

TRABAJO

LÍQUIDO

LA INESTABILIDAD LABORAL NO ES ALGO PASAJERO NI SOLO MOTIVADO POR LA CRISIS. VA CAMINO DE CONVERTIRSE EN UNA ACTITUD VITAL QUE HACE QUE NUESTRAS CARRERAS Y NUESTROS CEREBROS FUNCIONEN DE MANERA DIFERENTE.

por **Nerea P. de las Heras**

"A mis padres, que rondan los setenta, les digo que en su generación se trabajaba como en *Mad Men*, entraban en una empresa casi de adolescentes y ahí se quedaban hasta la jubilación", cuenta Amaya Cimas. Tiene 39 años y es *copy* publicitaria, ha trabajado como redactora en webs de casi toda índole y de guionista, siempre como autónoma. En estas charlas con sus padres, ellos suelen manifestar su preocupación por la inestabilidad laboral de Amaya, y ella trata de tranquilizarlos y explicarles hasta qué punto las cosas son diferentes ahora. "Por supuesto que a lo largo de mi vida he pasado por muchos más apuros económicos que ellos, pero también he tenido más oportunidades de realizarme y probar cosas nuevas", cuenta con la práctica de quien ha repetido el discurso muchas veces.

Free-lances y trabajadores por proyecto se multiplican y no solo capean el temporal de la crisis, en parte responsable del cambio pero no su único detonante, sino que se sienten a la vanguardia de una manera nueva de entender la estabilidad. Ellos son los pioneros de un mundo laboral cada vez más líquido. Un contrato fijo, que después de la reforma laboral de 2012 ha dejado de hacer honor a su nombre, no solo es cada vez menos frecuente, sino que ha perdido gran parte de su atractivo para toda una generación de profesionales. "Estamos viviendo un cambio de modelo productivo, y dentro de unos años simplemente dejará de tener sentido acudir a una oficina para pasarse ocho horas al día calentando una silla o cobrar una fortuna

por supervisar el trabajo de nadie", dice Ana Reguera. Esta diseñadora gráfica ha tenido, en los últimos cuatro años, tres trabajos en oficina y alrededor de ocho proyectos como *freelance*. Para ella su presente y el futuro de muchos está en el trabajo colaborativo a distancia, las estructuras horizontales y las cooperativas de *freelances* "no solo porque es un sistema de trabajo mucho más ágil y rentable, sino porque el reparto de beneficios y responsabilidades es muchísimo más equitativo que el actual". El futuro está en los profesionales flexibles y en el trabajo líquido, pero antes hay que separarlo de su gran lacra: la precariedad. En 2014 el peso de los contratos fijos ha tocado mínimos y, según la CE, los españoles seguiremos perdiendo poder adquisitivo al menos hasta 2015. De momento, la inestabilidad y la baja calidad del empleo van trágicamente de la mano.

reco que la estabilidad no existe, es una falacia, un contrato fijo solo asegura una cantidad por despido. Pero sí es cierto que inestabilidad y precariedad van juntas en este momento. Espero que este modelo laboral nuevo, a medida que la crisis remita, tome fuerza y se sacuda sus malas condiciones", dice Fernando Triás de Bes, economista y escritor de novelas y ensayos. Es autor de muchos libros sobre emprendimiento y empresa, entre ellos *El libro negro del emprendedor* (Empresa Activa) y *La buena suerte* (Empresa Activa), ambos entre la autoayuda y el manual de empresa y probablemente muy manoseados por la generación del trabajo líqui-

do. Para Trías, vivimos un cambio sustancial, el paradigma empresa-trabajador se ha roto. "Esto permite que con menos recursos una persona o un grupo de personas puedan desarrollar plataformas que presten servicios a las empresas. Empeoran algunas cosas, pero surgen caminos nuevos. El trabajador clásico por cuenta ajena va a ser cada vez más marginal. Hay un cambio de modelo motivado más por la tecnología y la capacidad de trabajar de manera remota que por la crisis. Hasta el psicólogo te atiende por Skype", dice el economista. Y hablando de psicología, ¿cómo nos comportamos cuando el terreno laboral se agita bajo nuestros pies? Voces expertas en el campo aseguran que aunque la inestabilidad angustia y asusta, es de lo más revitalizante para el cerebro.

