

EN FORMA

**Salud y adolescente:
¿a qué hay que
estar atentos?**

**Menú para encarar
el otoño**

EN CASA

**¿Tableta, portátil
o ultrabook?**

ES

ESTILOS
DE
VIDA

NÚMERO 364
SÁBADO
20 DE SEPTIEMBRE
DEL 2014



24 HORAS NO BASTAN

**EL SIGLO XXI
SE CONVIERTE
EN LA ERA
DEL AGOBIO**

Álex Rodríguez
Director Es-

ead

Tómese su tiempo, por favor

Tiempos hay más de uno. Veamos. San Ignacio tiene el suyo. El fundador de la compañía de Jesús decía que en tiempo de tribulación lo mejor es no hacer mudanzas. También puede referirse uno a la época en que vivió el santo (1491-1556) y decir que en sus tiempos no había atascos. ¡Faltaría más! ¡Cómo podía haberlos, si no había coches! O señalar que al santo le llevó su tiempo profundizar en la fe católica y abandonar la milicia. No sabemos si debido a sus múltiples viajes pasaba mucho tiempo sin ver a su familia de Azpeitia o no. También sabemos que ha tenido que pasar mucho tiempo hasta ver a un jesuita sentado en la silla de Pedro: Francisco. **ES no va a hablar ni de san Ignacio, ni de los jesuitas ni de Francisco. Esta semana va a dedicar su tema central a la falta de tiempo que parece caracterizar a nuestras sociedades. Eva Millet nos explica cómo se han puesto de moda los estribillos “no tengo tiempo”, “voy/estoy desbordada/o”, “no dispongo ni de un minuto”, “no paro”, por citar sólo algunas frases. Y cómo parece que ello es símbolo de estatus social. Parece que no hay tiempo para el ocio ni para cultivarse uno mismo. Mal, muy mal. Ayer ya pasó y ya no puede volver, pero hoy tómese su tiempo, por favor.**



4 | ES FUTURO
Despega el avión eléctrico
Voló sólo una hora hace unas pocas semanas. Pero es el primer paso. Los primeros modelos en serie en el 2018



34 | JÓVENES
EXTRAORDINARIOS
Botas de agua plegables
Las ha diseñado Estel Alcaraz quien ha sido reconocida con el premio Design Preis 2014

EN FAMILIA

EN FORMA

EN CASA

6

¡Quiero más horas!
Prevalece el agobio cuando transcurre el día y no se ha podido hacer todo lo que se quería. Parece que el tiempo libre en pleno siglo XXI es una quimera. Todo son prisas

10

Nueva Delhi, orden en el caos
Una ciudad llena de ruido y contaminación. Y aún así tiene su encanto, su atractivo, seduce. Es lo que tiene India, un país lleno de contrastes

14

Consecuencias psicológicas de la crisis económica
La economía afecta al estado de ánimo, parece determinante

19

Crear
En ocasiones hay cierto alivio, o mucho, cuando otros sufren una situación. Hay varios mecanismos por los que sucede esto y no tienen que ver con una maldad perversa. Lo explica José Antonio Marina

20

Adolescencia sana
Una etapa de la vida en la que se tienden a relajar los saludables hábitos. Aspectos que tener en cuenta aun disfrutando de una vitalidad plena



28

Tableta, portátil o ultrabook. ¿Cuál conviene?
Manda la movilidad o la potencia. Para decidirse hay que saber qué quiere hacer con él. Aunque con el ultrabook, es más difícil escoger. Una comparativa

24

Menú para el trabajo
La vuelta al trabajo puede ser pesado. Pero una alimentación adecuada puede facilitar la digestión

27

Sí puedes
Si usted es un indeciso y no sabe qué hacer, no se preocupe. Según Ramiro Calle sólo es necesario tener claro cuál es el objetivo y saber con qué medios cuenta. Aunque tampoco es tan fácil llegar hasta este punto

31

No sin mi casco
El paleoantropólogo y codirector de Atapuerca Juan Luis Arsuaga confiesa que sin su casco no podría estar descubriendo quienes somos. Su hábitat es la cueva, no cualquiera

