. O al que se refugia en el corporativismo en beneficio únicamente de su grupo o de su clase. O al que rehúye a sus obligaciones, en detrimento de sus compañeros. O al pícaro. O al que pretende siempre figurar. Las emociones negativas están ligadas a lo que la tradición cristiana categorizó hace siglos como *vicios capitales* —avaricia, soberbia, lujuria, pereza, envidia, gula e ira—, aunque a cada uno de ellos le corresponde una virtud correctora —generosidad, humildad, castidad, diligencia, caridad, templanza y paciencia—.

Como todos tenemos nuestro pequeño o gran ego, y los que nos rodean, amén de nosotros mismos, padecen sus efectos, es importante cultivar la inteligencia emocional. Como mencionamos, implica un esfuerzo personal por conocerse y aceptarse, así como a través de la empatía, entender al otro y acep-

tarlo también como es. Máxime, cuando no podemos escoger a las personas con las que vamos a convivir o trabajar. Varios expertos de la conducta humana coinciden en señalar que «lo que aceptas se transforma; pero lo que resistes, persiste».¹⁹ Dicho de otro modo, la primera condición para no contaminar con nuestras emociones negativas es ser conscientes de ellas. La segunda, es tener en cuenta al prójimo. La tercera, es no dejarse llevar por las pulsiones que puedan desatar. Y, por supuesto, cultivar la atención positiva hacia fuera. Hay que eludir actitudes autorreferenciadas y ensimismadas, como si nos miráramos el propio ombligo, para abarcar una perspectiva ancha. Si solamente pretendiéramos una estabilidad emocional en una burbuja estanca que nos aislara del resto, el fruto sería frágil, perecedero y, por lo tanto, poco prolífico.

19. Aprendí este aforismo en los cursos de Oriol Pujol Borotau. Podríamos también mencionar a Gerardo Schmedling, que vendría a decir lo mismo: «Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento».

Armonizando pasiones y razón, largo plazo e inmediatez

Por un lado, las emociones están ligadas a la pasión, necesaria por su fuerza transformadora. Están más conectadas con la respuesta a estímulos directos, casi a flor de piel. Por el otro, la razón suele ser más reflexiva, vinculada a lo que realmente conviene a largo plazo. Parece difícil que casen bien, ya que la visión de futuro no siempre concuerda con el anhelo inmediato. En cambio, procurar la conjunción de ambas perspectivas en el mismo sentido resulta ideal por la solidez que aporta, constituyendo un escalón hacia la madurez personal. Gestionar una posible divergencia requiere sensibilidad y temple. Sin pretender resolver la ecuación perfecta, intentaremos avanzar algunas respuestas en las siguientes líneas.

He aquí una premisa básica: piensa globalmente y actúa localmente. Es aplicable a cualquier ámbito y bien podría ser reflejo de otra sentencia previa que resume el pensamiento de Kant: obra de manera que la máxima que rijas tus actos valga como principio de legislación universal; es decir, piensa globalmente. Para tener esa amplitud de miras, no es obligatorio haber recorrido todos los rincones del globo, pero sí un talante propicio. El propio filósofo alemán ilustrado cuya obra sigue teniendo repercusión mundial, apenas salió en vida de su ciudad natal de Königsberg. No obstante, la tentación de muchos tiende justamente a lo contrario: piensan para sí y pretenden imponer su pensamiento a los demás o, cuando no, extenderlo por doquier. Es decir, se obstinan en su interés personal o corporativo, e intentan elevarlo a categoría universal. Esta sería la función de los *lobbies* o grupos de presión, por ejemplo. Por lo tanto, conviene insistir sobre lo contrario; es decir, sobre la búsqueda de una visión amplia, conjugada a la vez con una acción de proximidad, tanto por su justicia como por su solidaridad, pero también por su eficacia. Transformar, aunque solo sea una vida y la propia en el sentido adecuado, es el primer paso

para cambiar el resto. Esa ha sido la trayectoria de grandes personajes que han dejado una impronta benéfica en la humanidad: de entrada, han emprendido un humilde proceso de conversión personal que les ha abierto los ojos, para prodigar en consecuencia el bien a su alrededor. Casos como los de Francisco de Asís o Ignacio de Loyola son paradigmáticos, como tantos otros en la historia de la Iglesia. En el judaísmo, el Talmud recuerda la importancia de la concreción salvífica, ni que sea únicamente en una vida, en una sentencia que se ha hecho famosa gracias al cine: «Quien salva una vida es como si salvara al mundo entero».²⁰

Descendiendo desde esos horizontes presumiblemente heroicos a un escenario más trivial, esta mirada inclusiva del prójimo aplicada al trabajo se podría plasmar con esta historieta en términos coloquiales sobre una imaginaria asamblea en una carpintería:²¹

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se excedía midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un precioso mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: “Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos”.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

20. Mishnah Sanhedrin 4:5, en www.sefaria.org. Cita magistralmente plasmada por el cine en la película *La lista de Schindler* de Steven Spielberg (1993).