ducadora y gestora cultural, Tanit Llaguens conoce bien los beneficios de la incertidumbre, en la teoría y en la práctica: "El cambio es siempre positivo, porque permite activar nuevos circuitos neuronales y renovar o ampliar nuestras redes. Si concebimos la vida como un constante aprendizaje, entonces deberíamos entender estos movimientos como oportunidades para incrementarlo de manera exponencial". Habla con nosotros pocos días antes de firmar, a sus 35 años, su primer contrato fijo a tiempo completo, eso sí, en una empresa que le ofrece movilidad interna. Para hacer un repaso de su trayectoria profesional de los últimos diez años, tiene que echar mano de papel y lápiz e improvisar una línea de tiempo. A veces ha cambiado de trabajo por necesidad y otras por elección, pero no cambiaría lo vivido por nada. "Creo en el compromiso y en la ética del trabajo, pero no en la estabilidad. Es cierto que en estos años en los que la crisis se ha agudizado ha habido momentos difíciles, pero no cambiaría por nada del mundo todas las experiencias que he vivido, ni la inteligencia compartida que he ido generando con muchos de mis compañeros o jefes en los distintos proyectos en los que he participado", cuenta Llaguens.

ernando Azor es psicólogo y uno de los creadores de la aplicación para móviles Appsy (*appsy.org*). Su *app* es como el psicólogo remoto del que hablaba Fernando Trías de Bes: plantea preguntas al usuario que tiene un problema y le encomienda una serie de tareas que pueden ayudarle a enfrentarse a su situación. También es útil para médicos, psicólogos y psiquiatras como herramienta complementaria. Appsy se divide en diferentes temas. Cuando Fernando tuvo que elegir el quebradero de cabeza más frecuente según su experiencia, no tuvo dudas: la primera Appsy está dedicada al trabajo. "No es el motivo de consulta principal, pero casi siempre forma parte de los temas que se tratan. Los problemas relacionados con el trabajo tampoco implican patologías, pero mucha gente, la mayoría, sufre desestabilización por este tema".

Buscarse la vida constantemente puede producir angustia y ansiedad, no hace falta ser psicólogo para llegar a esa conclusión, pero quizá un poco de ayuda profesional sí venga bien para identificar los efectos positivos que también tiene. "Hay estudios que hablan de la novedad como factor protector para la salud neurológica a partir de los 50 años. Con la edad, tendemos a buscar patrones que nos hagan predecibles las cosas. A nivel químico, la adolescencia está marcada por el deseo de la novedad y el estímulo. Conforme los niveles hormonales se estabilizan, buscamos la repetición. Esto está detrás de los cambios sociales y las revoluciones de hábitos". Conclusión: la incertidumbre asusta, pero mantiene nuestro cerebro joven y para algunas personas es el escenario ideal. Como terapia, Fernando recomienda a las personas rígidas y encorsetadas en sus rutinas cambiar pequeñas costumbres para trabajar su flexibilidad y su capacidad de adaptación. "Por

CLAVES DESDE EL DIVAN

Mantener la cordura no es fácil para los que viven instalados en la inestabilidad laboral. Estos son algunos de los secretos de su éxito.

● **Las cuentas claras** Hacer cuentas produce tranquilidad. Saber el dinero del que se dispone en la peor de las situaciones y pensar en la manera de administrarlo es un ejercicio imprescindible.

● **El miedo es el enemigo** Reflexionar en el peor de los escenarios económicos para hacer una planificación inicial ayuda, pero una vez resueltas las cuentas se debe abandonar esta visión negativa y mirar hacia delante.

● **Algunos lunes al sol** Cuando uno es su propia empresa, el tiempo libre impuesto o no suele ser algo conflictivo. Los momentos de libertad deben distribuirse razonablemente y aprovecharse.

● **Modera expectativas** Si cambias de oficina cada seis meses, no esperes a caer siempre en gracia.