33

En juego
Oriol Ripoll propone un juego según quiera o no celebrar o maldecir el resultado del referéndum de Escocia de esta semana

PATROCINADO POR



Grupo Godó

Presidente Javier Godó, conde de Godó
Consejero delegado Carlos Godó Valls

La Vanguardia

Director Màrius Carol

Es. Estilos de vida

Director Álex Rodríguez
Subdirector Félix Badía
Redactora jefa Rosa Mundet (Diseño)

Redacción Jordi Jarque, Margarita Puig, Mayte Rius, Piergiorgio M. Sandri, Felip Vivanco y Georgina Miret (diseño)
Diseño original Pablo Martín
Redacción Diagonal, 477, 7.ª planta
08036. Barcelona. Tel.: 93-481-22-00

e-mail es@lavanguardia.es
Publicidad Publipress Media, SLU
www.publipressmedia.com
Barcelona Diagonal, 477.
Tel.: 93-344-30-00

Madrid María de Molina, 54, 4.ª planta.
Tel.: 91-515-91-00

Girona Tel.: 972-41-69-38
Bilbao Tel.: 944-75-54-25
Valencia Tel.: 963-53-06-20

Sevilla Tel.: 955-60-21-15
Preimpresión La Vanguardia Ediciones, SL
Impresión CRE-A, Impresiones de Catalunya, SL

La sociedad sin horas

¿Dónde está la sociedad del ocio?

Al contrario de lo que vaticinaron algunos expertos, el siglo XXI se ha convertido en el del agobio. La falta de tiempo define nuestro mundo, también es un modo de sobresalir sobre los otros

Texto Eva Millet

“Voy de bólide”. “Estoy agobiadísimo”. “De trabajo, hasta las cejas”. “Voy de culo”. “Escopetado”. “Estoy liadísimo”. “No paro”... Este abanico de expresiones es cada vez más habitual para explicar el estado vital de la sociedad del siglo XXI. Padres, madres, trabajadores y trabajadoras cuyas agitadas vidas tienen una característica en común: la falta de tiempo.

Es lo que le sucedía a Brigid Schulte, una exitosa periodista de *The Washington Post*, casada y madre de dos hijos, quien llevaba años inmersa en una frenética carrera contra el paso de las horas. Schulte quería llegar a todo, tanto a nivel profesional y familiar. Un esfuerzo (seguro que conocido para muchos), que la dejaba exhausta: “Sentía que no tenía tiempo, que no hacía bien lo que tenía que hacer y que no atendía a mi familia debidamente... Me sentía culpable”, explicó en una entrevista en la NPR, la radio pública de Estados Unidos, donde detalló como, en su afán de “no destrozar la infancia de mis hijos”, se encontró un día en la cocina, a las dos de la madrugada, preparando *cupcakes* para la fiesta del colegio de sus retoños. Aquello fue un aviso. Como también la breve anotación en su diario (escrita asimismo a las dos de la madrugada) que rezaba: “Pánico. Me despierto llena de pánico”.

Llegó a un punto en el que Schulte se dio cuenta de que aquella vida era, básicamente, imposible. Sin embargo, en vez de tomarse un descanso, escribió un libro, publicado hace unos meses en Estados Unidos, donde trata de entender por qué las sociedades más desarrolladas, caracterizadas por la abundancia de bienes, carecen de uno de los más básicos: tiempo de asueto, algo que ella misma estaba sufriendo en su día a día. El libro se titula *Overwhelmed: work, love and play when no one has the time* (Abrumados: trabajo, amor y ocio cuando nadie tiene tiempo), y fue objeto de una extensa reseña en *The New Yorker*, por parte de la también reconocida periodista Elizabeth Kolbert. A partir de la experiencia personal de su autora, explica que el “ir de bólide” no se da solamente

en las grandes ciudades, sino también en localidades supuestamente más tranquilas (como en Fargo, Dakota del Norte, donde Schulte descubrió que hay madres tan estresadas como ella); que las presiones del tiempo se estudian en congresos internacionales y en universidades como Oxford y que las madres trabajadoras son las que más las sufren. “Todavía no tenemos modelos a seguir de lo que es una pareja donde el reparto de tareas es equitativo”, se explayó en la NPR. “Por eso las mujeres cargan con el trabajo en la casa y en el cuidado de los niños, mientras que la esfera de los hombres sigue siendo primordialmente su trabajo fuera del hogar”.

