

Laura Ome, Carlosfelipe Pardo



¿Cómo trabajar Espacio?

espacio 

¿Cómo trabajar Espacio?

**Manual para ir a la velocidad
adecuada en su lugar de trabajo**

Agosto de 2017

Autores (y su usuario de Twitter):

Laura Ome (@ome_laura), Carlosfelipe Pardo (@carlosfpardo)

Despacio agradece a las siguientes personas por preparar insumos para este libro y por la realización de los experimentos en su primera versión:

- Beatriz H. Charry
- Carlos Felipe Sánchez
- Claudio Olivares Medina
- Johnny López
- Jorge Arias
- Laura Angarita
- Laura Iguavita
- Laura Marcela Duque
- Lina Quiñones
- María Alejandra Gutiérrez
- Marina Moscosso
- Mario Andrés Pardo
- Nathalia Andrea Pineda

Este documento se puede encontrar para descarga en:

<http://despacio.org/hacemos>

Créditos de elementos gráficos: Las fotografías, tablas, diagramas y planos de la Guía fueron realizadas por el equipo Despacio y las autoras excepto cuando se indica lo contrario.

Se sugiere la siguiente citación del documento (APA 6ta edición):

Ome, L., Pardo, C. (2017). ¿Cómo trabajar despacio? Manual para trabajar a la velocidad adecuada. Bogotá. Disponible en ***<http://despacio.org/hacemos>***

www.despacio.org

ISBN (978-958-59854-0-7)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Índice

Los fundamentos	2
– No le van a despedir por trabajar despacio	3
– ¿Qué es ir Despacio?	6
– La idea de ir Despacio	6
Los Experimentos Despacio	20
– Facebook vs. El Principito	21
– Oficina al parque	26
– Desconectarse	30
– Cambio de cargo	34
Las otras actividades chéveres que hemos hecho	38
– Día Despacio	39
– Elevar cometas	41
– Picnic (o asado) de Traje	42
– Golosito (o Secondparte)	44
– Rana	45
– Canasta de celulares	46
– Jardín vertical	47
– Teletrabajo	49
– Flextime	51
– Mascotas al trabajo	52
Las actividades que nos parecen chéveres y que no hemos hecho	54
– Ajedrez en grupo	55
– “Stop” empresarial	55
– ¡Juegos con lo que hay!	56
– Juegos de mesa	57
– Rompecabezas	58
– Día de la comodidad en el atuendo	59
Las referencias	60
– Referencias	61

Los fundamentos

No le van a despedir por trabajar despacio

De hecho, si sigue las recomendaciones que le damos, de pronto lo felicitan si trabaja despacio. Incluso puede que fomente que su empresa entera adopte estas ideas para lograr un mejor lugar donde trabajar.

Este libro responde una pregunta que es tan antigua como el trabajo:

¿Cómo hago para trabajar mejor?

Hay miles de millones de respuestas a esta pregunta, desde la más sencilla (“pues siéntese a trabajar y listo”) hasta la que buscan ser más elaboradas y científicas (“dedique 45 minutos de cada hora a trabajar y luego descanse 15 minutos; tome agua cada dos horas; repita para sí misma que hoy va a ser un gran día” etc.). El problema con muchas de las respuestas es que se han planteado desde el punto de vista de hacer más para lograr algo mejor, o de que hay una receta mágica para lograr la mayor productividad. Eso, a nuestro parecer, solo va a aburrirlos.

Parte de la inspiración para este libro fue reflexionar sobre cómo trabajamos en nuestra oficina, y los experimentos y ejercicios que hemos hecho con los miembros de la organización. Las lecciones aprendidas en esos ejercicios nos han dado muchas lecciones que compartimos aquí. Como se describe en mayor detalle en el capítulo 2, en Despacio trabajamos con tres metas:

- Concentrarnos cuando se necesite
- Interactuar cuando nos parezca que se debe
- Innovar cuando sea necesaria una solución nueva.

Para lograr estas tres metas, tenemos que administrar dos recursos de manera inteligente: el tiempo y la tecnología. Esto se traduce en dedicar el tiempo adecuado al trabajo y utilizar las herramientas tecnológicas según sea necesario. Para hacer esto posible, aplicamos con cierta frecuencia las “actividades Despacio”, las que nos ayudan a que nuestro trabajo sea aún más interesante y motivante.

Existen muchas publicaciones sobre cómo concentrarse, interactuar, innovar en su trabajo y cómo usar el tiempo y la tecnología de manera adecuada (Honoré, 2004; Lilley, 2010; Sutton, 2002) este libro profundiza en la necesidad de tener actividades lúdicas en la oficina que no impliquen un esfuerzo sobrehumano en tiempo ni en dinero, pero que sí le den a su oficina un carácter más interesante y reduzca la aburrición.

Para esto, el libro presenta los pasos necesarios para implementar cada “experimento” Despacio, con las que esperamos puedan mejorar el estado de ánimo, la productividad y disminuir el estrés en los trabajadores de su oficina. Describimos cuatro experimentos para tener una vida laboral con una velocidad adecuada:

1. Facebook Vs. El Principito
2. Oficina al Parque
3. Desconectarse
4. Cambio de Cargo

Despacio ha implementado estos experimentos de manera interna o externa y ha encontrado que efectivamente tienen un impacto en el bienestar de las personas. Se pueden realizar en la mayoría de oficinas siempre y cuando se mantenga una mente abierta frente al cambio de rutina. Son actividades que se pueden realizar durante un día entero o una semana y sus resultados se podrán observar de manera inmediata. También es importante que quien esté a cargo de recursos humanos en su oficina, comprenda la idea general de estos diferentes experimentos para luego aplicarlos. Si usted es esa persona, ¡maravilloso!

Presentamos también iniciativas que hemos realizado para mejorar la calidad de vida laboral. Otras han sido creadas por organizaciones o individuos y que en Despacio las hemos replicado.

Este libro complementa la guía “Cómo llevar su mascota al trabajo” (Mendoza Sandoval & Pardo, 2013) donde describimos... bueno, lo que dice su título.

¿Cómo leer este libro?

Puede leerse por partes o de una sola sentada. Pero sugerimos que, según su interés en cosas específicas, se guíe con esta tabla:

CÓMO LEER EL LIBRO SEGÚN SU INTERÉS

SI LE INTERESA	LEA
Generar una política de “trabajo despacio” como parte de su estrategia de recursos humanos	Todo el libro
Comprender la filosofía “Despacio” y cómo se aplica en lo laboral	¿Qué es ir despacio?
Ensayar un experimento inventado por Despacio	Elija una de nuestras actividades: “Facebook vs El Principito”, “Oficina al parque”, “Desconectarse” o “Cambio de cargo”, léalas y aplíquelas (luego, si le gustó, siga leyendo lo demás)
Ensayar juegos más sencillos inventados por Despacio sin tanta guianza	“Actividades que hacemos o hemos hecho”
Ver cómo se pueden usar juegos clásicos en el contexto laboral	“Actividades que nos parecen chévere pero no hemos hecho”
Buscar información relacionada	Las referencias

¿Qué es ir Despacio?

La idea de ir Despacio

Hay que explicar a qué nos referimos cuando hablamos de “ir despacio” o “trabajar despacio”, en particular porque no es exactamente lo mismo que dicen los que hablan de la “filosofía slow” (Eriksen, 2001; Gleick, 2000; Honoré, 2004; Parkins & Craig, 2006). Lo que sigue es una descripción de esa variación, y que puede servir como una especie de “apuntes sobre ir despacio” y diferentes aspectos de las ideas centrales que motivan los experimentos descritos en este libro.

EL PROBLEMA

“Declaramos que el esplendor del mundo se ha enriquecido por una nueva belleza: la belleza de la velocidad. Un automóvil en carrera con su capó adornado por grandes tubos como serpientes y un aliento explosivo... un carro que parece correr con fuego de metralleta, es más bello que la Victoria de Samotrace”.

MARINETTI, MANIFESTO FUTURISTA, (1909)

Tenemos un problema que varios identificamos, pero para el que pocos hemos logrado plantear soluciones claras: vamos demasiado rápido. Lo peor es que tampoco nos estamos dando cuenta de por qué sucede esto, ni de dónde sale tanto afán, y muchas personas sienten que es totalmente normal andar corriendo de un lado para otro. Aunque nos hemos percatado de que ya sobrepasamos nuestros límites perceptivos (y casi los cognitivos) y de que la actitud blasé descrita por Simmel (1950) es ya un chiste en comparación con lo que sentimos, seguimos igual.

En esencia, todo lo que hemos logrado en el mundo puede echarse a perder si se permite que se entrometa la velocidad. O más bien, la búsqueda de velocidad excesiva donde no se necesita. Generalmente se asume que deberíamos ir más rápido: comer más rápido, debemos andar más rápido y debemos pensar y producir más rápido. La consecuencia que siempre se esperó de esta filosofía coja fue y es, que vamos a lograr más cosas en menos tiempo o con menos dinero. Lo que realmente ha sucedido es que hemos logrado hacer más cosas con menor calidad y

con consecuencias nefastas: depresión, suicidios, accidentes y tristeza generalizada. Además, esto ha generado comida inmundicia y salud paupérrima. Una vida rápida es una vida peligrosa, mediocre y triste.

Para ser más específicos, lo siguiente ha comenzado a suceder:

- Los límites de velocidad de muchas autopistas se han incrementado (incluso hasta 120 km/h);
- Los lugares de comida rápida han proliferado por doquier. No es posible tomar una foto de un centro histórico sin la M mayúscula amarilla asomándose por ahí;
- Los lugares de trabajo se han enamorado de los conceptos de planeación estratégica, al punto que les gusta solamente implementar el “hacer más con menos”. De ahí la proliferación del síndrome burnout (síndrome de desgaste laboral) en las empresas;
- Nos hemos volteado a pensar en tener más cosas en lugar de ser mejores personas. De ahí las vidas personales que se caracterizan por la cantidad de ropa en su closet, el cilindraje de su carro o el precio de esa camiseta que compraron para salir a hacer jogging.

Las consecuencias de ir tan rápido son muchas y por lo general negativas: no vemos en realidad nada de lo que nos rodea cuando vamos de un lado para otro, no tenemos una experiencia urbana o vital significativa, y hemos terminado generando espacios peligrosos. Esto incluye espacios físicos, pero también experiencias “no físicas”, como un “espacio laboral” donde —a causa de la excesiva velocidad— no tenemos mucho contacto con los demás ni prestamos atención a lo que nos dicen: mientras estamos en una reunión, al mismo tiempo tratamos de responder mensajes en el teléfono/cámara/correo que tenemos en las manos.

SLOW E IR DESPACIO

“Los ferrocarriles son halados a la enorme velocidad de 20 km/h por ‘motores’... El Todopoderoso seguramente nunca buscó que la gente viajara a esa velocidad”

ATRIBUIDA A MARTIN VAN BUREN (AL GOBERNADOR DE NUEVA YORK), 1829

¿Qué hacer? Las propuestas para mejorar nuestros problemas han sido, generalmente, tecnológicas: si va demasiado rápido en el automóvil, alguien inventa un aparato para que perciba los peligros por uno, para

que se estacione sin que uno mueva un dedo. Si queremos escribir más rápido y sin prestar atención, un programita nos dice dónde cometimos errores, o bien hay otro programita para escribir lo que uno dicta mientras come uvas en un sofá. Todo esto con tal de maximizar el espacio y el tiempo disponibles y mantener la velocidad.

Otra serie de soluciones han constituido lo que se llama ahora “Slow living” que nació de la idea de Slow Food y que a su vez nació como una reacción a la construcción de un McDonalds en una ciudad italiana (Portinari & Slow Food, 1989). Esto también generó un movimiento cuyo manifiesto nos dice que no debemos ir tan rápido y que debemos reflexionar sobre la velocidad. El movimiento después tuvo muchos adherentes que comenzaron a proponer otras formas de ir despacio, desde la música hasta el sexo e incluso las ciudades. Esta última se denominó Città Slow, donde se propone implementar los principios de la vida Slow a una ciudad – el único problema con esta última propuesta es que solo “acepta” ciudades de menos de 50 mil habitantes. ¡ahí, todas las capitales de América Latina se quedan por fuera!

Las propuestas típicas de la vida Slow (que están plasmadas en su Manifiesto (Portinari & Slow Food, 1989)) son que se debe reducir la velocidad con que se están haciendo las cosas, prestar mayor atención a lo que se hace, buscar ser más sostenibles en lo que se come, lo que se compra, cómo se trabaja y, en general, cómo se vive la vida. El símbolo del movimiento Slow es un caracol y ya existen varios conceptos que se desprenden de él y van desde el Slow Food (donde se originó la idea) hasta el Slow Money (que ya es un poco desconectado del cuento real). A partir de estas ideas iniciales, podrían asociarse versiones extremas de la vida Slow o propuestas casi talibánicas: alimentarse del aire (breathairians), vivir con tecnologías del siglo XVII (Amish).

Eso no es lo que proponemos en Despacio, en parte porque no creemos en los extremos ni en los dogmas, y en otra parte porque necesitamos convencer a mucha gente de que lo que proponemos sí les sirve, y que no van a tener que quemar sus celulares para hacer parte de este movimiento. De hecho, parte del borrador de este capítulo se escribió en un celular.

¿Qué proponemos, o cuál versión de lo Slow queremos promover? Así como Einstein dijo que la Teoría de la Relatividad debería llamarse la Teoría de la Invarianza, nosotros proponemos que a esta filosofía se le llame la de una “vida de velocidad apropiada” y no la “vida Slow”, para evitar malentendidos, y para poder presentar de entrada, la forma como

nos aproximamos al problema. No se trata de ir despacio por ir despacio, sino de encontrar el “tempo giusto” para cada actividad en la vida.