21. El texto puede encontrarse en muchas páginas de internet, por ejemplo: reflexiondeldia.eu/es/reflexion.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observen y lo comprobarán. Cuando en un grupo se buscan a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es cuando florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos, cualquiera puede hacerlo, pero encontrar cualidades, eso es para espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

Esta loa del trabajo en equipo destila diversas emociones asociadas a las cualidades personificadas de cada herramienta, fuente a su vez de sus principales defectos. Resalta también la importancia de la percepción; es decir, de aquello en lo que se fija la atención. En función de esta, el resultado puede ser diametralmente opuesto: de la crispación generada por la exaltación de las diferencias a la armonía que consigue el grupo cuando los dones particulares se ponen al servicio de una causa común. Como el trabajo implica interrelación, el espíritu que lo anima y marca la pauta, aquí representado por el carpintero, resulta determinante. Él es el aglutinante para que las diversas emociones se conjuguen con la razón. Y las reacciones individuales espontáneas converjan hacia un espíritu de equipo, capaz de llevar a cabo una misión.

Emociones y nuevas tecnologías

Ya hemos comentado que el consumismo desvela el afán no únicamente de bienes materiales, sino también de experiencias sensoriales. Las omnipresentes tecnologías, por un lado, son útiles y constructivas. Han habilitado el trabajo a distancia para infinidad de empleados y autónomos de manera inimaginable solo meses atrás mitigando, allí donde era posible, los funestos efectos de la COVID-19 sobre la economía, que siguen siendo graves y extensos. Por el otro, comportan la multiplicación de los impulsos sensitivos a los que estamos sometidos debido a la interacción cada vez más frecuente con pantallas de todo tipo. Esa fascinación repetitiva puede llegar a crear adicción, especialmente en los más desprotegidos, como niños y adolescentes. Por todo ello, no es de extrañar que ya existan clínicas especializadas para tratarla. Aunque no siempre conscientes, los adultos también caemos en esa dependencia que termina por aislarnos de la realidad. No lleguemos hasta el extremo de adorar instintivamente a ese nuevo becerro de oro, tan seductor como el brillo de su luz electrónica. Las tecnologías de la información nos aportan grandes ventajas, y millones de valiosísimos datos, pero no por ello generan directamente conocimiento. Para conocer hay que identificar, discernir y seleccionar con criterio,

y eso requiere tino y preparación. Los videojuegos y numerosas aplicaciones lúdicas permiten que nuestras emociones más primarias emerjan casi de forma instantánea. Muchos son excitantes y excelentes pasatiempos, aunque, ojo, nos pueden hacer perder el tiempo y causar ansiedad. La cuestión es en qué medida sirven adecuadamente a nuestras intenciones, sin hacernos sus esclavos. Es extrapolable a las redes sociales en su dualidad: potentísimas herramientas de interconexión masiva con todo su potencial, pero a la vez obnubiladoras y generadoras de una cantinela ensordecedora que repiten a machamartillo pequeñas alarmas que alertan de la llegada de un mensaje. O, lo que es peor, que contribuyen a la proliferación de bulos dañinos, favoreciendo el acoso denigrante (referido como *bullying* en la escuela, o *mobbing* en el entorno de trabajo). El papa Francisco ha denunciado repetidamente lo pernicioso que puede ser el cotilleo. Y en demasiadas ocasiones cierto uso de las redes sociales las convierte en poderosos altavoces multiplicadores de palabrería hiriente.

Esas nuevas tecnologías constituyen un instrumento extraordinario y nos permiten avanzar científica, económica y socialmente, cuando se usan de forma correcta. No obstante, convendría no convertir ese medio que representan en un fin en sí mismo. De lo contrario, nos alienarán y alejarán de lo esencial.

El reto es que no vivamos subyugados a los dispositivos digitales, sino que contribuyan a una vida mejor, más inclusiva, equilibrada y libre para todos. Que su utilidad no se convierta en abuso y que su uso sea humanizador.

4. UN TRABAJO SOSTENIBLE EN UNA SOCIEDAD MÁS HUMANA

Pensadores de todas las épocas evidencian las contradicciones entre el paso del tiempo, el riesgo de perderlo y las prisas. Incluso semanarios de impacto internacional poco susceptibles de ser contemplativos como *The Economist* nos ponen en guardia contra el frenesí horario. El tiempo parece que se nos escurre de las manos y el agobio por las tareas que aspiramos a completar está a la orden del día. De la esfera profesional pasamos a la privada, llevándonos los quebraderos de cabeza laborales a casa, y viceversa.

Partiendo de una breve referencia al trabajo y a la actividad en el Nuevo Testamento, sin ninguna pretensión de exégesis, porque ello solo merecería largas disquisiciones, enfocaremos el tema a la luz de *Laudato si'* en el siguiente apartado, para finalmente sugerir algunas propuestas de conciliación.

San Pablo habla en términos bastante contundentes del deber de trabajar:²² [22. 2Ts 3,6-13.](#)

26

Hermanos, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo os ordenamos que os apartéis de todo hermano que no quiera trabajar ni viva de acuerdo con las enseñanzas que os hemos transmitido. Ya sabéis cómo debéis vivir para seguir nuestro ejemplo: nosotros no hemos vivido entre vosotros sin trabajar ni hemos comido el pan de nadie sin pagarlo. Al contrario, trabajamos y luchamos día y noche para no serle una carga a ninguno de vosotros. Y aunque ciertamente teníamos el derecho de pedirnos que nos ayudaseis, trabajamos para daros un ejemplo a seguir. Estando aún entre vosotros os dimos esta regla: quien no quiera trabajar, que tampoco coma. Pero hemos sabido que algunos de vosotros viven sin trabajar, muy ocupados en no hacer nada. A estos mandamos y encargamos, por la autoridad del Señor Jesucristo, que trabajen tranquilamente para ganarse la vida.