Esto último no es necesariamente una novedad: el reparto del trabajo entre hombres y mujeres en el hogar sigue siendo una cuenta pendiente (y uno de los principales motivos de divorcio). Sin embargo, sí que hay un punto que reseña Schulte en su libro que resulta novedoso: el no tener tiempo, el estar ocupadísimo, se está convirtiendo en un símbolo de estatus. En una nueva manera de competir socialmente. Es quien recibe más watsaps, se pasa más horas en la oficina o viaja más por motivos de trabajo; hace las vacaciones más frenéticas o recorre más kilómetros llevando a los niños a extraescolares. Responder a un ¿cómo estás? con un “liadísimo/a” se ha convertido en una respuesta estándar destinada más a despertar una punzada de envidia que conmiseración. Algo

ESTAR MUY OCUPADO SE HA CONVERTIDO EN UN SÍMBOLO DE ESTATUS

LOS QUE TIENEN MÁS INGRESOS SON LOS QUE TIENEN MENOS TIEMPO

similar sucede con frases tipo: “No tenemos un fin de semana libre hasta enero”, que hoy tienen más connotaciones positivas que negativas.

Un error, porque el estar constantemente liado “sienta mal, muy mal”, asegura Nathalie Lizeretti, psicóloga. “De entrada –enumera– porque genera un estado constante de insatisfacción, además de estrés, ansiedad, sentimientos de soledad, de incomprensión y de aislamiento. De tener muchas cosas entre manos y no cerrar nada. De estar pero no estar. De hacer pero no hacer”.

Un hacer sin hacer cada vez más característico de la trepidante sociedad actual. Otra singularidad que destaca el libro de Schulte es la cantidad de tiempo que la gente pierde pensando en lo que tiene que hacer. Un mecanismo mental que también genera mucho estrés. “Tenemos tendencia a atender lo urgente y lo reciente, y olvidamos priorizar, decidir, valorar qué debemos o queremos atender: es decir, olvidamos o incluso perdemos la capacidad de valorar qué es lo realmente importante”, describe Natalie Lizeretti. Todo ello, resume, “genera de nuevo esa desagradable sensación de insatisfacción: no he cerrado nada de lo que quería cerrar y tengo la sensación de pérdida de control. Voy apagando fuegos sin pararme a pensar si el fuego existe realmente”.

La sociedad del agobio del siglo XXI tiene poco que ver con la sociedad del ocio que, hace casi cien años, predijo John Maynard Keynes. En 1931 este influente economista británico escribió *Posibilidades económicas para nuestros nietos*, un breve ensayo donde expresaba su optimismo por el futuro pese al difícil contexto económico de aquel momento histórico. Keynes imaginó que, hacia el 2028, el nivel medio de vida en Estados Unidos y Europa habría aumentado tanto que la gente, con las necesidades básicas satisfechas, no necesitaría trabajar más de quince horas semanales. El resto de su tiempo lo dedicarían al ocio y la cultura. En consecuencia, el ▶



