

La importancia de una buena organización laboral:

Trabajar en forma independiente también puede ser estresante

Separar los horarios y espacios físicos del hogar según el tipo de actividad y no dejar de lado los contactos sociales son algunas recomendaciones para maximizar los beneficios del empleo *freelance*.

La compañía

Cuando no se trabaja de forma dependiente en alguna institución, algo se pierde: el ser parte de un colectivo. Así opina Javier Martínez, profesor de la U. del Desarrollo. "En los momentos no laborales hay que procurar cultivar las redes sociales, sino uno se va aislando mucho".

María Elena Contreras (30), psicóloga laboral, trabaja en su casa, pero sin un horario fijo.



Cuando se levanta, María Elena Contreras (30), psicóloga organizacional, planifica su agenda del día. En la mañana y hasta la hora de almuerzo, habitualmente trabaja desde su casa seleccionando currículos. Después, se viste más formal y acude a la institución con la cual colabora para participar en las entrevistas de trabajo. También dedica algunos días a dar clases de yoga.

“Cuando estoy en la casa, no tengo nada estructurado. Me organizo según lo que se requiere o la urgencia de lo que me piden. Entre medio hago mis cosas, como limpiar, lavar, practicar yoga o ir al doctor”, dice la psicóloga, quien vive sola.

Aunque para muchos el trabajar en forma independiente es causa de envidia por la flexibilidad que implica, para quienes lo ejercen puede resultar estresante. Organizar los tiempos de trabajo y separarlos de la vida personal y doméstica es una de las mayores dificultades. Así opina María Elena, quien en ocasiones se ha encontrado lavando ropa o cocinando en un período de sobrecarga laboral.

En Chile, según recientes cifras del INE, en el trimestre de abril-junio de 2014 se generaron 100.770 nuevos

empleos con respecto al mismo trimestre del año pasado. De estos, 90.552 fueron por cuenta propia o independiente, es decir el 90%.

La imagen que se tiene del traba-

jo *freelance* en ocasiones choca con una realidad difícil de manejar por la falta de límites de tiempo y espacio para cada tipo de actividad. “Ese sueño de poder ser dueño del propio tiempo es relativa”, opina Juan Pablo Toro, director del Diplomado Calidad de Vida Laboral de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales. Por eso, el psicólogo recomienda homologar el marco formal que tiene el empleo dependiente en el trabajo independiente, para así maximizar sus beneficios.

Diferenciar los tiempos

Algo de esto sabe Rodrigo Pino (30), quien con cuatro años de experiencia trabajando desde su casa, lo que más le ha funcionado es la organización a través de una carta Gantt. El informático planifica por días y horas, y tiene una carta por cada cliente. Ha aprendido a compatibilizar este tipo de trabajo con su mujer y sus dos hijos, uno de tres años y el otro de cinco meses. “En el día, trato de no pasarme de las ocho horas de empleo. Si no las completé, porque estuve con mis hijos o salimos, recupero ese tiempo en la noche, cuando

los niños están dormidos”, dice el programador.

Lo más importante es la autorregulación, opina Mariana Fagalde, directora de la Escuela de Psicología de la U. del Pacífico. “Es importante

hacer una agenda que incluya, además de lo laboral, la vida doméstica y personal. Por ejemplo, ponerle hora al almuerzo, a la ida al supermercado, al desayuno o a ducharse”.

Asimismo, los lugares físicos también necesitan ser diferenciados. Un espacio habilitado para el trabajo, como un escritorio

donde se esté cómodo, es lo más recomendable, según Fagalde. “La cama no se aconseja, porque está asociada al descanso o al regaloneo”. La misma opinión tiene Javier Martínez, docente del Magíster en Desarrollo Organizacional y RR.HH. de la Facultad de Psicología de la U. del Desarrollo, quien cree que la pieza debería ser el último lugar escogido para trabajar.

Si tiene hijos, es bueno crear una rutina e involucrarlos en ella. “Es importante que respeten esos espacios y que entiendan que es el momento en el que el papá o la mamá están trabajando”, dice Martínez.