Hermanos, no os canséis de hacer el bien. Si alguno no hace caso a lo que decimos en esta carta, fijaos en quién es y no os juntéis con él, para que se avergüence. Pero no lo tengáis por enemigo, sino aconsejadle como a hermano.

Obviamente, hace dos mil años, el concepto de *desempleo* no era como en el presente. Lo que el texto quiere condenar es la vagancia que se aprovecha del prójimo. Paralelamente al tono exigente, Pablo exhorta a trabajar “tranquilamente” para proveer a la existencia, invitación que estaría de rabiosa actualidad porque nuestra sociedad ha alcanzado unos niveles de desasosie-

go preocupantes, a pesar de contar con más medios y un nivel de desarrollo mucho mayor que en aquella época. Sin embargo, siguen siendo multitud los que querrían trabajar dignamente, pero no encuentran empleo. Si hasta a los holgazanes San Pablo propone tratar fraternalmente, ese imperativo sería por supuesto más evidente en el trato con los parados. El problema del paro es de orden socioeconómico, pero no hay que olvidar la faceta humana e individualizada de quien sufre dicha lacra.

En el Nuevo Testamento encontramos otros ejemplos de esta búsqueda de equilibrio, como el pasaje sobre la visita a casa de Marta y María,²³ donde Jesús advierte a Marta por su excesiva preocupación por los quehaceres más activos y ensalza la actitud atenta o desprendida de su hermana María.

23. [Lc 10,38-42](#).

Trabajar y vivir de otro modo es posible... y necesario

Aunque la protección del medio ambiente parezca el tema central de *Laudato si'*, el enfoque que adopta la encíclica es muy amplio, ya que el mensaje de la sostenibilidad abarca a toda la creación, de la que formamos parte, e incluye facetas fundamentales como el trabajo. Convendría recordar que los sustantivos ecología, economía y ecumenismo tienen la misma raíz semántica, *oikos* ('casa', en griego). Tres elementos que, junto con las emociones despertadas por la naturaleza y las evocaciones a Francisco de Asís, están muy presentes en el documento. La óptima combinación de los tres lleva al corolario de que se debe cuidar esa casa común con ternura —otra alusión a las emociones—.

La encíclica, que vendría a cristalizar la ecología en la Doctrina Social de la Iglesia, hace referencia al hecho de que todo está conectado: naturaleza y economía, norte y sur, oriente y occidente, progreso y humanismo, espiritualidad y técnica, trabajo y descanso. Por eso, el adjetivo "integral" aflora profusamente. Tal como han destacado diversos analistas, el texto visualizaría la transformación del concepto del «hombre administrador de la creación» al «hombre integrado en la creación». De él se desprende también la noción de armonía, pero no una armonía alejada, distópica o fantasiosa, sino encarnada en una realidad que no siempre resulta placentera, como el momento en el que San Francisco escribió su evocador y maravilloso cántico de las criaturas cuyas palabras iniciales dan nombre al documento. Era al final de su vida y él estaba casi ciego y apesadumbrado.

Partiendo de la contemplación de las bellezas de la creación en sentido amplio, a través del asombro maravillado que nos desvela (ver), la encíclica nos invita a un ejercicio de revisión de la vida común en el planeta para extraer conclusiones (juzgar) y comprometernos a mejorarlo (actuar).

En lo que al examen de la realidad se refiere (juzgar), *Laudato si'* alerta de los riesgos de circunscribir el desarrollo únicamente a la tecnología. El modelo mecanicista de diversas instituciones o proyectos respondería a esa tecnificación suma que a veces prescinde del componente humano. Simplemente considera a las personas como meros recursos circunstanciales, con un coste que minimizar, para alcanzar un objetivo que apenas se cuestiona. Al hacerlo, pasa por alto posibles efectos nocivos, que considera menores, y pone mayor énfasis en los medios que hay que utilizar a toda costa. En cambio, *Laudato si'* valora la gratuidad reconociendo que nuestro planeta y todo lo que lo habita —la casa común— es un don. De esa invitación implícita se derivan valores como la gratitud, la conciencia de las limitaciones y de la fragilidad, la humildad, el cuidado o la solidaridad, lo que contribuye a hacer llevadera la vida para un mayor número de personas tanto ahora como en las generaciones venideras.

Sintetizando, *Laudato si'* habla de comunión universal entre los seres vivientes. En definitiva, de amor en el marco de una espiritualidad de ojos abiertos. Al hilo de su contenido y de lo expuesto en el capítulo precedente, el autocontrol es imprescindible para cuidar el planeta. Sería una respuesta a la voracidad de un consumismo irreflexivo que ahoga nuestros tiempos y existencia [LS 225 y ss.], percibida a menudo en clave de exigencia, en lugar de en clave de bendición como sugiere esta carta.

Destaquemos a continuación algunos postulados de la encíclica que exhortan a proceder colectivamente en aras de un desarrollo más humano:

Los costes humanos son siempre también costes económicos y las disfunciones económicas comportan igualmente costes humanos. Dejar de invertir en las personas para obtener un mayor rédito inmediato es muy mal negocio para la sociedad [LS 128].