EL BUEN OCIO



Quando Keynes escribió *Posibilidades económicas para nuestros nietos*, uno de los aspectos que más le preocupaba era si el hombre del siglo XXI sería capaz de emplear todo aquel tiempo libre del que, creyó, iba a disponer. El ejemplo que veía en los despreocupados ricos de su época no era muy

edificante; en particular, señaló, el de las esposas de los ricos, cuyas vidas vacías y frívolas le parecían un malgasto. Dado lo que veía, al economista le preocupaba la posible depresión nerviosa de una sociedad rodeada de abundancia pero incapaz de disfrutar del arte de la vida. El ocio, en definitiva, también

requería una preparación. Pero, ¿qué es exactamente el ocio? ¿En qué consiste? En *¿Cuánto es suficiente?* (ed. Crítica), el economista y biógrafo de Keynes, Robert Skidelsky, y su hijo Edward, filósofo, lo definen como uno de los pilares de una buena vida. Para ellos, el ocio es el hacer algo sin presiones,

porque sí, porque nos gusta: puede ser tanto leer, mirar el mar, jugar a fútbol, coleccionar sellos o tocar la guitarra. “Lo importante no es el nivel intelectual de la actividad, sino su carácter de determinación sin propósito”. Pero para hacer algo “porque sí”, recuerdan, hay que tener sin duda tiempo.



► reto de la sociedad, con tanto tiempo libre, sería cómo emplearlo.

Keynes acertó en la primera parte de sus predicciones: ni siquiera cien años después de su ensayo el nivel de vida en los países industrializados ha aumentado ostensiblemente. Pero erró en su otra parte de su hipótesis: la gente hoy se siente más agobiada que nunca y el ocio, para muchos, es algo prácticamente inexistente.

¿Qué ha ido mal? En *Revisiting Keynes*, una recopilación de ensayos editada por Lorenzo Pechi y Gustavo Piga, se dan algunas respuestas. Como que el economista “subestimó el placer que el trabajo proporciona a muchas personas”, para las cuales es una forma de realización vital. No todo el mundo, en definitiva, ansía dejar de trabajar. Tampoco tuvo en cuenta un factor importante de la naturaleza humana: la tendencia a tener más y más bienes. Del último gadget electrónico a los últimos modelos de bolsos y coches... Una insaciabilidad que también se traslada a otros campos, como el afán por vivir nuevas experiencias, cuanto más excitantes, mejor. En definitiva:

al tener más y más por hacer y por comprar, cada vez es más raro el dedicarse a cosas inmateriales, como sentarse un ratito a disfrutar del atardecer.

Asimismo, señalan los expertos, Keynes no tuvo en cuenta una cuestión tan clave como es el reparto inequitativo de esos bienes que iban a ser la base del excedente de tiempo en la sociedad futura. Sin duda, se quedaría espantado si levantara la cabeza y viera como, en este siglo, aumentan la acumulación de riqueza y la brecha entre pobres y ricos (sólo en España son 30 las familias que se reparten gran parte del capital nacional, según la revista *Forbes*). Incluso en los países más prósperos no todo el mundo tiene las necesidades básicas cubiertas que Keynes predijo.

Sin embargo, algunos investigadores revelan que son precisamente los más ricos los que menos tiempo tienen. En *The New Yorker*, Elizabeth Kolbert cita el trabajo del estadounidense Daniel Hamermesh, profesor de economía especializado en el uso del tiempo. En su estudio *Not enough time?* (¿Sin tiempo suficiente?) Hamermesh asegura que ir agobiado es la maldición de la gente, detalla: “De mediana edad y

con un nivel educativo más alto en los países ricos”. Aunque el docente no se compadece de ellos porque, “este agobio, como las largas jornadas laborales, es algo que este tipo de gente o, como mínimo, la sociedad en la que viven, ha sido escogido por ellos mismos”. Sin olvidar, recalca, que aquellos quienes expresaron sentirse más presionados por la falta de tiempo son los que se sienten menos presionados por problemas financieros.

Hamermesh cree que esta coyuntura ha sido desatada, por un lado, por el aumento de las diferencias salariales que ha caracterizado la evolución de la economía en los últimos 35 años. Pero, también, por los incentivos, cada vez mayores, que se dan a los más preparados para trabajar más horas. En cierto modo, es como si el sector más privilegiado de la sociedad hubiera vendido su alma al diablo: trabajo y dinero, mucho dinero, a cambio de muchas horas. Un pacto que conviene a las empresas (donde los empleados más apreciados siguen siendo los que pasan más horas en la oficina y están más disponibles), y que ha generado un aumento de *workaholismo*: la adicción de los mejor pagados a trabajar muchas



CUESTIÓN DE PRIORIDADES



horas. “Se podría argumentar que trabajar para cobrar e, incluso, la adicción a las jornadas laborales largas son opciones libres de cada uno”, escribe Hamermesh. Sin embargo, este experto señala que las conductas de estos profesionales y ejecutivos altamente remunerados, adictos al trabajo, “provocan efectos secundarios en la gestión del tiempo de sus subordinados y en el de sus familiares”.

