

flexi bilidad

Organiza tu trabajo para una vida más inteligente y feliz

Annie
Auerbach

HarperCollins



flexi bilidad



Organiza tu trabajo para una
vida más inteligente y feliz

**Annie
Auerbach**

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
www.conlicencia.com - Tels.: 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Editado por HarperCollins Ibérica, S.A.
Núñez de Balboa, 56
28001 Madrid

Flexibilidad. Organiza tu trabajo para una vida más inteligente y feliz

Título original: *Flex. The Modern Woman's Handbook*

© Annie Auerbach 2019

El autor reconoce sus derechos morales sobre la obra.

© 2021, para esta edición HarperCollins Ibérica, S.A.

Publicado originalmente por HarperCollins Publishers Limited, UK

© De la traducción del inglés, Carlos Ramos Malavé

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial en cualquier formato o soporte.

Esta edición ha sido publicada con autorización de HarperCollins Publishers Limited, UK.

Diseño de maqueta: Louise Evans
Diseño de cubierta: © HarperCollins

I.S.B.N.: 978-84-9139-599-7

Conversión a ebook: MT Color & Diseño, S.L.

Índice

[Créditos](#)

[Dedicatoria](#)

[Esto es flexibilidad](#)

[Flexibiliza tu mente](#)

[Flexibiliza tu trabajo](#)

[Flexibiliza tu hogar](#)

[La flexibilidad y el cuerpo](#)

[Flexibiliza tu futuro](#)

[Flexibilidad en el cambio](#)

[Epílogo](#)

[Referencias](#)

[Agradecimientos](#)

«Soy una mujer fenomenalmente. Mujer fenomenal, esa soy yo».

MAYA ANGELOU

PARA MIS QUERIDOS CLEMMY, BIBI Y BEN

ESTO

~

ES

~

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es un manifiesto para vivir y trabajar según tus condiciones. Significa observar la manera establecida y rígida de hacer las cosas y preguntarse: «¿De verdad esto me va bien?». Si la respuesta a esa pregunta es «No», entonces sigue leyendo, porque este libro es para ti.

Cuando aprendemos a flexibilizar, adquirimos un superpoder que nos permite desafiar lo que nos está reteniendo y reinventar las normas para llevar una vida más inteligente y feliz. Porque las cosas están cambiando para las mujeres en todo el mundo. Nos casamos y tenemos hijos más tarde, si acaso llegamos a tenerlos. Las familias con dos sueldos han sustituido al modelo tradicional del hombre como aquel que pone el pan sobre la mesa y la mujer como ama de casa. La tecnología nos permite trabajar de un modo diferente y entendernos mejor a nosotras mismas.

Pero los viejos sistemas aún persisten. Nos topamos continuamente con estructuras inflexibles que fueron construidas por y para hombres. Estamos intentando hacerlo todo, pero siguiendo unas normas que nosotras no escribimos.

Las caricaturas de mujeres trabajadoras nos describen como personas estresadas capaces de hacer muchas cosas a la vez, con ocho brazos como los pulpos, haciendo equilibrios con la comida, el pintalabios, el ordenador portátil y el vino. En realidad, ¿quién quiere vivir su vida de

esa forma? ¿Quién quiere ser una mujer pulpo estresada, siempre apurada de tiempo y al borde del colapso nervioso? Yo no.

Llevo mucho tiempo pensando en la flexibilidad. He trabajado de manera flexible durante 20 años de diferentes formas: a media jornada, desde casa, con varios proyectos a la vez y como autónoma. Ahora tengo 40 años, dirijo mi propio negocio y tengo dos hijas de menos de 10 años, un marido y un perrito inquieto; así que estoy en el ojo del huracán.

En 2016, fundé una agencia de entendimiento cultural llamada Starling con mi socio empresarial, Adam. En Starling, ayudamos a las marcas a entender cómo está cambiando la sociedad, para que puedan ser más relevantes. Hablamos con los académicos más listos y con los pensadores más radicales. Les preguntamos «¿por qué?»; prestamos atención a aquello que está siendo ignorado; ayudamos a nuestros clientes a construir un futuro mejor. Así que decidí utilizar ese enfoque para estudiar las viejas estructuras que nos limitan y hallar nuevas y mejores soluciones. Documentarme sobre cómo trabajan y viven las mujeres hoy en día me abrió los ojos.

Me he encontrado con un inmenso número de personas que han hallado maneras diferentes de flexibilizar. Esas pioneras del trabajo flexible tal vez se vieron motivadas en un inicio por la necesidad de compaginar el cuidado infantil y las responsabilidades en el hogar además de progresar en sus carreras, pero también son revolucionarias no reconocidas que han estado socavando los sistemas que la sociedad ya ha dejado atrás. Se niegan a aceptar el *statu quo*, desafían la sabiduría heredada y cambian el panorama para el resto de nosotras. Simplemente son fenomenales y debemos aprender de ellas. En cada capítulo, he contado la historia de una de esas pioneras de la flexibilidad.