Para que siga siendo posible dar empleo, es imperioso promover una economía que favorezca la diversidad productiva y la creatividad empresarial [...]. Para que haya una libertad económica de la que todos efectivamente se beneficien, a veces puede ser necesario poner límites a quienes tienen mayores recursos y poder financiero. Una libertad económica sólo declamada, pero donde las condiciones reales impiden que muchos puedan acceder realmente a ella, y donde se deteriora el acceso al trabajo, se convierte en un discurso contradictorio que deshonra a la política. La actividad empresarial, que es una noble vocación orientada a producir riqueza y a mejorar el mundo para todos, puede ser una manera muy fecunda de promover la región donde instala sus emprendimientos, sobre todo si entiende que la creación de puestos de trabajo es parte ineludible de su servicio al bien común [LS 129].

Nos esforzamos para adaptarnos al medio y, cuando un ambiente es desordenado, caótico o cargado de contaminación visual y acústica, el exceso de estímulos nos desafía a intentar configurar una identidad integrada y feliz [LS 147].

Una ecología integral implica dedicar algo de tiempo para recuperar la serena armonía con la creación, para reflexionar acerca de nuestro estilo de vida y nuestros ideales, para contemplar al Creador, que vive entre nosotros y en lo que nos rodea [...] [LS 225].

De estos párrafos, se desprenden casi automáticamente varias propuestas: fomentar la creatividad empresarial y la diversidad productiva orientadas al bien común; evitar el caótico exceso de estímulos; invertir en las personas con una perspectiva a largo plazo; promover una armonía serena con una visión holística, no parcial.

Como ciudadanos que a menudo nos quejamos por ir a un ritmo frenético y tener que tocar muchas teclas, estamos expuestos a considerarnos como el centro de todo, lo que nos dirige a la frustración si no alcanzamos un propósito. Confiar en que el sacrificio de alguna aspiración menor proporciona espacio para un mayor equilibrio suele resultar eficaz. Por ello, conviene planificar sobre la base de unas previsiones realistas, flexibilizar lo que se pueda y buscar momentos de reposo para proseguir luego con un desahogo mayor.²⁴

24. CALDERÓN, Alfons (2017). *Temps de conciliació*. Girona: Full Parroquial de la Diòcesi, n.º 4.675, 2 de abril.

Conciliación: horarios, tareas y actitudes

Después de pasar revista a la interrelación entre la esfera profesional y la privada, vamos a concretar determinadas actuaciones a escala general que permitan trabajar de manera diferente para una vida mejor y más equilibrada.

En ese sentido, las propuestas para racionalizar los horarios laborales en España, con el fin de que sean compatibles con los personales y familiares, merecen que se consideren con mayor empeño, pero sobre todo que se apliquen pronto. El tema se ha ido demorando, con debates con relativa regularidad desde mediados de la década anterior.²⁵ Ya ha habido discusiones políticas, se han incluido varias medidas en los programas de los partidos en los últimos años, y también se ha abordado el asunto en sede parlamentaria. Es verdad que durante ese período, y gracias a la sensibilización creciente, se han adoptado medidas de conciliación: se han aprobado leyes que obligan al permiso de paternidad, hasta equiparlo progresivamente en tiempo al de maternidad; se ha adoptado legislación que regula y exige la remuneración de las horas extras; y se han aplicado muchas normas tanto en el sector público como en el privado que flexibilizan el horario laboral.

25. Para este y otros párrafos, cfr. CALDERÓN, Alfons (2015). *Racionalicemos los horarios*. Barcelona: Catalunya Cristiana, 25 de octubre.

Además, el confinamiento ha extendido el teletrabajo, que se mantendrá parcialmente para bastantes empleos cuando se supere definitivamente la pandemia. El teletrabajo voluntariamente organizado como complemento de la labor presencial alivia la conciliación. Ha resultado de gran valor durante la crisis sanitaria con magnas secuelas empresariales y sociales. Cuando éste es exclusivo e impuesto a jornada completa en el marco de un confinamiento doméstico generalizado, plantea retos desde el punto de vista personal y también de convivencia familiar, como se ha demostrado. También acentúa la dependencia tecnológica a la que aludíamos. Sin embargo, constituye una herramienta adicional para conciliar, que debe ser utilizada ecuanímente.

Todas estas disposiciones van tomando el rumbo adecuado, pero es preciso seguir avanzando en lo que a racionalización de los horarios generales se refiere. En este caso, las jornadas extensivas y retardadas que propician un almuerzo, una cena y una hora de acostarse tardías no resultan la mejor opción para los ritmos vitales del organismo. La situación actual constituye claramente una anomalía si se compara con la mayor parte de los países del mundo. Aún existen demasiadas iniciativas insertas en esa parrilla horaria rezagada. Por ejemplo, las horas de salida en muchos centros laborales y, en consecuencia, los horarios comerciales de tiendas y establecimientos. O determinadas emisiones televisivas dirigidas a espectadores infantiles pasadas las diez de la noche, incluso en cadenas públicas. O programas de gran audiencia popular también previstos bastante tarde, por no hablar de destacadas competiciones de fútbol.

A juzgar por varios análisis, debería retrasarse el reloj una hora para alinear el huso horario oficial de España al que le correspondería por su ubicación geográfica (el de Greenwich), lo que propiciaría de manera más natural el ajuste de las funciones vitales con la luz solar. Para corregir esta cuestión, algunas de las propuestas requieren de una inversión presupuestaria, pero la mayoría no, porque abogar por un cambio de horarios es hacerlo por un cambio de hábitos, aunque a veces resulte más fácil modificar una norma que las costumbres. La motivación debería ser mejorar la calidad de vida individual y colectiva. Si se consiguiera, la salud del cuerpo así como la del espíritu y las relaciones interpersonales lo agradecerían. Por un lado, facilitaría que padres y madres pudieran pasar más tiempo con sus hijos e hijas. Aunque ello favoreciera al conjunto de la población, las familias mileuristas y con menos recursos serían las más beneficiadas, puesto que no pueden permitirse pagar actividades extraescolares para suplir la ausencia de los progenitores en el hogar cuando los menores terminan su jornada escolar. Incluso incidiría en un reparto más justo de las tareas domésticas y profesionales entre la mujer y el hombre. Por el otro, podría incentivar alternativas de ocio más saludables, como también determinados voluntariados.

