



## Traducción

### Hay una mejor manera de recuperar su tiempo que "renunciar en silencio"

The New York Times

13 de septiembre de 2022

Por Laura Vanderkam<sup>1</sup>

Este verano, hubo mucha discusión sobre el concepto de "renunciar en silencio", lo que significa, esencialmente, hacer lo mínimo en el trabajo. Y quizás eso no sea sorprendente: después de más de dos años de incertidumbre por la pandemia, los niveles de estrés de los empleados están en su punto más alto y la gente todavía languidece. Cuando estás exhausto y abrumado, sientes que algo necesita ceder, y para muchos, eso parece ser la búsqueda de la excelencia en el trabajo.

Pero, ¿quitar el pie del acelerador es la respuesta? Yo diría que no lo es. Como escritora centrada en la gestión del tiempo, me he dado cuenta de que lo opuesto al agotamiento no es no hacer nada, o incluso reducir la escala. ese compromiso. Por contradictorio que parezca, agregar actividades nuevas y energizantes a su horario podría hacer que la vida se sienta más factible.

Eso es lo que encontré cuando realicé un estudio de satisfacción del tiempo con más de 140 personas ocupadas para un libro en el que estaba trabajando. Al comienzo de mi proyecto, durante la primavera de 2021, hablaron de sentirse agotados y agotados. "La vida se siente muy caótica con tantas bolas diferentes en el aire", me dijo una persona. "Mi lista de tareas pendientes es interminable", dijo otro. Alguien más se lamentó de sentirse "como si necesitara unas cuantas horas más cada día para tener tiempo para administrar la familia y la vida".

Los participantes aplicaron nueve estrategias de gestión del tiempo en el transcurso de nueve semanas. Pero en lugar de pedirles que reduzcan las cosas o establezcan límites más estrictos entre el trabajo y la vida, la mayoría de las estrategias que enseñé a las personas fueron aditivas. Les pedí que incorporaran actividad física regular. Les hice hacer espacio para pequeñas aventuras. Y cuando se trataba de actividades de ocio, les pedí que pusieran "con esfuerzo antes que sin esfuerzo", para elegir aquellas que requieren acción sobre aquellas que son pasivas (incluso algo tan simple como leer una novela en lugar de ver un programa de televisión).

También les presenté el principio de tomar "una noche para ti", comprometiéndote a hacer algo que disfrutes, además del trabajo y la familia, durante al menos unas horas a la semana. Al igual que con dejar de fumar tranquilamente, esto a veces puede significar dejar el trabajo un poco antes de lo habitual, pero el punto no es hacer menos; la idea es que unirse a un coro, un equipo de fútbol o cualquier otra cosa con asistencia esperada lo impulse a descubrir la logística, organizar el cuidado

---

<sup>1</sup> La Sra. Vanderkam es la autora del próximo libro "Tranquility by Tuesday: Nine Ways to Calm the Chaos and Make Time for What Matters"



de los niños si es necesario e irse, incluso si la vida parece demasiado ocupada para contemplar tal cosa.

Y funcionó. En el transcurso de nueve semanas, los participantes llegaron a sentir que sus horarios estaban repletos de actividades que habían elegido activamente y que podían esperar y, como resultado, el tiempo se sintió más abundante. Su satisfacción con la forma en que pasaron su tiempo en general aumentó un 16 por ciento desde el comienzo del proyecto hasta el final. Cuando se le preguntó cómo pasaron su tiempo libre "ayer" después de nueve semanas, la satisfacción de los participantes aumentó un 20 por ciento. Incluso informaron haber progresado más en sus objetivos profesionales, prácticamente lo contrario de dejar de fumar tranquilamente, ya que su mayor energía y compromiso se extendieron a todas las áreas de la vida.

Todos tenemos las mismas 168 horas cada semana. Pero el tiempo también tiene que ver con las historias que nos contamos a nosotros mismos. Cuando la vida está llena de cosas que hacer, con breves períodos de inactividad en el medio, podemos sentirnos abrumados por las responsabilidades. Pero agregue cosas que realmente queremos hacer, para competir con esas mismas tareas pendientes, y el tiempo se siente diferente. Nos sentimos un poco más en control de nuestras vidas.

Hannah Bogensberger, una participante en mi estudio de tiempos, descubrió que este era el caso. Como ingeniera de software ocupada criando a tres niños pequeños con su esposo, un enfermero, sus días estaban llenos y el trabajo a menudo se reducía a las noches y los fines de semana. Agregar algo más no parecía un camino obvio hacia la satisfacción del tiempo. Pero accedió a tomar una noche para ella: un partido de tenis semanal los martes con sus hermanas y, más tarde, una clase normal.

"Durante una hora a la semana, todas mis cavilaciones se aquietan", me dijo. Cuando regresó a casa por primera vez después de su hora de tranquilidad tenística, su esposo le dijo: "Pareces resplandeciente". Jugar tenis hizo que la Sra. Bogensberger se sintiera "recargada" por el resto de su semana, me dijo, y como resultado descubrió que también está más atenta a la familia. "Creo que cuando no me estaba dando tiempo libre de manera constante, había un poco de resentimiento", dijo. "Pero ahora, saber que hay un tiempo bloqueado y protegido en el calendario lo ha aliviado".

Otro estudio de hace unos años descubrió que los estudiantes universitarios a los que se les pidió que ayudaran a editar los ensayos de estudiantes de secundaria en riesgo durante 15 minutos más tarde informaron que tenían más tiempo libre que los sujetos a los que se les permitió salir del laboratorio 15 minutos antes. Lógicamente esto no tiene sentido, ya que los que se fueron temprano tenían más tiempo libre. Pero las personas que dedicaron tiempo a la actividad gratificante y atractiva de ayudar a los demás sintieron que su tiempo era menos escaso.

En pocas palabras, cuando dedicamos tiempo a lo que encontramos energizante, nuestra narrativa interna cambia. Ya no sentimos que la vida es un trabajo duro.

Sin duda, ese fue el caso de Kathleen Paley, madre de dos hijos y abogada en una firma en Washington, D.C., a quien entrevisté para mi libro. Dijo que había pasado por un período oscuro en



## FUNCIÓN PÚBLICA

el que sentía que todo su ser estaba consumido por el trabajo y la familia. Ella describió una sensación, familiar para muchos padres que trabajan, de que “cada parte de ti, como individuo, tiene que ser relegada a un segundo plano por un tiempo”.

Pero en lugar de renunciar en silencio, renunciar en voz alta o llamar por teléfono a su casa, la Sra. Paley asumió algo que le apasionaba: comenzó a trabajar como voluntaria en la Autoridad de Desarrollo Económico de la ciudad de Fairfax, realizando proyectos que eran completamente diferentes de su trabajo y sus responsabilidades familiares. Ayudó a organizar Restaurant Week en Fairfax y descubrió formas de promover su incubadora de pequeñas empresas.

Encontró hacer este trabajo mucho más energizante que la televisión que solía mirar después de que los niños se acostaban, y en su entusiasmo, su tiempo parecía multiplicarse. La Sra. Paley finalmente fue votada como presidenta de la autoridad de desarrollo. Y ella hizo todo esto mientras aún le iba bien en su trabajo y siendo un miembro activo de su familia. Comprometerse con algo que le apasionaba renovó su energía para todo lo demás que estaba haciendo.

Sin duda, no hay razón para meter cosas en su horario por un sentido de obligación, y se deben evitar las actividades agotadoras. Pero cuando te sientes abrumado, dedicar tiempo a algo que se siente maravilloso podría ser una mejor apuesta que simplemente hacer menos.