Por eso, tenemos mucho cuidado al definir qué debería presentarse como parte de la vida Slow: hay que preguntarse qué era rápido hace 100 años. Quizás se sorprenda al saber que la bicicleta es un un ejemplo. Y qué es rápido hoy en día. ¿seguirá siendo la bicicleta? Esta pregunta nos ayuda a entender cómo evitar la nostalgia y promover una vida de velocidad apropiada como parte de la filosofía slow. Además, habrá más personas que estén de acuerdo con esta aproximación, y se pueden generar propuestas más productivas y útiles para la vida diaria. Nadie se tiene que ir a vivir a un campamento Hare Krishna, o por lo menos no lo tienen que hacer obligados, y nadie tiene que renunciar a su trabajo.

¿QUÉ HACER PARA IR DESPACIO?

El grado de lentitud es directamente proporcional a la intensidad de la memoria; el grado de velocidad es directamente proporcional a la intensidad del olvido.

MILAN KUNDERA, LA LENTITUD (KUNDERA, 1995)

En Despacio estamos seguros que sí se puede ir despacio si se comprende el término bien y se aplica de manera adecuada. No nos sirve de nada la velocidad si nos está haciendo infelices, pero tampoco sirve ir muy despacio para todo lo que hacemos, sin evaluarlo y decidir qué hacer. Es decir: si mi hijo Simón se cae de una bicicleta y se golpea muy fuerte, no sobraría pegarme una buena carrera hasta la clínica cuando lo lleve cargado. En realidad, se trata de ir a la velocidad apropiada, que se acerque más a ir pausadamente que con mucha rapidez.

Algunas reglas que deberían promoverse cuando uno quiere ir despacio son:

- Prestar atención a lo que se está haciendo y darle el tiempo suficiente a cada actividad de la vida;
- Simplificar la vida
- No ser nostálgico, pero sí crítico del presente;
- No hacer daño a los demás ni a sí mismo, con la forma como se vive;
- Aprender a usar las herramientas tecnológicas y moderar su uso.

Puede que esto comience a sonar como a libro de auto-ayuda, y por eso no nos extenderemos. En cualquier caso, de qué (y dónde) nos puede servir este punto de vista:

- Planificación de ciudades: por ejemplo, puede haber sectores enteros de una ciudad sin automóviles, pero no se puede tener la ciudad completa sin vehículos motorizados o vías “rápidas” (o por lo menos no cuando tiene un tamaño mayor a 50mil habitantes);
- La vida diaria: es posible desayunar sin el celular o el periódico en frente, mirando a los demás y conversando. Podemos tomarnos 24 minutos de siesta después del almuerzo. Podemos encontrar actividades interesantes que escapan de nuestra rutina diaria, ¿dibujar? ¿ordenar? ¿visitar? ¿lavar los platos?)
- El trabajo: podemos dedicar dos horas al día a pensar sobre proyectos nuevos, o trabajar otras dos horas totalmente desconectados de internet. Podemos también trabajar durante 45 minutos seguidos y tomarnos un descanso breve para después continuar (y podemos, en general, aplicar lo que presenta este libro);
- Ocio: podemos tomarnos un tiempo de la semana para hacer algo totalmente distinto, solos o en compañía de alguien, y prestarle toda la atención posible.

Esto sirve. Todo está demostrado, y además genera mayor productividad, más satisfacción, la gente se vuelve más amable y sonrío más, e insisto que no tienen que vivir en chozas y con taparrabos (a menos que sientan que lo deben hacer y se sientan felices haciéndolo). Es lo que queremos presentar en los siguientes capítulos con ejemplos prácticos.

NOS DA MIEDO IR DESPACIO...¿SÍ SERÁ POSIBLE?

Hay muchas cosas que nos asustan: no terminar el trabajo a tiempo si lo hacemos con lentitud; que no trabajemos lo suficiente para pagar el pan de cada día, o que todo salga simplemente mal. Por otra parte, no nos debería dar miedo intentarlo por lo menos con calma, y ver qué tal nos va si apagamos el teléfono/indicador de clima/noticiero/calendario durante una reunión. Tal vez podamos entender mejor lo que está pasando, tal vez podamos ver con más claridad lo que está a nuestro alrededor. Tal vez, quién sabe, después de ensayar cómo podría ser un día pausado (o una reunión, o un viaje), veamos que al final sí sirvió de algo.

Además, más que una manera nueva de decir algo viejo, la propuesta de una ciudad/vida/trabajo Slow abarca las otras formas de planificar

y vivir en estos contextos: lo productivo como una idea de hace unas décadas, seguida por lo sostenible hace algunos años, pero ahora estas dos están envueltas dentro de la propuesta Slow a la que presentamos aquí. No anula ni contradice los modelos de productividad o sostenibilidad, sino que los complementa (¡y los corrige!)

El beneficio de esa vida despacio es que podemos reflexionar sobre la velocidad en que hacemos las cosas, en que reflexionamos las cosas y cómo experimentamos la realidad y actuamos ante ella. Ir a una velocidad apropiada nos permite ver bien lo que nos rodea (literalmente, si caminamos de un sitio a otro vemos más detalles que si fuéramos en una automóvil a toda mecha). También nos permite darnos cuenta que hacer las cosas más despacio nos ayuda a hacerlas con mejor calidad. Trabajar y vivir se vuelve un arte, y nos damos cuenta que para hacer algo bien hay que pensarlo bien y para eso se necesita tiempo. Lo único que nos falta es ver cómo comenzamos a implementar todo esto de manera lógica e inteligente, para sacarle provecho a todo lo que nos ha dado una identidad como latinos, tranquilos y festivos, y que realmente todos tenemos una idea muy clara de qué es eso de Vivir Despacio.

Trabajar Despacio

Toda experiencia laboral debería ser enriquecedora para el empleado (o consultor) y para el empleador. Aunque a veces haya momentos difíciles y cosas incómodas, la experiencia en general debería permitir que todos aprendan y enseñen, puedan realizar sus sueños y ayudar a que los demás realicen los suyos. Trabajar despacio puede acercarnos a lograrlo mejor.

En Despacio intentamos aplicar una filosofía de trabajar despacio aplicando lo que está descrito en la sección anterior. Patricia Calderón lo dijo una vez de manera muy clara: “no se trata de hacer las cosas rápido ni despacio sino bien y a tiempo”. Despacio es una organización donde se comienza un trabajo comprendiendo el alcance que se está buscando, la manera como se va a realizar y después se estima la extensión del trabajo a realizar de tal forma que se pueda cumplir con el objetivo pactado con un contratante (o con el equipo) en el tiempo que hay disponible, apoyando al equipo de trabajo, confiando en lo que los demás han realizado y apoyando en lo que se acuerda con los demás.

Adicionalmente, el tema de “¿cuánto tiempo dura alguien en hacer una tarea?” es complejo de definir y muy frecuentemente es difícil de calcularlo sin ayuda de otra persona que apoye en esa definición. Y, para empeorar, hay días en los que uno se siente como un cohete en el cielo

a toda velocidad y logra producir páginas y páginas de contenido útil y otras en las que, a pesar de invertir varias horas en intentarlo, el producto de un día entero es tres renglones. Lo importante es poder aprovechar esos días de gran productividad e intentar de que por lo menos haya uno o dos de esos días en una semana (en algunas publicaciones sugieren que el promedio de horas efectivas laborables en una oficina es de 3 horas). De otra parte, la cooperación y trabajo en conjunto ayuda a que los días de trabajo sean más efectivos y que las traspasadas sean contadas con los dedos de una mano cada mes.

De ahí que la formulación de ir despacio en el trabajo es bastante difícil, pero que se podría comenzar por definirlo con cinco reglas:

CONCENTRARSE

Es increíble hoy en día la poca importancia que se le da a la concentración. La ubicuidad de la mensajería instantánea, la insistencia de los exploradores de internet para dar notificaciones automáticas de cualquier cosa (calendario, nuevo correo, mensajes recibidos) reduce la capacidad de atender ininterrumpidamente una tarea. Para concentrarse es fundamental estar atendiendo una cosa, reduciendo la atención hacia mecanismos de comunicación instantáneos. Esto es difícil de balancear con las necesidades de participar en reuniones y dar respuesta a solicitudes de superiores jerárquicos, pero se pueden plantear reglas claras para horarios de atención (en el sentido completo del término) y los momentos para responder correo o atender mensajes de redes sociales.

También es muy importante tener espacios de trabajo que faciliten la concentración – esto quiere decir que debe haber suficientes espacios cerrados en una oficina para que los trabajadores puedan concentrarse, así no sea todo el tiempo. Es decir, aunque es difícil lograr que todos los trabajadores tengan espacios de concentración todo el tiempo, sí es posible destinar espacios cerrados que puedan ser reservados para momentos de concentración individual (esto implica también tener herramientas tecnológicas adecuadas para que cualquiera pueda entrar a un espacio de concentración, que puede ser simplemente tener computadores portátiles libres o características más complejas).

INTERACTUAR

A pesar de que la concentración es fundamental, también es importante encontrar momentos y oportunidades para interactuar. Para tener un espacio laboral que esté acondicionado para las interacciones significativas, esto se logra tomando medidas en el espacio y el tiempo.

Primero que todo, generar espacios físicos dentro de una oficina para que estos encuentros sucedan es un requisito para que pueda haber interacción significativa y frecuente, y lograr que los espacios de trabajo sean diseñados de tal forma que puedan generar encuentros entre miembros de diferentes grupos de trabajo. De otra parte, lograr momentos del día que sean destinados específicamente para interactuar y tener ocio son fundamentales para el bienestar de quienes trabajan en una organización – aunque pareciera que destinar 30 minutos en la mañana y 30 en la tarde para interacción es demasiado (o incluso 15 minutos de cada hora para esparcimiento, interacción y ocio), el cuerpo humano agradece estas facilidades.

INNOVAR

El mundo contemporáneo está plagado de propuestas para innovar. En cualquier contexto se propone innovar con un fin, cuando en realidad la innovación es realmente necesaria cuando las soluciones existentes no son adecuadas ni efectivas para resolver problemas. De ahí que la innovación es importante para situaciones específicas, pero no siempre ni para todos los problemas. Sí es cierto que hay que tener siempre una mente abierta para plantear nuevas soluciones y para valorar las soluciones existentes, pero no debe llegar al extremo de resolver algo de una manera nueva por el simple hecho de ser una nueva solución. El ejemplo clásico de esto es el “Lapicero Espacial Ruso”, donde el programa espacial ruso utilizó un lápiz para resolver algo que su equivalente estadounidense resolvió después de varios miles de dólares de inversión. En el contexto laboral, innovar es muy útil y debe motivarse, y debe haber espacios físicos y momentos que puedan fomentar la búsqueda de nuevas soluciones. No obstante, las “nuevas soluciones” deben compararse con las tradicionales y decidir su relevancia.

USAR BIEN EL TIEMPO

Abunda la literatura sobre uso del tiempo, que en general se resume en indicar estrategias para no perder el tiempo y en fórmulas cuasi-mágicas de hacer el mejor uso del tiempo disponible. Más allá de las técnicas específicas de efectividad del manejo del reloj, para trabajar despacio hay que tener en cuenta que el tiempo es finito y que el horario laboral lo es también. Es decir, que el horario laboral no se debe extender más allá de lo permitido y que quien extiende su horario laboral debe hacerlo solo en situaciones excepcionales. Trabajar más de ocho horas al día no puede ser un hábito, ni tampoco verse como algo positivo. Esto no solamente

es porque es menos productivo trabajar demasiadas horas, sino porque el horario laboral debería dejar siempre espacio para el descanso y el ocio o la vida familiar (y cualquier cosa que no sea trabajar!). Además, hay que tener en cuenta que cada persona tiene patrones de sueño y vigilia que varían, y se deben encontrar formas de que el horario laboral se flexibilice en torno a estos.

USAR BIEN LA TECNOLOGÍA

Por último, y con base en gran parte en lo que se ha descrito en las secciones anteriores, la tecnología debe usarse como una herramienta para hacer el trabajo más eficiente y no como un yugo que genere mayores obligaciones laborales. Por ejemplo, la mensajería instantánea es una forma muy efectiva de tener respuestas inmediatas a cuestiones cruciales para avanzar en una tarea, pero no lo es para dar seguimiento a tareas complejas de un proyecto. A su vez, la desconexión es una buena forma de lograr concentración en tareas que uno sabe que son largas y que necesitan profundizar en temas conceptuales. El buen uso de la tecnología radica en la utilización adecuada de las herramientas existentes para lograr una tarea, y en lograrlo de tal forma que además ayude al trabajo de otros en lugar de reducir su eficiencia.

Las secciones que siguen describen en mayor detalle los temas del uso del tiempo y desconectarse de internet.

¿Por qué (y cuándo) desconectarse de internet?

Imagine un mundo sin internet, algún servicio de nube (DropBox, iCloud, etc.), celulares, ni carros. Su día ¿se sentiría mejor? Imagine qué cosas podrían hacer, cuáles no, cuáles serían más fáciles y cuáles más difíciles o extensas.

Siga pensando... de hecho podría cerrar el libro y pensar sobre esto unos 5 minutos, y volver para leer lo demás.

— (pasan cinco largos minutos)

Ahora viene la parte más interesante: imagínese un mundo sin luz eléctrica, sin acueducto, sin penicilina y sin libros. De hecho, también quítele las gafas y el papel higiénico. Vuelva a hacer lo mismo que en el ejercicio anterior: “Imagínese su día sin esos elementos y si se sentiría mejor o no. Imagínese qué cosas podría hacer, cuáles no, cuáles serían más fáciles de hacer y cuáles más difíciles o largas. Siga pensando... de hecho podría cerrar el libro, sentarse en algún sitio y pensar sobre esto unos 5 minutos, y volver para leer lo demás.”