A aquellos a los que la racionalización horaria les parece todavía una meta titánica, baste recordarles que, años atrás, no costó tanto imponer el límite de velocidad, para evitar los niveles exorbitantes de muertes por accidentes de tráfico en las carreteras; ni la prohibición de fumar en los edificios abiertos al público. Tampoco debería ser así con la reforma horaria y es de prever que los beneficios superarían con creces a las resistencias iniciales.

Otra dimensión de la conciliación haría referencia a la compensación que precisa el ejercicio concentrado de tareas repetitivas durante un intervalo prolongado. La salud requiere balancear cualquier labor desmesurada, de lo contrario se resiente. Del mismo modo que en el terreno de la ecología, la especialización excesiva de extensos predios en monocultivos puede terminar arruinando los recursos de la tierra y expulsando a pequeños agricultores que han vivido de ella a lo largo de generaciones. Es particularmente grave en países en desarrollo, donde el estado del bienestar no ofrece tantas alternativas y el poder de grandes corporaciones tiene menos contrapesos. Pues algo similar también ocurre con distintos oficios urbanos. En los estados de la OCDE, se ha avanzado extraordinariamente en las condiciones laborales respecto a siglos pretéritos, cuando la mano de obra tenía un componente físico destacable y peligros notables. Hoy en día, en innumerable casos, el trabajo estático ha remplazado al esfuerzo físico. Aunque este último, en su justa medida, también es necesario para una buena salud. Si no, cómo explicar la abundancia de gimnasios o de actividades deportivas y afines. Constituyen una forma de compensación por las dilatadas horas de sedentarismo en un despacho o sentados frente al ordenador, con fatiga intelectual. El cansancio físico razonable dista mucho del agotamiento psicológico, y además el primero resulta en numerosas ocasiones una buena terapia para tratar el segundo.

La conciliación pasa igualmente por contrastar las emociones a la luz de los valores, las actitudes y la conducta habitual en casa, en la calle y en nuestro cometido profesional. Tiene en cuenta al individuo y a su circunstancia, pero también al grupo y a su entorno. Como en un ecosistema natural, todo está interrelacionado por un cúmulo de imbricaciones. A veces, el equilibrio es frágil, pero son precisamente estas interconexiones las que lo hacen rico y fecundo. En una sociedad individualista hemos tendido a fijarnos en el yo y menos en el conjunto, olvidando que, al igual que en la naturaleza, una persona separada del medio donde mora no sobrevive. Y de forma inversa, cuando el medio ambiente se contamina, fenecen quienes lo habitan. Por ello, la aspiración de concordar todas estas facetas, además de un deber, deviene un camino para intentar vertebrar una sociedad inclusiva, apuntando hacia el bien común. En definitiva, es un proyecto estimulante de vida y de justicia, y la mejor alternativa al modelo insostenible e insolidario del usar y tirar que destruye nuestra casa común, descarta a los más vulnerables, altera nuestras vidas y, a la postre, agota la esperanza.

En conclusión, la conciliación abarca un amplio espectro de dimensiones, desde un plano más intrínseco de autorreflexión y de concienciación sobre el entorno, pasando por la atención a los horarios, a la compatibilización de tareas diversas o a la flexibilidad. Pone de manifiesto que escorarse hacia un extremo puede resultar contraproducente. San Benito también lo tenía claro cuando escribió su regla monacal y legó para la posteridad el *ora et labora*. Un enfoque unidimensional es difícilmente sostenible y la espiritualidad no es ni opuesta al trabajo ni ajena a él. Al contrario, lo impregna, le da sentido y lo complementa, del mismo modo que el trabajo aporta una perspectiva de realismo a la espiritualidad.

El reto de la conciliación no únicamente es individual. También es colectivo. Una sociedad que no concilia, difícilmente puede vivir reconciliada. Y este es un requisito para la sostenibilidad.

La felicidad en el trabajo en clave de amor

La persona aspira a la felicidad, pero ¿qué es la felicidad? Según el diccionario, es un estado de grata satisfacción espiritual y física.²⁶ Para el catedrático de estética Amador Vega, la felicidad es «un estado de armonía entre amor y conocimiento, en donde el amor conoce y el conocimiento ama».²⁷ Sería una aproximación muy similar a la de quien propone pensar los sentimientos y sentir los pensamientos para identificar y seguir la propia vocación. Para varios clásicos socráticos, la felicidad es la búsqueda de la verdad. Según la concepción aristotélica de la *Ética a Nicomaco*, la felicidad estaría relacionada con tener amigos. Kant introduce la noción de justicia. Para los budistas, sería el vaciarse, para encontrar el Nirvana.

La psicología ha descubierto que las relaciones interpersonales, así como el ejercicio físico, multiplican las conexiones neuronales, lo que supone un estímulo vital positivo. En general, eminentes especialistas denotan que el camino hacia la felicidad tiene una dimensión social y requiere de ella: no serás feliz si los que están a tu alrededor no lo son y si tus relaciones con los demás no son buenas. La filósofa y teórica política Hanna Arendt lo formulaba diciendo que «nadie puede ser feliz sin participar en la felicidad pública».

