

Sergio C. Fanjul

Ser autónomo perjudica la salud mental

Ser autónomo perjudica seriamente la salud mental. El freelance: ese afortunado trabajador que puede currar en pijama o mientras guisa, sin pegarse madrugones para ir a una oficina periférica, que puede decidir sus propios horarios y tomarse días libres a placer.

La buena vida. Pero también hay inconvenientes, claro está: inestabilidad, alta cuota de autónomos, tarifas bajas, vacaciones no pagadas e ingresos fluctuantes.

Lo que no se señala tanto son los peligros que este tipo de actividad supone para el bienestar mental y la vida cotidiana de estos surfistas del mercado laboral.

La libertad es muy dura, y viene acompañada de la procrastinación, la mala gestión del tiempo, el sedentarismo, la ansiedad, la apatía, el miedo. ¿Cómo superarlos?

De la peligrosidad del trabajo autónomo (que supone alrededor de un 19% de la población ocupada: 3.100.000 personas, aproximadamente) da cuenta un estudio del hospital de Bellvitge (Barcelona), publicado el pasado enero.

Los investigadores encontraron que el factor más directamente asociado con la toma de una baja de larga duración por problemas de salud men-



tal (de ansiedad a esquizofrenia) es el régimen laboral: los autónomos tienen el doble de posibilidades de necesitarla. ¿Por qué?

El estudio no investigó las causas, pero los psiquiatras lo achacan, especulativamente, a la mayor vulnerabilidad de estos profesionales y también a que tienen una prestación económica menor (los que la tienen) y esperan al último momento para coger la baja, cuando la enfermedad ya se ha agravado.

No deje para mañana...

De entre todo lo que puede suceder dentro de la cabeza de un freelance, uno de los problemas fundamentales es la procrastinación: la tendencia a dejar para mañana (o más tarde) lo que podemos hacer hoy (o ahora mismo).

Las distracciones cada vez son más: las redes sociales, los videojuegos, la prensa digital, la nevera, la tele, el bar. ¡Total, somos nuestros propios jefes!

Pero la procrastinación no es ninguna broma: hay quien deja su visita al médico siempre para el día siguiente y,



cuando finalmente acude, su enfermedad ya se ha vuelto grave, o irreversible, como señala Piers Steel en su libro Procrastinación (Debolsillo).

El ser humano es más tendente a aprovechar una recompensa a corto plazo (como mirar las redes sociales y salir a fumar) que a largo plazo (como acabar el trabajo y cobrar a fin de mes), así que siempre encontramos explicaciones racionales para dejar las cosas para luego. ¿Quién no se ha puesto a limpiar la casa en vez de a terminar la labor?

“Fundamentalmente hay varias razones para procrastinar: el exceso de perfeccionismo, el miedo y la inseguridad, y el tener que hacer cosas que realmente no deseamos.

Son tres factores que nos paralizan”, explica Azor. El antídoto: “la renuncia correcta”, según el psicólogo. Es decir, renunciar a hacer demasiadas cosas en

plazo (como mirar las redes sociales y salir a fumar) que a largo plazo (como acabar el trabajo y cobrar a fin de mes), así que siempre encontramos explicaciones racionales para dejar las cosas para luego. ¿Quién no se ha puesto a limpiar la casa en vez de a terminar la labor?

“Fundamentalmente hay varias razones para procrastinar: el exceso de perfeccionismo, el miedo y la inseguridad, y el tener que hacer cosas que realmente no deseamos.

Son tres factores que nos paralizan”, explica Azor. El antídoto: “la renuncia correcta”, según el psicólogo. Es decir, renunciar a hacer demasiadas cosas en

un día o a ser demasiado perfeccionista.

Hay otros consejos: hacer listas de objetivos diarios, priorizar las tareas más importantes, eliminar distracciones (desactivando las redes sociales, por ejemplo) o, sobre todo, tener expectativas realistas: no proponerse hacer más cosas de las que realmente podemos hacer en un día, postura que aboca al fracaso, la frustración y el desencanto.

Lo más costoso es romper la barrera mental del minuto uno: lo difícil es ponerse. Una vez haya comenzado usted a trabajar las cosas transcurrirán más fluidamente.

No tema al futuro

Los freelance suelen vivir agarrados, porque siempre vienen curvas. La carga de trabajo fluctúa: hay días sin nada que hacer y días en los que no se da abasto. En las temporadas en las que el trabajo escasea, el freelance piensa que el futuro viene muy negro, cuando hay picos de trabajo el freelance se llena de optimismo... y estrés.

Una vez más la solución está en organizarse correctamente.