— (pasan cinco minutos aún más largos)

Con este contexto, se puede comenzar: en el primero de los ejercicios anteriores, se está planteando un mundo sin tanto internet ni celulares ni carros. Es una propuesta válida, pero es particularmente nostálgico hasta que usamos el segundo ejemplo, donde estamos siguiendo el mismo patrón (quitar elementos tecnológicos) pero que existen desde hace más tiempo. Y viene la pregunta clave: ¿por qué los primeros elementos (de carros a internet) sí se pueden percibir como algo malo, mientras que los segundos (de la luz eléctrica a los libros) no? ¿Qué características, distintas del momento histórico en que fueron creadas estos elementos, diferencian a los dos grupos? Para comprenderlo puede servir la idea de desconectarse de internet durante un día, que se describe a continuación.

Un día en el 2012 tuvimos una interesante experiencia en Despacio. Se fue internet por un día entero. Como si fuese oxígeno, tan pronto nos dimos cuenta hubo varias reacciones fisiológicas del personal de la oficina que variaban desde la más extrema hasta la más inocua (tal vez tenían relación con su nivel de adicción a internet). Algunas de las reacciones que se vieron:

- Gestos de sofocamiento (del tipo “sin internet no puedo vivir”) y manoteo (tipo “les juro que me voy a ahogar si no resolvemos esto pronto”).
- Emisión de la frase “uy no, si no hay internet no podemos hacer nada” acompañada de un cruce de brazos y levantamiento de sus patas encima de la mesa en pose “hasta que vuelva me quedo así como me ve, así talcualito”.
- Caminata ida-y-vuelta entre las esquinas de la oficina tipo “qué hago ahora, no puedo hacer NADA sin internet”.
- Reemplazo del internet por el celular / tablet.
- Reemplazo del internet por el teléfono (porque no había fax, seguramente lo habrían usado porque es la tecnología de comunicación más cercana a enviar correos).
- Lectura de libros (buenaaa, tigre).
- Una combinación de todas las anteriores (fue un día entero, entonces se imaginarán... nadie murió ahogado, tranquilos).

Y sí, después de ese día fatídico, esa oscura experiencia ante una penumbra del ciberespacio, todos los miembros de Despacio tuvimos la repentina reacción de pensar que internet era indispensable para trabajar y básicamente dejamos de hacer cualquier cosa, sin juzgar si internet era necesario para eso o no.

Otra experiencia que puede ser relevante fue en 2012, cuando Blackberry perdió su conexión durante cuatro días (y perdió 54 millones de dólares en ese tiempo). Pardo dictaba clase y sus estudiantes tenían ese aparatejo negro del demonio. Llevaba ya tres años dictando esa clase y era la primera vez que tenía un salón lleno de muchachitos escondiendo su celular para hablar con sus amigos... escribiendo cada 40 segundos a 7 personas que no eran realmente sus amigos pero que estaban en las mismas. Era absolutamente desesperante dictar esa clase por esa razón, pero esa semana de marzo de 2012 fue aún peor: cada dos minutos se oía una respiración entrecortada y algún muchachito diciendo la frase “ya... volvió... ah no, mentira”. En ese caso, Pardo pidió a sus estudiantes que hicieran el ejercicio de pensar que simplemente no tenían celular y que no habría recibido mensajes inútiles en momentos inoportunos sobre temas irrelevantes.

Una tercera experiencia relevante es cada vez que uno viaja en avión. En particular, responder correos es una de las cosas que se pueden hacer de manera más eficiente cuando se está desconectado de internet. La situación con conexión a internet es distinta: uno lee un correo y se dispone a oprimir el botón “responder”, pero justo en ese instante aparecen más correos o avisos que distraen la atención, y no se atiende nada con atención.

El mundo es una colección de incoherencias, lecciones aprendidas al revés y demostraciones de que Dios está allá arriba, seguro, pero muerto de la risa por las pendejadas que nos preocupan. No le hagan reír más: evalúen con cabeza fría la importancia de internet para trabajar (y, mientras gastan dos minutos en eso, resístanse a la tentación de ver las fotos del matrimonio al que fue ese amigo que no ven hace rato y que en realidad no les importa un carajo y no les va a servir de nada saber que se pusieron una corbata de icopor que dice “ai lob yu mai darlin”...). Hágase la pregunta: ¿internet es totalmente imprescindible? ¿Sirve para algo distinto que para leer blogs y Feis? El mundo está plagado de gente que no puede vivir sin internet, hasta tal punto que existe una página que se dedica solamente a decirle a sus usuarios si hay servicios o páginas que se cayeron (porque seguramente es indispensable saber que Pinterest está sin problemas de conexión ahora mismo...). Si van a perder tiempo, más bien jueguen pacman con Google y sepan que el día que hicieron ese Doodle la economía mundial perdió 120 millones de dólares (Beaumont, 2010).

Para resolver las dudas con respecto a la importancia de estar conectado, haga lo siguiente:

- Calcule cuánto le rendiría su trabajo si desconecta internet durante dos horas (¿Cuánto cree que va a lograr? ¿Lo que tenía planeado para el día entero? ¿Las mismas dos horas?)
- Desconecte su internet. Ya. En serio! YA!
- Siga trabajando durante las dos próximas horas. NO, no se conecte.
- Al finalizar las dos horas, conéctese (sí, se siente como volver a respirar), y evalúe cómo le fue.
- No obstante el rotundo éxito de ese ejercicio, vale la pena tener en cuenta unas sugerencias adicionales:
- Antes que nada: hagan backups personales con frecuencia. Es probable que su computador muera con un problema de corriente y, con él, su disco duro... y con ellos, ¡SUS ARCHIVOS! Idealmente, uno hace backups en un disco externo cada viernes y durante la semana usa sistemas en la nube para todos los archivos que esté trabajando.
- Recuerden: ni la luz ni el internet tienen las propiedades del oxígeno, entonces pueden vivir sin esos dos recursos (hay miles de años de experiencias de seres humanos que sobrevivieron sin esas dos cosas años enteros- algunos ni siquiera conocieron ninguno!)
- Si el problema es falta de energía eléctrica, durante el apagón puede hacer varias cosas:
 - Retomar temas que sabe que están pendientes y que puede avanzar escribiendo a mano. Hacer listas de temas pendientes, ideas de proyectos, correos que debe enviar, problemas que debe solucionar.
 - Salir a caminar con una libreta y lápiz en la mano y tomar apuntes de cosas que valgan la pena
 - Llamar a gente involucrada en proyectos y de quien necesita información importante que se pueda pedir por teléfono
 - Si se le acabaron las ideas, llame a su papá o mamá y pregúnteles: “cuando no había computadores, ¿tu qué hacías en la oficina tooodo el día?”

Si el problema es falta de acceso a internet, puede ser tal vez una de las mejores oportunidades que tenga en su vida para trabajar de verdad. La mejor cosa que puede hacer es sentarse a escribir ese informe/documento/resumen/etc que tanta pereza le estaba dando de hacer. Esto aplica para diagramaciones, presentaciones, dibujitos y todas las cosas en las que la gente invertía el 100% de su tiempo en la década de 1990.

El 29 de febrero: Un día en que no se debe trabajar

“La Pascua es una fiesta, no un planeta”

—JOHANNES KEPLER, 1613 (DERSHOWITZ & REINGOLD, 2008, p. 119)

La tarea de crear un calendario es más allá de algo titánico. Lo han intentado todas las civilizaciones modernas (y algunas antiguas) y, sorprendentemente, han llegado a resultados increíblemente precisos que le indicaron a sus integrantes varios “cuándos”: arar, cosechar, dormir, celebrar, llorar, descansar. Y todavía los seguimos usando y nos sirve mucho, ahora para saber otros cuándos: pagar, cobrar, tener vacaciones.... además, la imposición de un calendario en una cultura es más complicado que, digamos, cambiar la distribución de un teclado (y quienes han usado un teclado AZERTY me entienden): es muy complicado, pero es por el bien de todos.

Generalmente solo conocemos el calendario Gregoriano (el de 12 meses), que es a su vez la versión 2.0 del calendario impuesto por César (“calendario Juliano”). Hubo muchos más, con distinta cantidad de meses y cada mes con distinta cantidad de días. En el desarrollo de esos calendarios, después de años de trasnochar y hacer cuentas, y después de ver a Papas y Emperadores regañar a astrónomos y matemáticos, nunca pudieron llegar al calendario perfecto. Nunca nadie pudo resolver la incómoda verdad: el año del calendario no dura lo mismo que el año físico.

Esto quería decir que, aunque ya se había logrado esa increíble precisión en el establecimiento de meses y días, seguían faltando unos 6 horitas cada año para que el año calendario fuera equivalente perfectamente al físico. Cada cultura lo resolvió a su manera, y los calendarios tuvieron una aproximación distinta: los mayas declararon que sobaban 5 días en su calendario (eran 20 meses de 18 días), y esos 5 días eran de mala suerte y era mejor quedarse guardadito en la casa, y ojalá no tener hijos en ese período. Por su parte, los egipcios tenían 12 meses de 30 días, y los días que sobaban eran los cumpleaños de sus cinco dioses principales.

El calendario Juliano fue el que puso un día adicional al año cada cuatro años, porque cualquier otra opción era más bien complicada (meter 6 horas entre 365 días se ponía duro). Después, cuando los astrónomos se dieron cuenta que había todavía 11 minutos y 14 segundos de “descache” anual, Gregorio (bajo el consejo de un cura, que

tuvo el consejo de un médico, que tuvo el consejo de su hermano) tuvo que hacer dos cosas: lo primero, ajustar el error que ya tenía 1500 años quitándole al mundo diez días: del 4 de octubre de 1582 se pasaba al 15 de octubre (!) Lo segundo fue que el año bisiesto sería cada cuatro años PERO cuando el año fuese múltiplo de cien no aplicaba esa norma: ahí están sus 11:14, definidos por bula papal, y punto.

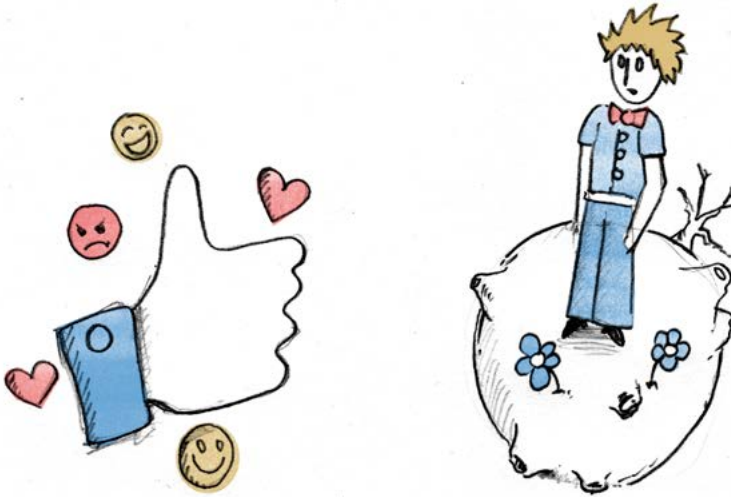
De ahí que tengamos el año bisiesto: un año en que Febrero no tiene 28 sino 29 días, y por esto aquél que nace el 29 de febrero solo cumple años cada 4 años pero sigue siendo de la misma edad (más un día) que la persona que nació el 28 de febrero del mismo año. Y todos vivimos tranquilos con ese día adicional porque sabemos que no es nada grave.

Lo que nos ha faltado generar son opciones creativas de lo que se podría hacer con ese día adicional del año. Imagínense: en principio, cada año calendario implica las mismas actividades (la misma cantidad de clases, la misma cantidad de trabajo, la misma cantidad de plata), pero nosotros no caemos en cuenta que tenemos un día de más en que podemos decidir totalmente qué queremos hacer!

Les planteo unas preguntas a cada persona que lee esto: ¿cuántos días tuvo 2014? ¿Cuántos días 2017? 365 en los dos casos. Si se preguntan por las cuentas que tenían que pagar, las tareas que tenían que entregar o los trabajos que tenían que hacer, y la plata que irían a recibir (de 12 meses de trabajo, asumiendo que todos trabajan durante todo el año en los dos casos), son los mismos en esos años como lo son en el 2012, el 2016 y próximamente en el 2020. Entonces, para qué amargarse la vida trabajando un 29 de febrero?

Proponemos que el 29 de febrero se defina como “el día para hacer lo que se nos dé la gana” – se le pueden poner nombres más bonitos, como “Día Libre” o “Día Inventado”. Al implementarlo oficialmente, tal vez se genere un caos comparable al de cambio de distribución de teclado en cualquier sitio, pero creo que vale la pena. Y a quien no le interese y prefiera ganar más plata ese día o estudiar más, es bienvenido. Como yo estoy escribiendo esto un 29 de febrero, elegí pasear por ahí y además escribir esto hoy. Es mi Día Libre por ser un Día Inventado. Y también es el Día en que hago lo que se me da la gana.

Los Experimentos Espaciales



Facebook vs. El Principito

Facebook vs. El Principito surgió de la idea de intentar dejar de usar Facebook porque empezamos a ser conscientes del tiempo que estábamos desperdiciando. En un principio, en Despacio intentamos usar aplicaciones como “StayFocusd” que sirven para mejorar la concentración restringiendo el uso de páginas web como Facebook. Pero nos dimos cuenta que no eran tan útiles porque hacía falta un descanso del trabajo que fuera una actividad distinta que permitiera descansar la mente. Así fue que pensamos en leer un libro. Escogimos “El Principito” de Antoine de Saint-Exupéry porque plantea una filosofía de vida muy acorde al estilo de vida que promovemos en Despacio. Es un libro que plantea una reflexión sobre el uso del tiempo y las relaciones interpersonales, aspectos en los que también queremos profundizar al plantear este experimento.