La ciencia parece poder aventurar una cierta medición de la felicidad, que no sería una facultad adquirida, sino que dependería también de la voluntad, a partir de una emoción causante que el córtex cerebral interpreta.²⁸ Destaquemos algunas deducciones que se van evidenciando a medida que avanza su estudio: una vez cubiertas las necesidades, ingresos superiores no proporcionan forzosamente mayor felicidad; el silencio es primordial para tomar consciencia del ser y, según los expertos, activa el córtex prefrontal, más relacionado con

26. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, *Diccionario de la lengua española*, versión en línea, v. 'felicidad'.

27. De la entrevista a este y a otros pensadores, extraídas del programa de TV3 *Amb filosofía* sobre la felicidad, 9 de enero de 2016.

28. Algunas de las conclusiones expuestas aquí sobre la felicidad desde el punto de vista neurológico están inspiradas en MARTÍNEZ, Manuela; MOYA, Luis (2015). *Escucha tu cerebro. La clave de la neurofelicidad*. Barcelona: Plataforma editorial. A partir de una conferencia impartida en Esade en enero de 2016.

la felicidad; al perdonar se activa el circuito cerebral relacionado con la empatía, facilitadora de las relaciones; la felicidad es un proceso, más que una meta definitiva.

Fijándonos en estas cuatro conclusiones, la primera constituye una advertencia muy oportuna: más no implica siempre mejor. La segunda, a la que hemos dedicado alguna sesión en el grupo de profesionales de Cristianisme i Justícia, es acertada como nunca y deberíamos plantear si ante tanto ruido que nos acecha, no solo en decibelios, sino mediático, virtual e interior, no es preciso el silencio. A menudo, tenemos la cabeza hecha un hervidero y los múltiples estímulos en los que vivimos inmersos no hacen más que aumentar la ebullición, también laboralmente. La tercera, relacionada con el perdón, corrobora el mandato evangélico, intensamente conocedor de la realidad humana: sin perdón no puede haber (re)conciliación. Y la cuarta, el carácter permanente de la búsqueda, donde la trayectoria adquiere tanta o más importancia que el objetivo último, es esencial. En este camino, una autoestima sana permite transitar con la energía necesaria para cada momento, también en el centro de trabajo. Cuando el individuo tiene la autoestima baja, se obstina demasiado en lo que hacen sus semejantes, abonando el terreno para que aparezcan miedos injustificados, envidias o rencillas. Tan perjudicial como el extremo contrario, donde un ego subido de tono engendra narcisismo, autoritarismo, egoísmo o ira. En suma, y enlazando con el tercer capítulo, la falta de control de las emociones es muy perjudicial.

Para allanar la senda hacia la felicidad, conviene reír y sonreír, avivar el sentido del humor, generar confianza en los demás —lo cual hace segregar dopamina en ellos y en nosotros —, incluso en situaciones límite. Como recordaba el neurólogo Viktor Frankl, superviviente del campo de exterminio de Auschwitz durante la Segunda Guerra Mundial: «El humor es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia».²⁹

Todo ello enriquece y agiliza el cerebro, haciéndolo más plástico. Y dado que las emociones se propagan a los demás por las neuronas espejo —las que capacitan al ser humano a reaccionar por identificación e imitación de sus congéneres—, es fácil transmitir un sentimiento gozoso. Rememorarle será fuente de felicidad. Por el contrario, la rigidez mental o la obcecación por la cuadratura del círculo son causa de infelicidad, propia y ajena.

Pero, quizás, la vía que para unos conduce hacia la felicidad, otros no quieren ni reconocerla, al no estar libre de determinadas molestias, por varias razones. En primer lugar, porque el dolor es una señal que nos alerta para impedir que destruyamos nuestro cuerpo ante una circunstancia nociva: apartar la mano de la llama que quema. También impide que destruyamos el espíritu. Pero, además, la experiencia del dolor propio nos vuelve más sensibles al dolor ajeno, que de otro modo pasaría desapercibido y sin posibilidad de remedio.

29. FRANKL, Viktor (2014). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Y estimula nuestra disponibilidad al cambio. Si todo estuviera integrado, sería más fácil descubrir un sentido al padecimiento y encauzarlo para su superación. Por ejemplo, en los antiguos quehaceres agrícolas, podía percibirse mejor el fruto o no del sudor. Actualmente, la excesiva división y compartimentación del trabajo, donde muchas decisiones dolorosas se toman lejos del centro laboral y por criterios que no responden directamente al desempeño de una persona determinada, por poner un caso, lo hace más difícil.³⁰

De todas maneras, el sufrimiento constante no es en absoluto el propósito. Se atribuye a Agustín de Hipona la siguiente afirmación: «qué malo es sufrir, pero qué bueno es haber sufrido», que introduce una noción de aprendizaje después de la experiencia negativa. Ante una fatalidad que no se ha podido evitar, uno puede quedarse igual e incluso hundirse; o bien puede aceptarla, sobrellevarla con el auxilio de la ayuda externa si es preciso y extraer enseñanzas para corregirla, no repetirla en el futuro o, asimismo, fortalecerse una vez superada.