"EL TRABAJADOR POR CUENTA AJENA SERÁ MARGINAL. EL CAMBIO LO MOTIVAN EL TRABAJO EN REMOTO Y LA TECNOLOGÍA"

FERNANDO TRÍAS DE BRES, ECONOMISTA



EL MERCENARIO

EN EL BLANCO

El trabajo líquido llegó antes a la ficción que a la realidad. Carrie Bradshaw (5) estuvo 6 temporadas haciendo filosofía desde su Mac en casa, las camareras de *Dos chicas sin blanca* (2) son las reinas del pluriempleo, Ewan McGregor vivió la aventura de su vida como negro en *El Escritor* (1) y ¿quién podría encajar a la excéntrica dramaturga interpretada por Gwyneth Paltrow en *Los Tenenbaums* (3) entre las paredes de un despacho?. No podemos decir nada de sus finanzas, pero sus vidas son mucho más excitantes que las de los oficinistas. Ah, y no olvide que si tiene usted algún problema quizá pueda contratarlos (4).



LAS PLURIEMPLEADAS SUPERVIVIENTES



LOS CONTRATADOS POR MISIÓN



LA ARTISTA



LA FREELANCE

CLAVES DESDE EL DESPACHO

Puede ser tu actitud vital o simplemente la naturaleza del trabajo que hayas elegido, pero los mandamientos del *freelance* y el inquieto siempre son los mismos.

● **¿Nos han presentado?** El *networking* es esencial para buscar, no solo nuevos clientes, sino también colaboradores interesantes. El trabajador en un mundo líquido siempre está a la caza o siendo cazado.

● **Eternos estudiantes** Cuando no hay una empresa detrás que se encargue de nuestro reciclaje, debemos ser nosotros los que no descuidemos la autoformación en un mundo que no deja de cambiar.

● **Tienes un e-mail** La agilidad en las respuestas es fundamental para mantenerse visible y bien considerado, según el economista Fernando Trias de Bes.

● **No puedes volar** Peter Parker (alias *Spiderman*) también es *freelance*, pero trabajar por proyecto no siempre implica ser un superhéroe. Da siempre pronósticos realistas a tus clientes.

supuesto hay personalidades a las que trabajar por proyecto les sienta bien. Son gente inquieta, les motivan las pequeñas metas a corto plazo y se manejan bien desde la incertidumbre", dice Azor. Ana Reguera, por ejemplo, tiene sus dudas para referirse a sí misma como "joven", pero sí ha observado que su manera de funcionar es diferente a la de otros trabajadores. "Si tengo que resolver un problema que no es de mi competencia, buscaré un tutorial en Internet, preguntaré mis dudas en un foro especializado, me descargaré el *software* que necesito... En mi experiencia, aunque hay excepciones notables, los trabajadores de más edad tienden a saber hacer una sola cosa muy bien, pero se pierden al improvisar. Por otra parte, la vieja guardia es mucho más efectiva y organizada para defender sus intereses laborales y económicos. Nosotros somos más individualistas y esto juega en nuestra contra".

sicológicamente, una de las claves para adaptarse al nuevo escenario, si no se tiene la personalidad inquieta que tan bien encaja con él, es la buena gestión del tiempo libre, que a menudo para estos profesionales es escaso o está mal repartido. De este punto puede hablar el arquitecto Íñigo González-Haba, para quien el tiempo libre es una leyenda

urbana. En estos momentos, Íñigo está terminando unas oficinas, en mitad de la reforma de una vivienda, acabando un proyecto para una tienda en Barcelona, comenzando una propuesta para realizar varias viviendas en Zaragoza y desarrollando la producción de una silla para un cliente. Él se siente como una "pequeña empresa andante" y dice que en la mente de un autónomo conviven un profesional cualificado, un gestor, un director comercial, un servicio de atención al cliente, un secretario, un becario, un transportista... Mantiene la cabeza fuerte mientras encadena picos de trabajo demenciales con situaciones de paro en las que no hay ninguna prestación. "Si esas prestaciones se garantizasen por igual trabajando por cuenta propia, habría más movilidad en el mercado laboral, y consecuentemente más posibilidades de progresar para todo el mundo", dice Íñigo, que confiesa "soñar" con un futuro en el que su vocación no sea incompatible con cierta tranquilidad. El trabajo líquido es bueno para nuestra salud mental y parece que también el centro de un nuevo escenario laboral. El último escollo por salvar es separarlo de una vez por todas de la precariedad para que, como Tanit, Ana o Íñigo podamos ser más dueños de nuestro tiempo con un poco más de seguridad. ■