Escribí este libro porque me siento inspirada por ellas y creo que la imagen de la mujer estresada haciendo malabares para conciliar ya está más que caduca. No quiero sumarme a las filas de las mujeres pulpo agotadas que emplean *hashtags* como *#horadelvino* y caminan bajo el estandarte de «tenerlo todo». No quiero que me digan que tengo que ser buena en todo, a todas horas. Como amiga, como líder, como madre, en pilates, en el maquillaje, hablando en público, haciendo tartas, jugando al tenis. Es agotador, no mola nada y ya lo he superado.

Las empresas en diferentes sectores van reconociendo cada vez más la importancia fundamental de la creatividad en sus empleados, sea cual sea su papel, y aun así parece que nos empeñamos en adoptar rutinas y patrones de pensamiento cada vez más restrictivos. Cuando priorizamos las cosas equivocadas —como las largas jornadas laborales por encima de la amistad; los exámenes por encima de la agilidad mental; ascender peldaños profesionales preestablecidos en vez de diseñar nuestros propios caminos —, nos subestimamos e inhibimos a nosotras mismas, y a nuestras posibilidades.

De un modo similar, cuando ignoramos los estados de ánimo y los ciclos de nuestro cuerpo, yendo en contra de lo que sentimos o de lo que en realidad deseamos, entonces lo único que sentiremos es que estamos fracasando, viviendo la vida a medias.

La flexibilidad es una manera creativa, rebelde y fantástica de vivir, porque supone analizar rutinas como las jornadas laborales de nueve a cinco y normas sociales como que las mujeres han de llevar la carga emocional en el hogar, y modificarlas y remodelarlas. Cuando flexibilizas, inventas tu propia plantilla, según tus propias ambiciones y las

necesidades de tu familia, con frecuencia sin precedente y empezando realmente desde cero.

Así que para flexibilizar debemos ser valientes. Debemos mirar en nuestro interior y preguntarnos: «¿Cómo puedo sacar el máximo provecho a mis habilidades en el trabajo y al mismo tiempo ser la madre, o la pareja, o la amiga que deseo ser en casa?». Y, una vez que hemos averiguado lo que significa flexibilizar para nosotras como individuos, debemos encontrar la seguridad en nosotras mismas para salir ahí fuera y pedirlo. Incluso aunque eso suponga ir en contra de nuestra actual rutina de reuniones sin sentido, presentismo laboral, las restricciones de las jornadas de nueve a cinco y hasta las expectativas de la sociedad hacia nosotras como mujeres. Y quiero mostrarte cómo. Los seis capítulos de este libro plantean qué aspecto tiene el concepto de flexibilidad en diferentes ámbitos: en el trabajo, sí, pero también en nuestra mente, nuestro hogar, nuestro cuerpo, nuestro futuro y, por último, en los cambios producidos por la COVID-19.

Sabemos que el mundo está cambiando deprisa. La rigidez en un mundo de cambio significa que algo se va a romper, y ese algo podrías ser tú. Y piénsalo: muchos de los trabajos para los que nos prepararon en la escuela no existirán dentro de una década. Cuanto más robótico sea nuestro comportamiento más vulnerables seremos frente a los robots que ocuparán nuestro lugar. De modo que la flexibilidad tiene que ser, para todas nosotras, un movimiento basado en la creatividad, la valentía, la anticonvención y la innovación.

Cuando aprendemos a flexibilizar, reinventamos las reglas para un nuevo futuro, y es un futuro en el que todas podemos prosperar.

«Piensa hacia la izquierda y piensa hacia la derecha, piensa hacia abajo y piensa hacia arriba. Oh, la de cosas que puedes pensar si tan solo lo intentas».

DOCTOR SEUSS

FLEXIBILIZA

~

TU

~

MENTE

Mi trabajo habitual consiste en desarrollar ideas frescas y novedosas para las marcas. Me encantan las ideas. Me encanta cuando percibo una por primera vez, esa sensación de que tengo algo entre manos. La búsqueda de más pruebas y ese periodo inevitable de duda en el que acabas «perdida en el bosque». Y la alegría que supone plasmarla sobre el papel. Me encanta todo el proceso.

La flexibilidad se basa en inventar nuevas respuestas a viejos problemas y tirar de los hilos de la sabiduría heredada para ver qué sale de ahí. Significa tener un umbral bajo de aburrimiento para la «misma historia de siempre». Nos obliga a desafiar el *statu quo* y a hacer preguntas difíciles, como, por ejemplo: ¿es esta la manera en que deberíamos estar viviendo y trabajando? ¿Las normas que todas aceptamos como válidas nos hacen felices? Esto es lo contrario al dogma y a la rigidez. Es una especie de yoga cognitivo; un ejercicio para la mente que expande nuestros horizontes y desafía nuestros sesgos. Requiere valentía, saltos de fe y empatía. Y, por desgracia, no resulta fácil...

HABILIDAD DEL FUTURO

El Foro Económico Mundial predice que la creatividad es una de las tres principales habilidades que los trabajadores necesitarán en el futuro. Las otras dos son la resolución de problemas complejos y el pensamiento crítico. Cuanto más flexibilicemos nuestros músculos de la creatividad, según dicen, mejor pondremos a prueba nuestras habilidades de cara al futuro.