Uno de los poemas más conocidos de Santa Teresa se titula «Nada te turbe, nada te espante». Escrito hace más de cuatrocientos años, su mensaje mantiene todavía la vigencia. En él leemos «no hay amor fino sin la paciencia». De modo análogo, para el místico medieval Ramon Llull, el amor se engendra en los pensamientos y se sostiene en la paciencia.³¹ De hecho, el propio pensamiento puede cambiarse con perseverancia, de la misma manera que la musculatura puede modificarse con la gimnasia. Como para muchos una fuente de turbación es el trabajo, aunque también su ausencia —cuando este más se necesita—, convendrían mayores dosis de amor y de paciencia en la esfera laboral. En el trasiego frenético de numerosos empleos actuales, esa oda teresiana a la paciencia fundamentada en lo esencial —Dios para el creyente— podría ser de gran aliento para innumerables personas. El poema viene a recordar que no debe perderse el timón de la vida cuando la tempestad arrecia.

De manera similar, otro místico —y paleontólogo— de mediados del siglo xx, Teilhard de Chardin, que aunó ciencia y espiritualidad como pocos en su época, expresa una serie de emociones en un itinerario para superar las inquietudes y acercarse a la felicidad, en un lenguaje más moderno. Sería aplicable tanto a la vida personal como a la profesional:

No te inquietes por las dificultades de la vida,
por sus altibajos, por sus decepciones,
por su porvenir más o menos sombrío.
Quiere lo que Dios quiere.

Ofrécele en medio de inquietudes y dificultades
el sacrificio de tu alma sencilla que,
pese a todo,
acepta los designios de su providencia.

30. Varios aspectos de este párrafo están inspirados y más desarrollados en GRÜN, Anselm; ASSLÄNDER, Friedrich (2014). *Espiritualidad en el trabajo. Dar un nuevo sentido a la profesión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

31. LLULL, Ramon (2009). *Llibre d'Amic e Amat*. Barcelona: Editorial Fundació Blanquerna, 224.

Poco importa que te consideres un frustrado
si Dios te considera plenamente realizado,
a su gusto.

Piérdete confiado ciegamente en ese Dios
que te quiere para sí.
Y que llegará hasta ti, aunque jamás lo veas.
Piensa que estás en sus manos,
tanto más fuertemente cogido,
cuanto más decaído y triste te encuentres.

Vive feliz. Te lo suplico.

Vive en paz.
Que nada te altere.
Que nada sea capaz de quitarte tu paz.
Ni la fatiga psíquica. Ni tus fallos morales.

Haz que brote, y conserva siempre sobre tu rostro,
una dulce sonrisa,
reflejo de la que el Señor continuamente te dirige.

Y en el fondo de tu alma coloca, antes que nada,
como fuente de energía y criterio de verdad,
todo aquello que te llene de la paz de Dios.

Recuerda: cuanto te deprima e inquiete es falso.
Te lo aseguro en el nombre de las leyes de la vida
y de las promesas de Dios.

Por eso, cuando te sientas apesadumbrado, triste,
adora y confía.

Después de este magnífico cántico a la confianza, constatamos que esta es una piedra angular en todo gran proyecto. La palabra “crédito”, por ejemplo, procede etimológicamente del verbo “creer”. Sin embargo, determinadas actitudes de gestión no parecen ir por esa senda. Verbigracia, el desorbitado afán por controlar denota precisamente una desconfianza intrínseca que deshumaniza el puesto de trabajo, acentuando determinadas actitudes altivas, ya sea a escala personal (alguien que abusa de su cargo o posición) o del conjunto de la organización (una tecnocracia distante que considera a los empleados poco más que un número).

Llegados a este punto, no cuesta intuir que, si la felicidad depende tanto de las relaciones (neuronales y personales), tiene mucho que ver con el amor, en sentido amplio, hacia las personas, pero también hacia la vida y sus aconteci-

mientos. De hecho, no estaría de más recordar la frase atribuida a Tolstoi: «El secreto de la felicidad no es hacer lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace».

Avanzando un grado, podríamos preguntarnos, sin que nadie se ruborice, si hay amor en nuestro entorno de trabajo. El planteamiento podría parecer un tanto idealista, pero deberíamos aclarar que no se trata de imaginar una fantasía folletinesca y rosa, ni tampoco de fomentar el enamoramiento en el despacho, sino de discernir cuál es el principio que inspira todas nuestras relaciones, incluso las aparentemente anodinas y cotidianas. No podemos llenarnos la boca diciendo que el amor es fundamento de vida —y de fe para el cristiano— y olvidarnos de él durante las largas horas de la rutina laboral.

Cuántas veces muchas discusiones agrias vienen del choque entre sentimientos enaltecidos o heridos. El amor equilibra tanto a quien tiene exceso de autoestima como quien carece de ella. Por eso, es un viático hacia la felicidad, lo que no significa que sea siempre un camino sin espinas. Para completarlo, parafraseando a Ignacio de Loyola, podríamos añadir que conviene ponerlo en los hechos más que en las palabras.

La felicidad es objeto de estudio creciente bajo una perspectiva poliédrica, desde varias disciplinas: la neurología, la psicología, la política, la filosofía, la economía y también la teología.³² No es de extrañar que el Evangelio empiece la narración del ministerio público de Jesucristo haciendo precisamente una declaración sobre ella, recogida en las bienaventuranzas.³³ En esa sabiduría divina y al mismo tiempo encarnada en el hombre sobre la felicidad, el prójimo forma parte de la circunstancia de uno mismo. Como hemos destacado, es inverosímil encontrar la plenitud al margen de aquellos que nos rodean, incluyendo a los vulnerables, de sus desvelos y de la sociedad a la que pertenecemos.