Planteamos entonces un cambio en la rutina diaria. La idea es que los participantes reemplacen el uso de redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram por la lectura del libro “El Principito”. El experimento tiene una duración de una semana.

Lo que dice la teoría

Según SocialMediaToday, Facebook es la segunda red social que consume más tiempo después de YouTube. El tiempo promedio que invierte una persona en Facebook a lo largo de un día es de 35 minutos (el promedio en YouTube es de cuarenta minutos). Después de Facebook, se encuentran Snapchat, Instagram y Twitter en las que, en promedio, una persona gasta 25, 15 y 1 minuto al día respectivamente. Teniendo en cuenta esto, una persona promedio consumirá entre 1 y 7 meses de su vida en Facebook y 5 años y 4 meses en total contando todas las redes sociales mencionadas (SocialMediaToday, 2017).

Satici y Uysal (2015) plantearon un experimento en el que estudiantes universitarios contestaron varias encuestas del uso de Facebook y su calidad de vida en general. Estos autores indican que “se ha vuelto complicado para los usuarios de Facebook controlar y limitar la cantidad de tiempo que gastan en dicha red”. Las personas que utilizan Facebook ingresan a la red de manera constante y consecutiva perdiendo de vista la cantidad de tiempo que están desperdiciando. Del mismo modo, los participantes que hicieron el experimento que no utilizan Facebook piensan que es una pérdida de tiempo y que si se emplea mucho tiempo en esta red, se pueden generar dificultades en las relaciones e interacciones interpersonales.

Asimismo, (Sagioglou & Greitemeyer, 2016) plantearon que el uso de Facebook puede llegar a influir de manera negativa en el estado de ánimo de las personas porque sienten que están perdiendo el tiempo y no realizando ninguna actividad significativa. Las personas que utilizan Facebook buscan una manera de distraerse, pero en muchos casos esta forma no es realmente satisfactoria porque no les lleva a un fin concreto.

¿Cómo realizar el experimento?

PARTICIPANTES

Para realizar el experimento, hay que convocar a personas interesadas (nosotros pusimos un anuncio – en Facebook – indicando que necesitábamos personas interesadas). Es importante que los participantes tengan clara la necesidad de comprometerse a realizar un ejercicio serio para poder tener resultados reales. Una vez se hayan seleccionado, se da inicio explicando en qué consiste el experimento y en caso de que alguno no tenga el libro, se les hace entrega de una copia (nosotros lo hicimos por medio de un correo electrónico).

EVALUACIÓN

Texto de los participantes

El primer insumo para la evaluación del experimento es pedirle a los participantes que escriban un texto contando cómo se sintieron con el ejercicio. Este es un ejemplo que envió una de las participantes de cuando Despacio realizó el experimento:

“Cuando me ofrecí para el experimento nunca pensé lo difícil que podría llegar a ser, y lo triste que me sentiría al darme cuenta de que ¡¡necesito las redes sociales!! Para que se hagan una idea de mis días -sin Facebook, Twitter ni Instagram- estos fueron más o menos así:

(17/07/2015): me levanto para ir a la universidad a más o menos las 5 de la madrugada y ¡oh sorpresa! Estuve a punto, a un segundo, a milímetros de tocar la aplicación que me lleva directamente a Facebook, fuerza de voluntad me dije. Lo cierto es que olvidé por completo a las redes sociales por lo menos por unas 7 horas, estando en la universidad tenía ansiedad, desespero, era casi como si me suprimieran algo necesario para vivir –es cierto, fue un completo drama- saqué mi libro del principito, y empecé, leí más o menos dos páginas y dije: no más, tengo que revisar algo importante. En ese preciso momento recordé una parte del principito (y es que me lo sé casi de comienzo a fin, es mi libro favorito en toda la historia) en donde el principito le cuenta al aviador (quien le había dicho que él se ocupaba de cosas serias) “¡Hablas como las personas mayores!” me causó un poco de gracia y tristeza, yo, con diecisiete años, ya estaba hablando como las personas mayores.

Mi semana transcurrió tranquila, mi ansiedad por las “cosas importantes” disminuyó y casi desapareció al tercer día, no me alegra decir que el principito murió más de seis veces ante mis ojos, una vez comenzaba tenía que terminarlo, aprendí y aprendo cada vez que lo leo. Solo como un regalo para mí, al final del último día de experimento me tatué a esa rosa que es única en el mundo de nuestro pequeño príncipe, ¡y sin duda me di un pare para ir un poco más despacio!”

Encuesta

La encuesta realizada a cada uno de los participantes puede ser enviada por medio de una plataforma digital de encuestas (mayor facilidad de análisis). Las primeras preguntas son demográficas: sexo, rango de edad en años cumplidos, último nivel educativo alcanzado y el medio por donde se enteró del experimento. Posteriormente, se les pide a los

participantes que valoren de forma general algunos de los aspectos del experimento según su criterio.

Algunas posibles preguntas son:

1. En comparación con una jornada normal de trabajo, ¿cómo fue este día de desconexión en términos de las variables indicadas abajo? (concentración, cantidad de trabajo realizado, calidad del trabajo realizado, uso del tiempo en general, tranquilidad, felicidad, ansiedad).
2. ¿De qué manera cree que le benefició haber realizado el ejercicio en su semana?
3. ¿Cree que este experimento hizo posibles otros logros?
4. ¿Cuáles fueron los retos que tuvo al haber realizado el ejercicio?
5. ¿Tiene algún comentario adicional sobre nuestro experimento o algo que nos quiera contar o sugerir?

A partir del texto que escribe cada participante y los comentarios adicionales que responden a cada pregunta se obtiene información cualitativa que puede llegar a evaluarse a partir de nubes de palabras y así lograr identificar las palabras más mencionadas en estos textos. Para realizarlo, es importante excluir las palabras que se asume que todos los participantes incluirán en su discurso como “redes”, “sociales”, “principito”, “libro”, etc. De esta forma, se pueden ver la cantidad de veces que se presentan palabras que se refieren a la manera como se vivió el experimento. Puede obtener mayor información sobre cómo realizar una nueva de palabras a través del siguiente link: <http://tagcrowd.com/faq.html#howto>.

Impactos en la organización

Luego de analizar los resultados, establecimos los mayores impactos que generó esta actividad para los participantes de Despacio en su rutina laboral y en su ambiente de trabajo.

AUMENTO DE LA CAPACIDAD DE AUTOCONTROL

El autocontrol se refiere a “la capacidad de alterar los pensamientos, emociones y comportamientos propios para alinearlos con los objetivos personales” (Kross & Guevarra, 2015). En este caso, la capacidad de autocontrol se desarrolla al eliminar un comportamiento durante un tiempo (meterse a Facebook) para alcanzar un objetivo personal (terminar de leer El Principito). Como todas las habilidades o capacidades, el aumento del autocontrol es cuestión de práctica. Este experimento genera

actividades (4) algo (9) algunas (4) algunos (4) amigos (5) ansiedad (6)
aprendí (7) cada (5) cosas (12) cuenta (6) era (4)
estaba (10) fin (4) foto (4) fui (6) ganas (4) gusto (5) hacer (4)
haciendo (4) he (7) iba (6) importante (5) información (4) ir (4) leer (17)
lei (7) momento (5) muchas (8) noticias (8)
notificaciones (6) oportunidad (5) otras (10) páginas (5)
personas (5) quería (6) revisar (5) seguir (4) semana (8)
sentí (7) soy (4) tanto (8) tengo (12) tenía (9)
tiempo (23) trabajo (5) tranquila (5) única (4) uso (4)
ver (12) vida (7)

que usted empiece a entrenar esta habilidad que le permitirán cumplir otros objetivos que impliquen un cambio en su estilo de vida.

MEJOR ESTADO DE ÁNIMO

Las redes sociales utilizadas como forma de distracción influyen negativamente en el estado de ánimo de las personas porque sienten que están perdiendo el tiempo. De igual forma, en los resultados de la encuesta cuando realizamos el experimento, el 68% de los participantes se sintieron más tranquilos y el 18% más contentos durante el tiempo que lo hicieron. Incluso, una de las participantes afirmó

“Aunque al principio me sentí ansiosa, conforme pasaron los días, la ‘necesidad’ de revisar el Facebook disminuyó y me iba sintiendo más tranquila”.

MEJOR USO DEL TIEMPO

El experimento logra que esos treinta y cinco minutos que en promedio se gasta una persona revisando Facebook los utilice para algo diferente. En los resultados de la encuesta cuando nosotros lo hicimos, el 50% de los participantes afirmó haber utilizado mejor su tiempo y el 33% afirmó haberlo utilizado mucho mejor.



Oficina al parque

“Oficina al Parque” es un experimento que resalta la importancia que tiene el cambio de contexto para trabajar. Trabajar todo un día en el mismo espacio, con las mismas distracciones y la misma gente, tiende a volverse monótono. En este sentido, “oficina al parque” propone que por un día las personas cambien su lugar de trabajo habitual y se dirijan a un parque de su ciudad para llevar a cabo sus actividades laborales al aire libre. A partir de esto se logra reducir la fatiga mental, disminuir el estrés y aumentar la atención y concentración.

Lo que dice la teoría

Diferentes autores han afirmado y apoyado la relación existente entre la salud y el contacto con la naturaleza. Maller, Townsend, Pryor, Brown y St. Leger (2005) afirman que los “ambientes restaurativos como ambientes que fomentan la recuperación de la fatiga mental”. Para que un ambiente sea restaurativo debe tener cuatro características principales: la fascinación o curiosidad, el sentido de estar afuera o sensación de escape, el sentido de hacer parte de algo más amplio y que exista una

compatibilidad con las inclinaciones del individuo. En este sentido “los parques son experiencias restaurativas ideales debido a su habilidad para satisfacer estos cuatro elementos” (Maller et al., 2005).

De igual modo, Berto (2005) plantea un estudio para evaluar si efectivamente la exposición a ambientes restaurativos facilita la recuperación de la fatiga mental, teniendo en cuenta dos conceptos fundamentales: la teoría de la restauración de la atención y la fatiga atencional dirigida. La idea principal es que para disminuir la fatiga mental se deben presenciar ambientes en los que la atención sea involuntaria. “La atención voluntaria requiere esfuerzo y puede producir cansancio, mientras que la atención involuntaria no requiere esfuerzo y permite que el sistema atencional descanse y se recupere” (Berto, 2005). Asimismo, Parson, Tassinary, Ulrich, Hebl, & Grossman-Alexander (1998), plantean que los ambientes naturales ayudan al ser humano a desarrollar herramientas para afrontar el estrés. En su investigación trabajan con varios estudiantes estando en eventos estresantes y la manera cómo estar en contacto con ambientes naturales puede reducir el estrés. Concluyen que “el contenido visual sobre el ambiente en el borde de un camino puede modular la recuperación del estrés de manera consistente” (Parson et al., 1998). De esta forma, ir a parques genera descanso en el sistema atencional, mejorando el nivel de atención posteriormente y recuperándose de manera más rápida del estrés.

¿Cómo realizar el experimento?

PARTICIPANTES

Puede realizar el experimento si cuenta con la posibilidad de trabajar durante un día sin hacer uso de internet. Para esto, es fundamental tener en cuenta el tipo de labores que los participantes deben realizar, para que el experimento no interfiera con sus responsabilidades. Sin embargo, lo ideal sería que cada participante planeara con anticipación qué archivos y materiales va a necesitar para realizar la actividad.

GUÍA PARA TRABAJAR EN EL PARQUE

1. Identifique el parque al que quiere ir a trabajar.
2. Planee el día y la hora que quiere ir a trabajar en el parque.
Póngalo en su calendario y comprométase a cumplir su tarea.
3. Si es posible, revise el clima de ese día. Según eso, lleve sombrilla o bloqueador (o las dos, con el clima actual nunca se sabe).

4. Antes de salir al parque, asegúrese de llevar todos los materiales que necesita para trabajar. Preferiblemente, tenga claro qué tareas va a hacer para hacerla en el parque. Si decide llevar computador, descargue todos los archivos que necesita, porque probablemente no pueda acceder a internet. Si lleva lápiz, ¡no olvide tajarlo antes de salir!
5. Cuando esté en el parque, concéntrese en la tarea que tiene que hacer y preferiblemente sin audífonos.

Evaluación

TEXTO DE LOS PARTICIPANTES

El primer insumo para la evaluación del experimento es el texto que cada participante debe enviar, contando cómo se sintió al respecto. Un ejemplo de esto es uno de los textos que envió una de las participantes de cuando Despacio realizó el experimento:

“Aprendí que podía trabajar y estar relajado a la vez, que no es necesario estar en una oficina todo el día para cumplir con los deberes y que muchas veces las oficinas nos encierran y no permiten ver más allá por la cotidianidad”

ENCUESTA

Al igual que el Experimento “Facebook vs. el Principito”, la encuesta realizada puede ser enviada por medio de una plataforma digital de encuestas. Las primeras preguntas son demográficas: sexo, rango de edad en años cumplidos, máximo nivel educativo alcanzado y cómo se enteró del experimento. Posteriormente, se les pide a los participantes que valoren de forma general algunos de los aspectos del experimento, en una escala del 1 al 5, en la que 1 significa totalmente desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Del mismo modo, si los participantes cuentan con el tiempo y la disposición, se les permite un espacio en donde explicaron mejor cada respuesta.

1. En comparación con una jornada normal de trabajo, ¿cómo fue este día de desconexión en términos de las variables indicadas abajo? (concentración, cantidad de trabajo realizado, calidad del trabajo realizado, uso del tiempo en general, tranquilidad, felicidad, ansiedad).