Una forma obvia y buena de enfrentar esa inestabilidad, ese miedo al futuro laboral, es el ahorro. Con un buen colchón económico todo se ve de otra manera

La violencia de las "víctimas"

Camilo Ramírez Garza

Recientemente participé en la 8ª semana de la equidad, realizada en la Facultad de Psicología, de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) de donde tengo el honor de ser profesor.

Agradezco de antemano al coordinador de la extensión de equidad y género, Mtro. Miguel Villegas, por la invitación a participar con una conferencia, a la que titulé: “La violencia de los discursos de la no violencia hacia la mujer”. Nombre que elegí para poder hablar, o más bien intentar hablar, de ciertas ideas que a menudo son difíciles de expresar, tanto en la esfera pública como académica, sobre la violencia en general y sobre la violencia a la mujer en particular, debido a un exceso de lugares comunes.

Hablar de la violencia de los discursos de la no violencia hacia la mujer, parecería una contradicción, ¿Cómo es posible que los discursos de la no violencia hacia la mujer, puedan producir, su contrario, violencia?

Algo similar se preguntaba Michel Foucault, sobre las políticas encaminadas a proteger la vida. “¿Qué hace que la política de la vida, termine por acercarse inexorablemente a su opuesto?

La violencia que producen los discursos de la no violencia hacia la mujer implica al menos dos movimientos: uno estructuralmente violento, no directo, cuerpo o cuerpo, sino de violencia formal sobre las mujeres, en tanto busca definir las y ubicarlas en un lugar específico, social, cultural, religiosa y políticamente, aceptable, sea en la faceta de víctimas o de protegidas.

Por otro lado, los usos que algunas mujeres hacen de dichos discursos de la no violencia hacia la mujer, para poder -cual si dispusieran de un fuero inagotable- ejercer una violencia mayor, es decir capitalizar el colocarse como “víctimas”, aprovechándose, de jugar a ser “víctimas”, para violentar a otros, sea que hayan sufrido alguna vez violencia y la extienden el mayor tiempo posible, para justificar el daño que producen y deshacerse de toda responsabilidad de la violencia que ejercen, o quienes en su vida nunca han sido objeto de un crimen o violencia alguna, pero se colocan, subjetivamente día a día en tal lugar, para transgredir y ejercer violencia sobre alguien, a sabiendas que las víctimas son siempre inocentes.

Experimentando un poder, como se decía, aparentemente inagotable, pues quien plantea estas reflexiones en la esfera pública, incluso académica, corre el riesgo de ser tachado de machista, con lo cual dichos lugares comunes que se producen en los discursos de la no violencia hacia la mujer, impedirían la reflexión, no en



aquellos casos que requieren protección y justicia, pues se ha sido objeto de un crimen, sino en aquellos que, haciendo un uso demagógico, se alinean con todas aquellas mujeres agredidas, para, al identificarse tramposamente con ellas, creen no ser responsables de la violencia que ejercen, pues confían que nadie les dirá nada, pues si su género se ha identificado por antonomasia con la víctima, como el victimario y el género masculino, no habrá reflexión del caso por caso y, en muchos casos, reinará la impunidad, curiosamente no solicitan justicia, sino beneficios por ser “mujeres-víctimas”.

Incluso sobre la idea de que si una mujer es violenta es que el sistema patriarcal la ha hecho así, otro lugar común que impide a quien violenta a otros y comete un delito, asuma su responsabilidad de participación en lo que ha hecho. Incluso, muchas veces avalado el montaje por jueces e instituciones.

La atención psicológica no debe basarse en lugares comunes o prejuicios de la población, de acuerdo al género o condición social, a las que se les circunscriben determinados roles y características, aparentemente estables y “naturales”, sino a la reflexión y estudio a detalle de las condiciones de vida particulares.

La búsqueda de la justicia y protección de los ciudadanos de un país, independientemente de su género, edad, raza y religión, es algo que debemos buscar desarrollar.

Pero que ello se pierda en lo fundamental, y se derive solo en formulismos de protección, cargados de demagogia política y social, de derechos humanos inexistentes, para que ciertas personas se aprovechen, económica o psicológicamente, para ejercer una mayor violencia, directa o indirecta, es algo que se debe evitar y en todo caso, si se comete un delito, procesar: una reducción de la no violencia a un escudo invisible para dar pie a ejercer una violencia mayor.

www.camiloramirez.com.mx

Sorteo Mayor 3575 with a main prize of \$18,000,000.00. Includes Lotería Nacional logo and website information.

Large table listing lottery numbers and prizes for the Sorteo Mayor 3575. Columns include 'Número Premio', 'Premio', and 'Terminaciones'. Includes special prizes like '13878' and '13879'.

Additional information for the Sorteo Mayor 3575, including rules for prizes, contact information for the Secretaría de Gobernación, and the date of the drawing: March 1, 2016.