Incluso la ONU ha instituido el día internacional de la felicidad cada 20 de marzo, en línea con los diecisiete objetivos de desarrollo sostenible.³⁴ Y una vez más, en el informe mundial sobre la felicidad se acentúa la importancia de factores sociales como las relaciones y la familia en su consecución.³⁵ Es destacable ese interés público por la cuestión, espoleado también por la incidencia negativa del individualismo, una realidad rampante en naciones supuestamente más desarrolladas. Por poner solo un ejemplo, en el Reino Unido se llegó a crear un ministerio contra la soledad.

Terminamos con una última cita, impregnada de finura humorística y con la esperanza de que sea una llamada a la alegría que brota de un amor perenne:

«Hay cristianos cuya opción parece ser la de una Cuaresma sin Pascua. Pero reconozco que la alegría no se vive del mismo modo en todas las etapas y circunstancias de la vida, a veces muy duras. Se adapta y se transforma, y siempre permanece al menos como un brote de luz que nace de la certeza personal de ser infinitamente amado, más allá de todo».³⁶

32. Se relata algún estudio reciente sobre la cuestión en ESPINOZA ARCE, Juan Pablo (2018). *Comunidades cristianas felices*. Barcelona: Cristianisme i Justícia, Blog, 2 de febrero.

33. Mt 5,1-12.

34. Por resolución de la Asamblea General de la ONU de 28 de junio de 2012.

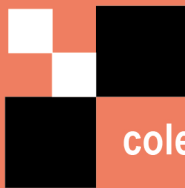
35. El Informe Mundial de la Felicidad se presentó en la Pontificia Academia de Ciencias del Vaticano el 14 de marzo de 2018.

36. FRANCISCO (2013). *Evangelii Gaudium*. Roma: Libreria Editrice Vaticana, 6.

CUESTIONARIO PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cuáles han sido las principales etapas en mi vida profesional? ¿Por qué y cómo he ido pasando de unas a otras? ¿Qué criterios me han guiado? ¿Qué o quién me ha ayudado a transitar por ese camino? (Formación, valores, familia, mentores, coaching, otros...)
- ¿Qué me gusta hacer en mi trabajo? ¿Qué tiene significado para mí? ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Qué me motiva cuando voy cada día a trabajar?
- ¿Soy consciente de las emociones que me genera la profesión? ¿Existen algunas que sean predominantes en mí? ¿Cómo me veo y cómo me ven aquellos con los que trabajo habitualmente?
- ¿Necesito conciliar algún aspecto de las diferentes facetas de mi vida o de la relación con mis semejantes? ¿Quiénes son los más vulnerables en mi entorno vital y laboral?
- ¿En qué medida la pandemia ha alterado mi actividad cotidiana? ¿Qué aprendizajes adquiero de esta situación a escala personal y social?
- ¿Cómo afronto las dificultades y contradicciones de mi vida profesional? ¿Las acepto? ¿Inciden en la calidad de mi relación con los demás? ¿Intento buscarles un sentido o transformarlas?
- Cuando todo parece tambalearse a mi alrededor, ¿a qué me aferro?
- ¿Cómo gestiono mis emociones o estados de ánimo negativos? ¿A quién perjudican? ¿Qué espacios, personas, técnicas o herramientas podrían ayudarme? ¿Cómo me acompañan la fe, mis valores o creencias en la superación de estos momentos?
- ¿Me siento dependiente de la agenda horaria o soy yo quien la controla? ¿Cómo?
- ¿Desempeño mi trabajo con amor? ¿Lo percibo en mi entorno profesional? ¿En qué gestos puedo yo concretarlo?
- ¿Puedo recordar tres momentos de felicidad en el trabajo a lo largo del pasado año/mes/semana?
- En caso de falta de empleo, ¿cómo he orientado u orientaría mi búsqueda profesional? ¿Qué principios me guiarían? ¿A quién acudiría? ¿Cómo me prepararía? ¿Qué me ayudaría a llegar dónde quisiera ir y qué no?





colección virtual

10. ¿Qué nos jugamos? VV.AA.
11. *Romeros de América*. José I. González Faus
12. Retiro en la ciudad. Pepa Torres
13. *Vidas entregadas: Teresa de Jesús Ramírez y Dorothy Stang*. Clara María Temporelli
14. *Economistas profetas*. José I. González Faus
15. *Cataluña y España: entre el reconocimiento y la negociación*. Josep F. Mària Serrano y Ramon Xifré
16. *Soñamos la ciudad, la construimos juntos*. Varios Autores
17. *En las víctimas está Dios reconciliando el mundo*. F. Javier Vitoria
18. *Capital e ideología. Selección de textos*. José I. González Faus
19. *COVID-19: Más allá de la pandemia*. Joan Carrera i Carrera
20. *Mi experiencia del Sínodo para la Amazonía*. Víctor Codina
21. *Valores, emociones, trabajo y vida: El reto de la conciliación*. Alfons Calderón

La colección virtual es una recopilación de materiales publicados exclusivamente en la web. Aquí encontrarás cuadernos que por su extensión o por su formato y estilo diferentes no hemos editado en papel, pero que pensamos tienen el mismo rigor, sentido y calidad que los Cuadernos CJ. Deseamos que circulen por la red, y para ello contamos contigo.

Encontrarás los cuadernos de esta colección en: www.cristianismeijusticia.net/virtual