2. ¿Aprendió algo nuevo durante el tiempo que realizó el experimento?
3. ¿De qué manera cree que le benefició haber realizado el ejercicio en su semana?
4. ¿Cree que este experimento hizo posibles otros logros?
5. ¿Cuáles fueron los retos que tuvo al haber realizado el ejercicio?
6. Ya que el experimento ha concluido, ¿piensa continuar trabajando en algunos momentos de su rutina en un espacio al aire libre?

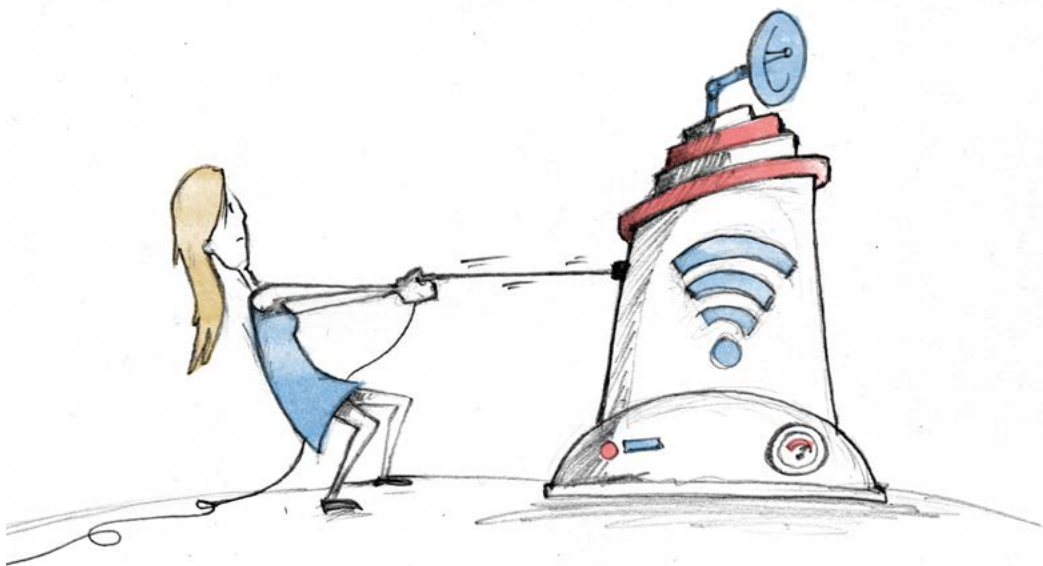
Impactos en la organización

MEJOR ESTADO DE ÁNIMO

Uno de los resultados esperados de este experimento es la mejora en el estado de ánimo. Del mismo modo, en la encuesta sobre el experimento que realizamos, el 33% de los participantes afirmó haberse sentido más contenta y otro 33% más tranquila en el tiempo que realizó el experimento.

MAYOR PRODUCTIVIDAD

La reducción de la fatiga también ayuda a mejorar la productividad de las personas pues permite que su nivel de atención sea más alto. En la evaluación de nuestro experimento los participantes comentaron haberse sentido mucho más productivo (33%) y un poco más productivo (33%).



Desconectarse

“Desconectarse” es un experimento que propuso Despacio con el fin de evaluar la necesidad del internet en el trabajo y la importancia de evidenciar que es posible trabajar sin este recurso. Al principio la idea era hacer el experimento “desconectándonos” totalmente. Es decir, trabajar literalmente con un cuaderno y algo con qué escribir, sin computador. Pero, nos dimos cuenta que podíamos experimentar con una desconexión de internet (y no de aparatos) durante todo un día laboral.

Lo que dice la teoría

Las nuevas generaciones crecieron en un contexto donde lo tecnológico y los medios de comunicación permean varias esferas de la sociedad moderna, una de estas es el mundo laboral. Hoy en día, la mayoría de organizaciones estructuran sus funciones y tareas a partir de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), usándolas como herramientas de apoyo en los procesos de recuperación, presentación, registro, almacenamiento y difusión de la información (Niurka & Vidal, 2016), entre otras. Sin embargo, la productividad

y eficiencia que se buscan pueden generar otros efectos que a la larga terminan repercutiendo en relaciones intra e interpersonales y la salud mental de los trabajadores.

Varios estudios como el de Rayan et al. (2017) afirman que el internet tiene un impacto negativo tanto en las relaciones interpersonales (familia, amigos, pareja) como en los logros académicos, donde el 57% de la muestra utilizada reportó que se vieron afectados. Dentro de este mismo estudio, se aclara que el impacto negativo puede ser resultado de realizar dos tareas simultáneas que utilizan los mismos recursos cognitivos, donde se ve afectada la efectividad y la eficacia; estas tareas incluyen el uso del internet y otras actividades como el estudio o el trabajo.

En cuanto al efecto negativo que tiene el internet sobre las relaciones sociales, se encontró que las personas tienden a valorar más sus relaciones en línea, lo que produce un aislamiento de sus relaciones en el mundo real (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, & Caballo, 2007). A pesar de las desventajas en los ámbitos académicos, laborales y sociales, también se debe considerar el impacto en la salud mental. En un artículo realizado por Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil, & Caballo (2007) se habla de la asociación entre el uso excesivo del internet y la ansiedad, la depresión, baja autoestima, timidez y la falta de habilidades sociales y emocionales. Moreno, Jelenchick, & Breland (2015) donde sugieren que la depresión y el uso excesivo del internet hacen parte de un ciclo vicioso el cual conlleva al aislamiento social y a su vez genera un incremento en el uso de internet y por lo tanto produce depresión.

Monge-González et al. (2006), señala la importancia de la adopción de las TIC para el mejoramiento de la productividad de las empresas, al resaltar el papel que la información juega en los procesos y en los resultados de cualquier gestión empresarial. Este autor señala la importancia de las TIC en el procesamiento de datos (esto es convertir datos en información valiosa para el usuario), así como en la comunicación como mecanismo para transferir datos desde una fuente hasta un receptor. También hacen parte de los resultados de la gestión de la empresa en cuanto al aprendizaje y toma de decisiones que se ven altamente relacionadas con la productividad y la eficiencia. A pesar de las ventajas que presenta el uso de las TICs se debe aclarar que su uso excesivo es perjudicial para la salud tanto física y mental como ya se ha mencionado anteriormente, ya que no permite una interacción interpersonal aislando a las personas de la realidad, prometiéndoles un mundo virtual en el que todo parece más fácil.

¿Cómo realizar el experimento?

Desconectarse tiene como objetivo lograr que las personas de una empresa pasen, inicialmente un día de trabajo sin conectarse a internet, pero respondiendo con las necesidades de un día de trabajo normal.

PARTICIPANTES

Es importante recordarles a los participantes unos días antes que el experimento se acerca y, por ende, deben descargar todos los archivos que vayan a necesitar para ese día.

Los participantes desarrollan el experimento durante ocho horas de un día laboral. En la entrada de la empresa debe haber un lugar (una caja u otro) para guardar los teléfonos celulares pues su uso será restringido. Se recomienda avisar con anterioridad a sus allegados o personas que los necesiten contactar, para que se comuniquen al número de la oficina, y así eventualmente atender alguna emergencia personal. Durante las horas establecidas se desconectará toda la red de internet (ETB) para prevenir tentaciones. A lo largo del día se propondrá una actividad que haga el papel de pausa activa y ayude a prescindir del uso absoluto de la tecnología digital por unos cuantos minutos en el día.

Evaluación

ENCUESTA

La encuesta puede ser enviada por un medio digital. Las primeras preguntas son demográficas: sexo y rango de edad en años cumplidos. Posteriormente, se les pide a los participantes que den una opinión acerca de su experiencia en este día, con diversas preguntas que ayudaron a ampliar la información:

1. En comparación con una jornada normal de trabajo, ¿cómo fue este día de desconexión en términos de las variables indicadas abajo? (concentración, cantidad de trabajo realizado, calidad del trabajo realizado, uso del tiempo en general, tranquilidad, felicidad, ansiedad).
2. ¿De qué manera cree que le benefició haber realizado el ejercicio en su semana?
3. ¿Cree que este experimento hizo posibles otros logros?
4. ¿Cuáles fueron los retos que tuvo al haber realizado el ejercicio?
5. ¿Tiene algún comentario adicional sobre nuestro experimento o alguna cosa que nos quiera contar o sugerir?

6. ¿Repetiría este experimento por su propia cuenta (por ejemplo, si fuese una opción como “teletrabajo”)? (Sí, con algunos cambios o No).
7. Cuéntenos su opinión con respecto a la jornada (puede indicar también qué quitaría, cambiaría o agregaría).

Impactos en la organización

MEJOR ESTADO DE ÁNIMO

Según los resultados de nuestro experimento, el 38% de los participantes sintió mayor tranquilidad y el 30% sintió mucho mayor tranquilidad. Asimismo, el 48% de los participantes sintió mayor felicidad.

MEJOR CALIDAD DEL TRABAJO REALIZADO

En cuanto a la mejora de la calidad del trabajo realizado, nuestro experimento mostró que el 45% de los participantes sintieron que realizaron su trabajo con una mejor calidad.

MAYOR CONCENTRACIÓN Y MEJOR USO DEL TIEMPO

Los resultados de nuestro experimento arrojaron que el 45% de los participantes se sintieron más concentrados que en una jornada normal de trabajo. Del mismo modo, el 35% sintieron que utilizaron mejor su tiempo y el 30% sintió que utilizó mucho mejor su tiempo.



Cambio de cargo

“Cambio de cargo” es un experimento que propuso Despacio a partir de la necesidad que se ha extendido en la actualidad para generar empatía entre los trabajadores de una organización. El ejercicio de cambio de cargo puede ayudar a comprender que el trabajo de los demás es importante y que lo que todos hacen tiene un grado de dificultad e importancia dentro de la organización. El experimento busca que las personas realicen actividades laborales de otros compañeros para poder observar cómo influye con la empatía.

Lo que dice la teoría

Los procesos de gestión humana se han preocupado por mejorar la calidad de vida laboral. En este sentido, el bienestar ha tenido un papel predominante dentro de las organizaciones, debido a que hacen parte esencial del ciclo vital, para mediar el entorno, el ambiente y el aire que se respira en la organización. Dicho esto, la satisfacción laboral está influenciada por un bienestar tanto físico como psicológico lo que a la vez genera motivación en el trabajador, alineando así sus objetivos personales con sus objetivos empresariales; esto contribuye al clima organizacional de manera positiva. Como lo menciona Segredo (2013): “El clima organizacional repercute

en las motivaciones y el comportamiento que tienen los miembros de una organización, su origen está en la sociología en donde el concepto de organización dentro de la teoría de las relaciones humanas, enfatiza la importancia del hombre en su función del trabajo por su participación en un sistema social.”

Este enunciado apunta a darle un papel predominante a las relaciones sociales que se construyen dentro de una organización ya que permean los ambientes complejos y dinámicos de la misma. La forma en la que se dan las relaciones, caracterizan y constituyen el clima organizacional, el cual puede ser diagnosticado para proporcionar una retroalimentación sobre la forma en la cual este afecta los comportamientos organizacionales para luego realizar una intervención en torno a esto (Segredo, 2013).

No se trata de realizar las mismas tareas o trabajo que hace otra persona, ya que no siempre se tienen los mismos conocimientos o destrezas. Es más un ejercicio empírico que ayuda a comprender las dificultades y retos a los que se enfrentan día a día en su labor, tanto a nivel interno como externo. En este sentido, es difícil ponerse en el lugar de otro si nunca se ha contemplado la magnitud del trabajo de otro compañero u otra área. Es en esta premisa donde descansa la idea de distinguir y estimar que la contribución de cada persona es esencial en el proceso general de la organización.

Una vez se entiende que cada proceso individual hace parte del entramado global de la organización, se origina una sensación generalizada de empatía la cual según Boyers (2013) es un factor que permite proyectarse al futuro con claridad y si se logra conectar con los otros de manera genuina, existe una alta probabilidad de que la empresa tenga éxito. Boyers (2013) apunta a una necesidad del ser humano por establecer relaciones personales y conexiones profesionales las cuales pueden ser generadas por el interés de los asuntos de los otros de manera honesta y prestarles ayuda, todo esto con el fin de conseguir resultados exitosos que no sólo benefician al individuo sino al entramado social al que este pertenece, en este caso la organización.

Siguiendo esta línea, también se puede hacer alusión a la inteligencia social o interpersonal una de las inteligencias múltiples propuestas por el psicólogo contemporáneo Howard Gardner (citado en Albrecht, 2006). Quienes tienen o han desarrollado la inteligencia social poseen múltiples habilidades que les permiten ser el foco de atención de otras personas por su gran energía social, y consiguen que “los demás se sientan valorados, amados, apreciados y respetados” (Albrecht, 2006) . Si se desarrolla o se tiene este tipo de inteligencia, las interacciones sociales - las cuales “tienen lugar en un contexto de reglas de comportamiento establecida” (Albrecht, 2006) - pueden estar enmarcadas dentro de pautas de relaciones óptimas lo

cual contribuye a un mejor funcionamiento y percepción del contexto, en este caso de la organización. Además, “las compañías pueden evitar varios patrones disfuncionales si aumentan la inteligencia social organizacional” (Albrecht, 2006) y así conseguir una empresa competente y próspera con un personal satisfecho.

¿Cómo realizar el experimento?

PARTICIPANTES

Este es el único experimento en el que es necesario que todos los de la oficina participen. Deben asegurarse que las labores que tienen que realizar ese día no sean de carácter urgente. La organización donde se vaya a realizar el experimento presenta los objetivos e instrucciones del experimento a los participantes. Adicionalmente, explicará un ejercicio previo que los participantes deben realizar antes del día del experimento. El ejercicio se hace una semana antes donde cada participante debe pensar en tres tareas que realicen en un día normal (labores que todos puedan hacer, así sea con un poco de esfuerzo) para que la persona que tome su lugar las haga. Estas tareas no pueden ser aquellas que la persona responsable del cargo no haya hecho durante un largo tiempo o que requieran claves o códigos.