Las nuevas tecnologías, que permiten estar conectados constantemente, están jugando asimismo un papel importante en este déficit de horas que padece la sociedad occidental. Porque aunque teóricamente permiten ahorrar tiempo y desplazamientos, también roban tiempo personal y de ocio. “Salimos a cenar con los amigos y estamos (nosotros y el resto de la mesa, y los de la mesa de al lado) más pendientes de los watsaps que recibimos de gente que no está allí que de los amigos con los que estamos cenando”, ilustra la psicóloga Nathalie Lizeretti. “En consecuencia, sí hemos salido a cenar, pero ¿hemos disfrutado realmente de la compañía, de la cena, del entorno? No, imposible. Por esto tenemos una constante sensación de insatisfacción, porque no

Para aprender a gestionar el tiempo la clave es priorizar. Eso es lo que descubrió Brigid Schulte después de una tarde particularmente enloquecida, cuando tuvo que dejar a medias su trabajo en una noticia de portada de *The Washington Post* para llevar a su hija al ballet. “La canguro no podía ir, así que fui yo, corriendo, conduciendo como una loca mientras hacía llamadas, gritándole a la niña...”. En aquel momento Schulte creyó que había hecho lo correcto, demostrándole a su hija que tenía derechos. Pero, una segunda reflexión le hizo pensar que “probablemente, una mejor lección hubiera sido decirle que ella es importante para mí pero que yo tengo un trabajo y que es importante que lo haga bien; por lo que una clase ballet no puede desbaratarme la vida”. Preparando su libro, Schulte consultó a un experto en gestión de tiempo, un tipo de profesión que ya existe en EE.UU. La receta

que le dio fue sencilla: volver a revisar sus prioridades y, también, sus emociones. Una vez identificadas, el tiempo libre estaría allí para encontrarlo, aunque fuera en pequeñas porciones de diez, quince minutos... “Priorizar es fundamental”, coincide Nathalie Lizeretti, “pero, para ello, necesitamos paramos, respirar y tomar conciencia para poder asignar el justo valor que tienen para nosotros las cosas”. La psicóloga, especializada en inteligencia emocional, cree que son “las emociones auténticas”, las que pueden ayudarnos a establecer las prioridades. “Puede que la respuesta no sea un móvil de última generación o unas vacaciones aceleradas en la otra punta del mundo, sino un tiempo de tranquilidad, para leer, hacer ejercicio, relajarse, compartir con amigos y familia...”. En definitiva, “tiempo para parar el dichoso reloj que nos recuerda que cada vez nos queda menos tiempo”.

vivimos de forma plena y auténtica las diferentes experiencias vitales”.

Y de este modo, la vida se escurre alrededor de muchos, indiferente a nuestras prisas. Porque, aunque cada vez hayan más y más cosas que hacer, comprar y experimentar, las veinticuatro horas del día siguen inamovibles. Una realidad que provoca un desequilibrio vital y del que, según Nathalie Lizeretti, son responsables tanto factores externos como internos. “Influyen tanto el trabajo y las cada vez más abundantes obligaciones que nos creamos y que nos crean, como el concepto tan distorsionado de nosotros mismos que estamos construyendo”. Porque entre tantas prisas, dice esta especialista, “a menudo no nos planteamos cuestiones tan básicas como quién queremos ser y, por tanto, no nos planteamos si las cosas que hacemos son lo que realmente queremos o no”. Simplemente nos dejamos llevar por la inercia, cada vez más vertiginosa, que nos impide sentarnos a pensar o, simplemente, a descansar. ■