Las actividades deben tener una duración de 2 horas y deben ser claras sobre si necesitan de alguien más para poderse realizar. Teniendo esto en cuenta, cada participante debe completar una hoja donde describa: su cargo, tres tareas que le vaya a relegar a su *alter ego* y tareas de otras personas que le gustaría realizar.

Se realiza un ejercicio de preparación el día anterior en el que cada persona debe “dejar todo listo” para su *alter ego*. El día anterior se hace la repartición aleatoria del nuevo cargo. Para esto, se escriben los nombres de todos los cargos en papelitos y se meten doblados en un sombrero para que nadie pueda elegir qué papel tomar. Después, cada participante elige un papel con el nombre del cargo que le tocó. Se da un espacio en donde los participantes explican y reciben explicaciones acerca de las tareas que deben realizar el día siguiente, y se puede destinar un espacio en la mitad del día para recibir retroalimentación.

Evaluación

La evaluación puede ser realizada digitalmente. Las primeras preguntas son demográficas: sexo y rango de edad en años cumplidos. Posteriormente, se les pide a los participantes que den una opinión acerca de su experiencia en este día, con preguntas que ayudaron a ampliar la información:

1. ¿El cargo que le fue asignado era superior, igual o inferior al que actualmente tiene?
2. En comparación con una jornada normal de trabajo ¿cómo fue este día de cambio de cargo en términos de las variables indicadas abajo? (Concentración, cantidad de trabajo realizado, calidad de trabajo realizado, uso del tiempo en general).
3. ¿Qué sentimiento(s) prevalecieron durante el día? Marque todas las que apliquen (Alegoría, poder, confusión, frustración, impotencia, otro)
4. Cuéntenos su opinión con respecto a la jornada (puede indicar también qué quitaría, cambiaría o agregaría)
5. ¿Esta jornada cambio su opinión acerca del trabajo de los demás?
6. Conforme a su respuesta anterior, explique por qué cambió o no su perspectiva frente al trabajo de los demás
7. ¿Estaría dispuesta a realizar esta dinámica de nuevo, con funciones más específicas?
8. Si tiene más comentarios, indíquelos aquí

Impactos en la organización

MEJORAR EL CLIMA LABORAL

El experimento genera un ambiente que se desarrolla la empatía ya que las personas literalmente se ponen en los zapatos de otra (laboralmente). Para Boyers (2013) la empatía es un aspecto fundamental para que las personas se conecten de manera genuina y esto permite que se mejore el clima laboral.

MAYOR CREATIVIDAD EN LAS TAREAS REALIZADAS

Una misma tarea puede realizarse de diferentes formas. Sin embargo, una persona que lleva un tiempo realizando la misma probablemente ya la ha automatizado y no ha cambiado su manera de realizarla. Cuando a otra persona se le asigna esta tarea, es muy probable que se le ocurra otra forma de hacerlo. Esto beneficiará a la organización pues al aumentar la creatividad en las tareas, se podrán encontrar nuevas (probablemente mejores) de realizarlas.

MAYOR CALIDAD DEL TRABAJO

El día en que una persona entra a un nuevo trabajo es probablemente, uno de sus días más productivos. El hecho de empezar algo nuevo genera que las personas sientan mayor motivación y, por ende, puedan realizar su trabajo con una mejor calidad. Este experimento plantea una situación en la que, por un día, los empleados viven “su primer día” en otro trabajo. Por esta razón, estarán más motivados y lograrán una mayor calidad del trabajo que realicen.

**Las otras
actividades
chéveres que
hemos hecho**

Hay algunas actividades muy sencillas que no ameritan una explicación muy detallada. Sin embargo, quisimos agruparlas en esta sección y presentárselas de una forma clara y fácil para cuando las quiera aplicar. Son diferentes actividades que hemos hecho, hacemos o nos gustaría hacer para seguir mejorando el ambiente y la producción laboral. Algunas de ellas sólo las hemos hecho una vez (como por ejemplo elevar cometas), otras las estamos haciendo constantemente (como la canasta de celulares y el teletrabajo) y algunas simplemente son cosas que nos parecía interesante recordarle a la gente que existen. Aquí presentamos algunas actividades que hacemos o hemos hecho.



Día Despacio

Duración de cada sesión: 1 día/6-8 horas

Cantidad de sesiones recomendadas: 29 de febrero (1 cada 4 años)

Costo aproximado (por sesión): No aplica

Materiales o insumos:

- Libros que ha querido leer desde hace cuatro años y no lo ha hecho
- Películas que ha querido ver desde hace cuatro años y no lo ha hecho
- Libreta para echarle cabeza a los proyectos que ha querido hacer y no ha empezado

Descripción e instrucciones básicas:

La tierra no se demora 365 días en darle la vuelta al sol. Realmente son 365,242199 días. Para corregir esa pequeña diferencia en el calendario Gregoriano, añadimos un día más a nuestro año (cada cuatro años) el 29 de febrero. Este es un cambio ínfimo que realmente no parece afectarnos ya que es simplemente un día más de la semana. Pero si damos un paso atrás, es evidente que estamos “viviendo” un día más.

Teniendo en cuenta esto, Despacio propone bautizar el 29 de febrero como el “Día Despacio” y cambiar la manera de vivir. Para celebrarlo, sugerimos que las empresas y organizaciones les den a los empleados el tiempo para desarrollar actividades distintas que generen un incremento en la productividad. La idea es que se propongan actividades creativas y productivas que les gustaría hacer en este día, y después las hagan realidad. Idealmente estas actividades no deben estar relacionadas con las tareas normales del trabajo, pero tampoco deben ser actividades “inútiles” como ver televisión o navegar en las redes sociales. Podría ser algo como trabajar en un parque, o tener un día sin computadores, dibujar, leer o escribir.

Recomendaciones y advertencias:

Permite cambios en la jornada típica, que mejoran la productividad y calidad de vida en el trabajo a largo plazo.

A pesar que fue de que a muchas personas les interesó la activada, la inflexibilidad laboral, los compromisos existentes y la falta de entendimiento del concepto dificultaron un poco la realización de la jornada.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- De Despacio:
 - <http://www.despacio.org/2016/01/29/dia-despacio/>
 - <http://www.despacio.org/2016/03/07/que-paso-durante-el-dia-despacio/>
- De otras partes:
 - Waugh, 1999
 - Judge, 2012
 - Duncan, 1999
 - Gould, Campos, & Ros, 1998



Elevar cometas

Duración de cada sesión: 6-8 horas (comenzar temprano)

Cantidad de sesiones recomendadas: Una cada agosto (o cuando haga viento)

Costo aproximado (por sesión): \$10.000 COP por persona

Materiales o insumos:

- Papel celofán o seda
- Pita
- Pegamento
- Palos

Descripción e instrucciones básicas:

Organice con sus conocidos e interesados un plan de echar cometa en un parque de su ciudad. Como no todos saben construir ni elevar cometa invite a un profesor para que les enseñe (para saber cómo se arma una cometa, abajo recomendamos un profesor muy bueno).

Recomendaciones y advertencias:

Es importante conseguir un lugar libre de cables de energía, donde no se practiquen muchos deportes y que cuente con resguardo en caso de lluvia. Para los que viven en Bogotá/Colombia, se recomienda ir al parque adyacente (costado sur) de la Biblioteca Julio Mario Santo Domingo de la calle 170 con Avenida Boyacá.

Como profesor recomendamos a Marcelo Salcedo, campeón de cometas de Villa de Leyva, Colombia.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- De Despacio:
 - despacio.org/2012/08/19/armar-y-echar-cometa-despacio/
- De otras partes:
 - El Tiempo, 2012
 - El Tiempo, 2004



Picnic (o asado) de Traje

Duración de cada sesión: Entre 2 horas (picnic) y varias horas (asado)

Cantidad de sesiones recomendadas: Mínimo una vez en la vida, ojalá más.

Costo aproximado (por sesión): Depende de los gustos de quienes participen. En general quien invita gasta poco (por ser versión “de traje”)

Materiales o insumos:

- Obligatorio: comida y bebida
- Mantel (si es picnic)
- Asador (si es asado)
- Lista de comidas y bebidas para completar (se sugiere en aplicación colaborativa como Google Drive)
- Utensilios de cocina según la comida que se traiga
- Utensilios de limpieza según si es picnic o asado (mínimo una bolsa de basura)

Descripción e Instrucciones básicas:

Lo ideal del picnic o asado de Traje es que todo el mundo lleve algo, y así el que invita no se quiebra financieramente (de ahí su nombre), cada persona dice “traje pollo” o “traje sandwiches” etc. Como mínimo, se debe definir una fecha, lugar y asegurarse que sí se puede hacer un picnic o asado allí (y si cobran o no, y cuánto, etc). Una vez definida la fecha, se “tantea” a las personas a quienes uno quiere que participen para conocer su disponibilidad. Si la fecha les sirve, es recomendable invitar a mucha gente (especialmente porque así traen más comida). La experiencia de picnics y asados Despacio es que la cantidad de comida se incrementa exponencialmente según incrementa la cantidad de personas. Después de hacer el picnic o asado, toca recoger toda la basura y limpiar lo que se utilizó.

Recomendaciones y advertencias:

Si elige hacer un picnic es importante que en el lugar no vayan muchos perros con frecuencia porque puede oler a pipí (o puede haber muchas heces que toque recoger...). La parte de recoger el mugre es muy aburridora si lo hace solo quien invitó, entonces es mejor que el plan completo incluya limpieza (si es un asado y es muy tarde, la gente generalmente se va yendo de a poquitos hasta que queda solo quien invitó, un par de amistades de mucha confianza (y seguramente una persona muy borracha) con lo cual es difícil limpiar con gusto y en poco tiempo.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- De Despacio:
 - <http://www.despacio.org/2012/05/06/despacio-de-picnic-lo-maximo/>
- De Bicivlizate:
 - (Olivares Medina, 2012)
- De otras partes:
 - (La República, 2014)

Golosito (o Secondparte)

Duración de cada sesión: Dos horas (para compras)

Cantidad de sesiones recomendadas: Una por mes

Costo aproximado (por sesión): \$20.000 (se obtiene de la misma actividad)

Materiales o insumos:

- Cajón o alacena donde guardar las compras
- Alcantía o tarrito para depositar el dinero
- Lista de seguimiento
- Esfero

Descripción e instrucciones básicas:

El golosito es un mercado colectivo que permite a los empleados de la organización tener ‘mecato’ para sus onces o simplemente cuando sientan que tienen hambre o que necesitan una recarga de calorías. Para la primera compra se necesita que cada empleado done algo de dinero (por ejemplo, \$3.000) y se decide entre todos qué se va a comprar. Luego, se venden por unidad los paquetes, chocolatinas, gomitas, etc. Lo que se reúna se utiliza para comprar la siguiente ronda de golosito. Cada vez que un empleado compre algo del golosito debe depositar su valor en la alcantía o registrar su compra en una planilla.

Recomendaciones y advertencias:

- •Comprar golosinas que estén empacadas individualmente
- No comprar alimentos perecederos (ej. frutas)
- Comprar al por mayor, en paquetes de varios, permite que el precio sea menor
- Asignar un encargado del golosito que verifique que se deposita el pago o se registran las compras
- Esta actividad se recomienda más que todo para organizaciones que no tengan una cafetería o puesto de dulces dentro de la oficina.

Rana

Duración de cada sesión: 2 horas

Cantidad de sesiones recomendadas: Una por semana

Costo aproximado: \$185.000 (compra del juego)

Materiales o insumos:

- Rana
- Argollas (6)
- Espacio libre de obstáculos
- Tablero para llevar los puntajes

Descripción e instrucciones básicas:

La rana es un juego tradicional de Hispanoamérica, en Colombia se juega con seis argollas y existen varios modelos de rana que se pueden adquirir en el mercado. Este juego permite la integración de los empleados de la empresa, provee un momento de relajación y esparcimiento fuera de las actividades laborales y mejora las habilidades motrices. La rana se puede jugar de manera individual o por equipos, cada persona lanza las seis argollas y suma los puntos de los agujeros en los que entraron. Si la argolla sale del cajón no es válido el puntaje. El juego continúa por un tiempo determinado o hasta que algún participante o grupo alcance el puntaje objetivo.

Recomendaciones y advertencias:

- Se debe ubicar la rana en un espacio libre de obstáculos, particularmente lejos de objetos que puedan romperse
- Se recomienda hacer las sesiones después de almuerzo o al final de la tarde

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- De otras partes:
 - (Sodimac, 2011)

Canasta de celulares

Duración de cada sesión: 1 - 2 horas

Cantidad de sesiones recomendadas: Cada vez que haya una reunión

Costo aproximado: 0 - \$50.000 (compra o elaboración de la canasta)

Materiales o insumos:

- Caja o canasta a elección de la organización
- Mesa de reuniones

Descripción e instrucciones básicas:

Se elige un recipiente adecuado para almacenar al menos diez teléfonos celulares. Puede comprarse u optar por reutilizar una caja que ya se tenga. Sirven las cajas de cartón o madera, los recipientes diseñados para almacenar controles remotos, canastas, etc. Al inicio de cada reunión, todos los asistentes deben depositar su teléfono celular en el recipiente y dejarlo allí hasta el final.

Esta actividad permite un mayor nivel de concentración en las reuniones, al no tener la distracción del celular. También invita a reflexionar sobre la dependencia al celular. Los asistentes podrán darse cuenta de que no es grave separarse del celular un par de horas.

Recomendaciones y advertencias:

- Invitar a participar también a los asistentes de otras organizaciones
- Revisar, al retirar los celulares, que cada persona tenga el suyo
- Permitir contestar el celular en casos excepcionales (llamadas de emergencia, de los hijos, etc.)
- La primera vez que se haga, reflexionar al final sobre si se perdió alguna información vital al no tener acceso al celular
- Si la reunión es mayor a dos horas, dar un receso de 10 minutos para revisar el celular
- Si hay muchos asistentes y de varias organizaciones marcar los celulares con post-its

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- De Despacio:
 - Pardo, 2017a
- De otras partes:
 - Hedges, 2014
 - Pardo, 2017b



Jardín vertical

Duración de cada sesión: 1 hora

Cantidad de sesiones recomendadas: 1 sesión para plantar y 2 de riego por semana

Costo aproximado por sesión: 250.000 COP (40.000 módulo de 1.20 x 1.20 mts., 10.000 tierra, 200.000 plantas de semillero)

Materiales o insumos: Módulo para jardín vertical, matas de distintas especies (preferible matas que se adapten al sol a que estarán expuestas y de no mucha agua), más o menos 10 kg de tierra (depende del tamaño del módulo), herramientas de trasplante y agua.

Descripción e instrucciones básicas:

Lo primero es definir un espacio con sol, de preferencia, para colgar el módulo. Comprar insumos y reunir trabajadores de la oficina para una sesión de 1 hora. Preparar la sesión: colgar el módulo en la pared donde se ubicará, rellenar cada módulo con tierra y dejar espacio para la nueva mata. Al inicio de la sesión dar instrucciones de cómo plantar:

1. Sacar las plantas del bolso/maceta de donde vinieron con cuidado, estar pendiente de que salgan con las raíces completas sin abrirlas o sacar los nudos naturales

2. Poner la mata en el hueco
3. Rellenar con más tierra
4. Regar con agua (se debe definir cómo será el sistema de riego entre todos miembros de la oficina)

Recomendaciones y advertencias:

Se recomienda hacer citas en calendario para cada persona, y verificar de tiempo en tiempo si este mecanismo de recordación les está funcionando. También se recomienda que una persona esté más atenta a posibles plagas o bacterias para responder a tiempo. Sobre las plantas: consultar con el jardinero de la tienda o un especialista el intervalo de riego que se necesiten las plantas, para no secarlas o ahogarlas con mucha agua.

Debido a la gravedad, se recomienda que las plantas de arriba sean tipo suculentas (que necesitan poca agua), porque son las que menos sufrirán con el hecho de que el agua de riego tiende a bajar y concentrarse en las plantas de abajo. También se recomienda que las plantas de abajo sean más voluminosas, ya que -dependiendo del sol que reciban- tendrán que salir de la sombra de las otras para tener sol.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- De Despacio:
 - Despacio. (2014). Jardín vertical en el parqueadero. Retrieved June 27, 2017, from <http://www.despacio.org/2014/12/05/jardin-vertical-en-el-parqueadero/>
- De otras partes:
- Secretaría Distrital de Ambiente, 2014



Teletrabajo

Duración de cada sesión: 8 horas (jornada laboral)

Cantidad de sesiones recomendadas: Una vez al mes (dependiendo de las exigencias o demandas de la organización)

Costo aproximado (por sesión): Reducción de costos en la planta física en términos de tecnología, servicios públicos y desplazamiento, etc.

Materiales o insumos:

- Computador
- Acceso a internet
- Plataforma Dropbox
- Asana (www.asana.com)
- Correo electrónico
- Teléfono móvil
- Tener presentes las actividades a realizar
- Escritorio
- Silla ergonómica
- Tinto u otra bebida de su preferencia que lo mantenga activo

Descripción e instrucciones básicas:

El teletrabajo es una modalidad laboral alternativa, que promueve trabajar desde distintos lugares, prescindiendo del espacio físico laboral. Esta actividad tiene como eje central la tecnología digital debido a que esta permite y facilita la comunicación desde lugares distantes.

Gracias a esta alternativa los mecanismos de monitoreo, control y seguimiento de las tareas se hacen menos rígidos y promueven una evaluación por resultados. Adicionalmente, promueve la flexibilidad laboral lo cual va de acuerdo a las necesidades de los trabajadores y sus respectivas funciones.

Esta opción de trabajo debe incluir un acuerdo por escrito donde se incluyan los procedimientos y las políticas correspondientes con el reglamento interno de trabajo y la definición de la política general de teletrabajo y su inclusión en los sistemas de gestión de la entidad. Adicionalmente, debe estar claro el papel y las actividades que desempeña el trabajador dentro de la organización para resolver algún imprevisto. De igual manera, se debe tener presente el tipo de organización y los requisitos legales que la Ley 1221 de 2008.

Recomendaciones y advertencias:

- Se deben indicar con anticipación los días y horarios en los cuales el teletrabajador realizará sus actividades con el fin de delimitar las responsabilidades de la organización frente a un accidente de trabajo y para tener presente la jornada laboral que manejará el trabajador.
- En caso de que el teletrabajo sea permanente, se debe optimizar y adaptar el espacio de trabajo para que el trabajador reduzca los riesgos laborales, ya que el empleador es responsable por la salud y seguridad del teletrabajador.
- Se recomienda adecuar el respectivo espacio de trabajo, con el fin de evitar distracciones que obstaculicen el desarrollo de las actividades.
- Estar atento a las ocurrencias de la organización.
- Procurar que los insumos de trabajo se encuentren en óptimas condiciones.
- Se recomienda plantear metas para que la jornada laboral sea fructífera.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- MinTIC, vive digital, MinTrabajo, & Colombia Digital, 2012

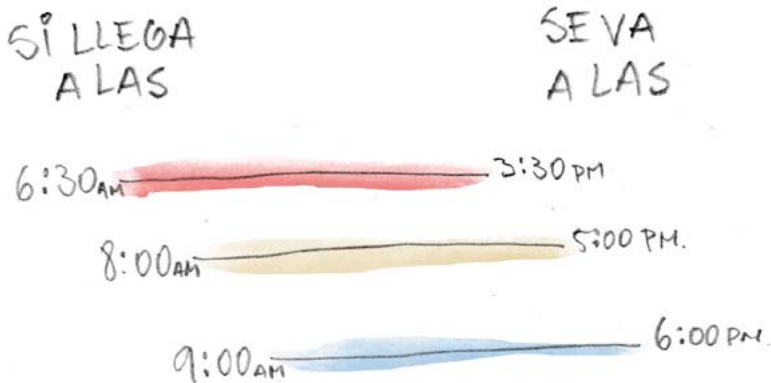
Flexitime

Duración de cada sesión: 8 horas (jornada laboral)

Cantidad de sesiones recomendadas: Todos los días laborales de acuerdo con las normas de la organización.

Costo aproximado (por sesión): Los mismos costos de una jornada laboral normal. Es decir que los costos de transporte de ida y vuelta, alimento y demás, no cambian.

Materiales o insumos: Computador, acceso a internet, plataforma Dropbox, Asana además de otros elementos que se utilizan diariamente en el trabajo.



Descripción e instrucciones básicas:

El flexitime permite que el empleado tenga una mayor libertad a la hora de decidir a qué hora llega y a qué hora se va de la oficina. Esto no significa que se trabaje menos horas, sino que el trabajador elige a qué hora llega, cumple con sus horas laborales completas (8 horas) y se va cuando las complete. Flexitime permite que se aumente la productividad y la satisfacción laboral lo que a su vez permite la retención de personal calificado cuyas actividades personales pueden intervenir con sus horarios laborales.

Recomendaciones y advertencias:

Para que el flexitime funcione hay que tener un acuerdo muy claro con los trabajadores, se deben delimitar las horas de la jornada laboral y si es preferible, se puede delimitar una hora en la que ya se deben encontrar los trabajadores dentro de la organización. Adicionalmente, se debe tener en cuenta las horas en las que están programadas reuniones o trabajos importantes y cumplirlas. Un ejemplo de Flexitime sería que los trabajadores puedan llegar a las 10:00 A.M y salir a las 7:00 P.M para completar las 8 horas laborales o que puedan llegar a las 7:00 A.M e irse a las 4:00 P.M.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- Ejecutivos CENTRUM, 2017
- Entrepreneur, 2006

Mascotas al trabajo

Duración de cada sesión: 8 horas diarias compartidas

Cantidad de sesiones recomendadas: Primer intento (1 mes).

Costo aproximado (por sesión): N/A (El dueño debe traer toda la maleta con todos los implementos de la mascota).

Materiales o insumos:

- Lista de personas a cargo por día
- Correa
- Recogedor de popo
- Bolsas para la caquita
- Juguetes
- Alimento
- Espacio para que la mascota transite

Descripción e instrucciones básicas:

Propuesta en la que los animales de compañía sean incorporados en la vida cotidiana de las personas en el ámbito laboral. Los beneficios que trae estar en contacto con un animal son múltiples: desde la mejora en la salud por reducir la presión arterial, el estrés y fortalecer el sistema inmunológico, hasta el cambio de perspectiva de vida al fortalecer el pensamiento de interdependencia, de compromiso y de comunicación.

Todos estos beneficios los trasladamos al contexto laboral, evaluando



qué tan beneficioso sería para todos los involucrados la presencia de perros en estos escenarios, y la mejor forma de implementar dicho proyecto. Para llevar a cabo esta actividad es indispensable que las personas que deseen colaborar en el cuidado de la mascota compartan la responsabilidad del cuidado diario para el bienestar de todos.

Recomendaciones y advertencias:

- La persona a cargo del cuidado de la mascota debe cumplir con las tareas asignadas
- Se debe tener cuidado al momento de sacar la mascota para pasearlo y que haga su necesidad.
- Ver a la mascota como una compañía y no como una obligación
- Asignar un encargado del calendario que verifique a diario las personas responsables del cuidado durante el día correspondiente.
- Esta actividad se recomienda realizarla de lunes a viernes para evitar los inconvenientes de llevar la mascota a las diferentes casas, es decir, se presta el servicio de cuidado de animales.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- De Despacio:
 - (Mendoza Sandoval & Pardo, 2013)

**Las actividades
que nos parecen
chéveres y que
no hemos hecho**

Ajedrez en grupo

Duración de cada sesión: Depende de la partida

Cantidad de sesiones recomendadas: Un juego por semana

Costo aproximado (por sesión): \$40.000 (tablero y fichas)

Materiales o insumos: Tablero de ajedrez, hoja y con que apuntar las jugadas

Descripción e instrucciones básicas:

Se definen dos equipos, y de común acuerdo se definen los “turnos” para cada jugada (por ejemplo, una jugada diaria por equipo. El turno se marca con un sticker sobre el tablero). El inicio (equipo “blanco”) se sortea con una moneda u otro elemento. Si quieren ser intensos, hacen un documento compartido indicando el orden de las jugadas realizadas.

Recomendaciones y advertencias:

- Jugar entre varios, ya que al estar en equipos es necesario comunicarse bien para poder hacer jugadas de más de un movimiento y esto ayuda en la coordinación en otras tareas en la oficina.
- Retroalimentar las partidas para saber cómo pueden mejorar en diferentes ámbitos.

“*Stop*” empresarial

Duración de cada sesión: 15-30 minutos

Cantidad de sesiones recomendadas: 1 a la semana

Costo aproximado (por sesión): 0 - \$5.000 (una sola vez)

Materiales o insumos:

- Hojas de papel (puede ser papel reciclado)
- Esferos (uno para cada persona que va a jugar)

Descripción e Instrucciones básicas:

Esta es una réplica del juego tradicional “Stop” pero en vez de poner las categorías clásicas (“nombre”, “apellido”, “animal”), poner aspectos referentes al diario vivir de los empleados. Entonces, si su empresa trabaja con otras empresas una de las categorías podría ser “nombres de empresas

con las que trabajamos”. También pueden existir categorías que sean válidas para cualquier empresa como por ejemplo “artículos de oficina”. Puede servir como una pausa activa y les permite a los empleados conocer más sobre la empresa y entre más la conozca, podrá tener mayor sentido de pertenencia.

Recomendaciones y advertencias:

- Las personas que llevan más tiempo en la organización puede que obtengan más puntos, pero las personas que llevan menos tiempo podrán aprender más sobre la historia de la organización
- Debe jugarse en un espacio en donde se pueda gritar “¡stop!”

¡Juegos con lo que hay!

Duración de cada sesión: Entre 15 y 20 minutos

Cantidad de sesiones recomendadas: Una por semana

Costo aproximado por sesión: N/A (Es con lo que hay en la oficina!)

Materiales o insumos: Papel para reciclar o usado por ambas caras, una cesta de papeles, una pelota.

Descripción e instrucciones básicas:

El juego consiste en hacer pequeños campeonatos con juegos inventados, usando las cosas que usualmente están a la mano en una oficina. El primer ejemplo consiste en hacer campeonato de encestar una pelota de papel en la caneca, con variantes como “de espalda”, “con la mano izquierda”, etc. También puede usarse una pelota de caucho que rebote, y encestar con reglas como “con un rebote” o “con dos rebotes”. Otro ejemplo consiste en una competencia de aviones de papel, en la que gana el que vuele más distancia. En ambos casos se juega por turnos, y puede asociarse un premio especial al ganador (como una invitación a café o postre después del almuerzo).

Recomendaciones y advertencias:

Se recomienda utilizar papel ya usado por ambas caras, y claramente, se considera totalmente desaconsejable usar papel limpio para hacer bolitas o aviones. Aunque pueda parecer divertido apostar carreras, se considera peligroso jugar con las sillas con rodachines.

Siempre es bueno tener una pelota a la mano. Funcionan bien las bolas “anti-estrés” que regalan las ARL (entidades encargadas de prevención y educación en riesgos laborales).

Juegos de mesa

Duración de cada sesión: De 30 minutos a 1 hora (depende del número de jugadores)

Cantidad de sesiones recomendadas: 1 a la semana

Costo aproximado (por sesión):

- Dominó: \$15.000
- Damas chinas: \$45.000
- Scrabble: \$82.000

Materiales o insumos: Damas chinas, Scrabble, fichas de dominó.

Descripción e instrucciones básicas:

Damas chinas: Se juega en un tablero con 121 casillas en forma de estrella (de seis puntas). Cada una de estas casillas limita con las seis contiguas (salvo las situadas en los bordes del tablero, que limitan con dos, cuatro o cinco). Cada juego, equipo o color consta de diez fichas o piezas. Al empezar el juego, estas diez fichas de un mismo jugador están juntas, en uno de los triángulos que forman las puntas de la estrella. Cada juego de diez piezas tiene un color diferente o una característica que las distinga de las de otro jugador. Generalmente, las 121 posiciones del tablero tienen forma de agujeros en los que se encajan las piezas. Este diseño ayuda a dejar clara la regla de sólo puede haber una pieza por casilla. El objetivo del juego es llevar desde una punta hasta el triángulo opuesto.

Scrabble: Es un juego de mesa en el cual cada jugador intenta ganar más puntos mediante la construcción de palabras sobre un tablero de 15x15 casillas. Las palabras pueden formarse horizontalmente o verticalmente y se pueden cruzar siempre y cuando aparezcan en el diccionario estándar.

Dominó: Es un juego en que se emplean unas fichas rectangulares, generalmente blancas por la cara y negras por el envés, aunque el color del dominó se representa por el color de sus puntos y no de su ficha. Esto quiere decir que la ficha es llamada “blanca” aunque el dominó es negro por sus puntos. Divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales lleva

marcado de cero a un determinado número de puntos (hasta el 6). El juego completo de fichas de dominó consta normalmente de 28 piezas siendo la ficha más grande la de doble seis.

Recomendaciones y advertencias:

Invitar a compañeros de la oficina a jugar, preferiblemente como un complemento de la hora de almuerzo. Ideal los días de lluvias, cuando no es posible salir de la oficina, ya que esto ayudará a cambiar la rutina del trabajo y volver a tomar la concentración.

Rompecabezas

Duración de cada sesión: 20 minutos

Cantidad de sesiones recomendadas: de dos a tres por semana

Costo aproximado (por sesión): 40.000 COP (en promoción puede bajar mucho el precio). Las sesiones no implican ningún costo.

Materiales o insumos:

- Mesa disponible y despejada.
- Rompecabezas.

Descripción e instrucciones básicas:

Armar un rompecabezas permite reforzar la motricidad fina, las habilidades cognitivas, la lógica-matemática y ayuda a manejar la frustración, adicionalmente si se realiza con más de una persona mejora el sentido de cooperación y trabajo en equipo.

Cuando sienta estrés en el trabajo puede dejar de lado su trabajo y dirigirse hacia el punto donde se ubique el rompecabezas. Procure que este se encuentre completo y tómese el tiempo necesario para completarlo, si este tenía un progreso previo de alguien, complételo y no lo desarme.

Recomendaciones y advertencias:

Para que esta actividad funcione, es necesario tener las piezas completas y disposición para completarlo.

Fuentes en donde puede encontrar más información:

- <http://www.vix.com/es/imj/familia/6598/5-beneficios-que-tiene-para-la-mente-el-armar-puzzles>

Día de la comodidad en el atuendo

Duración de cada sesión: 8 horas (jornada laboral)

Cantidad de sesiones recomendadas: Una por semana.

Costo aproximado (por sesión): La actividad no implica costos adicionales (excepto si no tiene que comprar un atuendo cómodo para ejecutar la actividad).

Materiales o insumos: Atuendo cómodo.

Descripción e instrucciones básicas:

¿Ha trabajado usted en su casa, disfrutando de las condiciones de trabajo más cómodas que ese espacio puede ofrecer?, en caso de que sí, ¿cómo se viste? ¿por qué?

El ámbito laboral, en especial cuando pasamos en una oficina la mayoría del tiempo, se ha caracterizado por imponer un código de vestuario formal, con la idea que esto refleja una imagen seria y ordenada de la organización, aún cuando esto no sea lo más cómodo.

La idea de esta actividad es desafiar ese código de vestuario formal por un día, apelando a la comodidad de un vestuario como el que usa cualquier fin de semana para ir a la ciclovía o quedarse en casa. Con esto se pretende que el ambiente cotidiano de trabajo también pueda ser visto como un espacio flexible, con menos restricciones y que de esta forma permita un mejor desempeño laboral.

Algunas ideas: sin corbata, sin tacones, use tenis y camiseta.

Recomendaciones y advertencias:

Se recomienda que la fecha de esta actividad sea planificada con anterioridad consultado el calendario de todos los miembros de la organización para verificar que no haya ninguna actividad que requiera presentaciones externas o asistencia de invitados a despacio que tengan el potencial de generar una imagen equivocada de la organización. Un ejemplo de esto sería una presentación donde Despacio esté representando a un cliente (contratante) que prefiera un código de vestuario más formal.

En caso de que una persona externa (cualquiera) se entere de la actividad, es importante explicarle la actividad, en particular su motivación y beneficios, para que no se lleve una idea equivocada.

Las referencias

Referencias

- Albrecht, K. (2006). Inteligencia social.
- Beaumont, C. (2010). Google Pac-Man doodle “cost economy \$120 million” - Telegraph. Retrieved August 15, 2017, from <http://www.telegraph.co.uk/technology/google/7764218/Google-Pac-Man-doodle-cost-economy-120-million.html>
- Berto. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. Journal of Environmental Psychology.
- Boyers. (2013). Why Empathy Is The Force That Moves Business Forward. Forbes.
- Cecily Maller, Mardie Townsend, Anita Pryor, Peter Brown, & Lawrence St Leger. (2005). Healthy natural healthy people: “contact with nature” as an upstream health promotion intervention for populations. Oxford University Press.
- Dershowitz, N., & Reingold, E. M. (2008). Calendrical Calculations. Cambridge University Press. Retrieved from <https://books.google.com.co/books?id=DPbx0-qgXu0C>
- Duncan, D. E. (1999). The calendar : the 5000-year struggle to align the clock and the heavens - and what happened to the missing ten days. Fourth Estate.
- Ejecutivos CENTRUM. (2017). ¿De qué trata el flex time? Retrieved August 14, 2017, from <http://rpp.pe/campanas/branded-content/de-que-trata-el-flex-time-noticia-1049341>
- El Tiempo. (2004). COMETAS, PARA VOLAR TODO EL AÑO. Retrieved August 14, 2017, from <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1532095>
- El Tiempo. (2012). Las cometas, atracción del Festival de Verano. Retrieved August 14, 2017, from <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12099145>

- Entrepreneur. (2006). The Benefits of Flextime. Retrieved August 14, 2017, from [**https://www.entrepreneur.com/article/159440**](https://www.entrepreneur.com/article/159440)
- Eriksen, T. H. (2001). Tyranny of the moment : fast and slow time in the information age. London: Pluto. Retrieved from [**https://gate2.library.lse.ac.uk/login?url=http://www.theacademiclibrary.com/login_cat.asp?filename=0745317758&libcode=PLC**](https://gate2.library.lse.ac.uk/login?url=http://www.theacademiclibrary.com/login_cat.asp?filename=0745317758&libcode=PLC)
- Gleick, J. (2000). Faster: The acceleration of just about everything. New York: Vintage.
- Gould, S. J., Campos, J. P., & Ros, J. (1998). Milenio : guía racionalista para una cuenta atrás arbitraria pero precisa. Crítica.
- Hedges, K. (2014). How To Get People Off Their Phones In Meetings Without Being A Jerk. Forbes. Retrieved from [**https://www.forbes.com/sites/work-in-progress/2014/06/05/how-to-get-people-off-their-phones-in-meetings-without-being-a-jerk/#3be5988513ee**](https://www.forbes.com/sites/work-in-progress/2014/06/05/how-to-get-people-off-their-phones-in-meetings-without-being-a-jerk/#3be5988513ee)
- Honoré, C. (2004). Elogio de la lentitud: un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad. Buenos Aires: Nuevo extremo.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). PROBLEMATIC INTERNET AND CELL-PHONE USE. Instituto Un iversitario de Integración en la Comunidad. [**https://doi.org/10.1080/16066350701350247**](https://doi.org/10.1080/16066350701350247)
- Judge, M. (2012). The dance of time : the origins of the calendar : a miscellany of history and myth, religion and astronomy, festivals and feast days. Arcade Publishing.
- Kross, E., & Guevarra, D. A. (2015). Self-Control. Oxford Bibliographies. [**https://doi.org/10.1093/OBO/9780199828340**](https://doi.org/10.1093/OBO/9780199828340)
- Kundera, M. (1995). La lentitud. Tusquets. Retrieved from [**https://books.google.com.co/books?id=wkuQ0o8F7SQC**](https://books.google.com.co/books?id=wkuQ0o8F7SQC)

- La República. (2014). Los mejores lugares para armar un picnic en familia. Retrieved August 14, 2017, from <https://www.larepublica.co/ocio/los-mejores-lugares-para-armar-un-picnic-en-familia-2152436>
- Lilley, R. (2010). Dealing with difficult people.
- Marinetti, F. T. (1909). The Futurist Manifesto. Retrieved from <http://www.cscs.umich.edu/~crshalizi/T4PM/futurist-manifesto.html>
- Mendoza Sandoval, L., & Pardo, M. A. (2013). Cómo llevar su mascota al trabajo. (C. Pardo, Ed.) (1a Edición). Bogotá.
- MinTIC, vive digital, MinTrabajo, & Colombia Digital. (2012). Libro Blanco El ABC del teletrabajo en Colombia. Retrieved from http://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf
- Monge-González, R., Alfaro-Azofeifa, C., & Alfaro-Chamberlain, J. I. (2006). CENTRO DE EDUCACION A DISTANCIA Tecnologías de la información y la comunicación (Tics), productividad y competitividad. *Revista Futuros*, 4(15).
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Breland, D. J. (2015). Exploring depression and problematic internet use among college females: A multisite study. *Computers in Human Behavior*, 49, 601–607. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.033>
- Niurka, M., & Vidal, V. (2016). Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones: un desafío para la Gestión del Cuidado Information and communication technologies: a challenge for care management. *Revista Cubana de Enfermería*, 32(1), 118–125. Retrieved from <http://scielo.sld.cu>
- Olivares Medina, C. (2012). De Picnic Manifiesto – Bicivilízate. Retrieved August 15, 2017, from <http://www.bicivilizate.com/2012/04/12/de-picnic-manifiesto/>

- Pardo, C. (2017a). Despacio | Un día de desconexión. Retrieved August 15, 2017, from <http://www.despacio.org/2017/04/18/un-dia-de-desconexion/>
- Pardo, C. (2017b). Una oficina se desconecta de internet y su productividad incrementa - Despacio | Blogs El Tiempo. Retrieved August 15, 2017, from <http://blogs.eltiempo.com/despacio/2017/04/19/una-oficina-entera-se-desconecta-de-internet-y-su-productividad-incremental/>
- Parkins, W., & Craig, G. (2006). *Slow living*. Oxford, UK: Berg.
- Parson, Tassinary, Ulrich, Hebl, & Grossman-Alexander. (1998). The view from the road: implication for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*.
- Portinari, F., & Slow Food. (1989). The Slow Food Manifesto. Retrieved from http://www.slowfood.com/about_us/eng/manifesto.lasso?session=slowfoodstore_it:BA50449D0cd810633DqnG355C121&session=slowsitostore_it:BA50449D0cd810633DGQr355C123
- Rayan, A., Abeer, & Dadoul, M., Jabareen, H., Sulieman, Z., Alzayyat, A., & Baker, O. (2017). Internet Use among University Students in South West Bank: Prevalence, Advantages and Disadvantages, and Association with Psychological Health. *Int J Ment Health Addiction*, 15, 118–129. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9658-2>
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2016). Individual differences in bitter taste preferences are associated with antisocial personality traits. *Appetite*, 96, 299–308. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.031>
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>
- Secretaría Distrital de Ambiente. (2014). Guía de techos verdes y jardines verticales: Una piel natural para Bogotá. Retrieved from <http://ambientebogota.gov.co/deltechos-verdes-y-jardines-verticales>

- Segredo. (2013). Clima organizacional en la gestión del cambio para el desarrollo de la organización, 39(2), 385–393.
- Simmel, G. (1950). The Metropolis and Mental Life. In K. Wolff (Ed.), *The Sociology of Georg Simmel* (pp. 409–424). London: Free Press.
- SocialMediaToday. (2017). How Much Time Do People Spend on Social Media? Retrieved August 9, 2017, from ***<http://www.socialmediatoday.com/marketing/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic>***
- Sodimac. (2011). ¿Cómo hacer el juego de la rana? Sodimac. Retrieved from ***<https://www.hagaloustedmismo.cl/paso-a-paso/proyecto/696-icomo-hacer-el-juego-de-la-rana.html>***
- Sutton, R. I. (2002). *Weird Ideas that Work*.
- Waugh, A. (1999). *Time*. London: Headline.

No le van a despedir por trabajar despacio. De hecho, si sigue las recomendaciones que le damos en este libro, de pronto lo felicitan si lo hace. Incluso puede que fomente que su empresa entera adopte estas ideas para lograr un mejor lugar donde trabajar.

Este libro responde una pregunta que es tan antigua como el trabajo:

¿Cómo hago para trabajar mejor?

ISBN: 978-958-59854-0-7



9 789585 985407