

BILLIE SASTRE
Y FRANC CARRERAS

Creadores de www.mamisdigitales.org

MAMIS DIGITALES

CÓMO TRABAJAR DESDE
DONDE QUIERAS MIENTRAS
DISFRUTAS DE TUS HIJOS



zenith

BILLE SASTRE Y FRANC CARRERAS

MAMIS DIGITALES

Cómo trabajar desde donde quieras
mientras disfrutas de tus hijos

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2021

© Billie Sastre y Francesc Carreras, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24498-1

Depósito legal: B. 11.109-2021

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

PARTE I. OBSTÁCULOS

1. Toca lo que toca.....	11
2. No puedo	23
3. No me lo merezco.....	33
4. Soy un fraude	43
5. ¡Ojo, pinchaglobos!	51
6. Mamá tiene cursitis.....	59

PARTE II. HABILIDADES

7. La tecnología como aliada	69
8. Una profesión flexible.....	81
9. Lo que dices y cómo lo dices.....	91
10. Lo que haces y cómo lo vendes.....	103
11. Felicidad económica.....	113

PARTE III. COMPORTAMIENTOS

12. Dar antes que recibir	125
13. El vehículo del alma	135
14. Rodearnos de energía	145

15. El poder de nuestra mente	155
16. Elegir, persistir y lograr	165
17. Tu invitación.....	175
Notas	179

1

TOCA LO
QUE TOCA

Como cada día desde hacía seis años, Silvia recorrió con paso acelerado la escasa distancia que separaba su domicilio de la compañía de exportación donde trabajaba, en el barrio de Salamanca de Madrid. Puntual, cruzó la pesada puerta de hierro que el conserje dejaba abierta a primera hora, entró en el ascensor y pulsó el botón del tercer piso con el piloto automático puesto. Estaba tan concentrada en sus pensamientos que pasó ante la recepcionista sin saludarla, algo que no era normal en ella. Luego se sentó frente a su escritorio del Departamento de Logística y se quedó unos instantes mirando la pantalla apagada del ordenador.

Media hora después, el olor a fijador de buena marca que llegaba del pasillo le hizo levantar la cabeza. El jefe venía de dejar a sus hijos en el colegio. Ya no los vería hasta la noche, porque él era «el último en abandonar el barco», como le gustaba decir. En realidad, no solía hacerlo solo, sino que le acompañaban los jefes de departamento, como Silvia, a los que convocaba a reuniones después de la hora de cierre.

Ese día no fue diferente. Después de tres reuniones, la visita de un cliente, una comida rápida en la cantina de la oficina y una eterna llamada con sus homólogos internacionales, llegó

la enésima convocatoria de reunión urgente e inmediata del jefe. Eran las 17:47 horas.

Esa noche, Silvia llegó a su casa visiblemente cansada. Por suerte, su marido la esperaba con la cena preparada.

—¿Se lo has dicho ya a tu jefe? —le preguntó este, mientras ella devoraba hambrienta una jugosa tortilla de patata y negaba con la cabeza—. Pues te queda poco para que se entere...

A la mañana siguiente, en cuanto entró en el ascensor, Silvia supo que su jefe había llegado antes que ella. Aquel aroma floral intenso con notas de pachulí inundaba el espacio. Se tapó la nariz con un gesto mecánico de la mano y, en cuanto se detuvo el ascensor, salió atropelladamente en dirección al baño. Muy a su pesar, toda la oficina se enteró ese día de su embarazo. El jefe le dio una enhorabuena lacónica, muy distinta a las efusivas palmaditas en la espalda y a los comentarios de camaradería que meses atrás le había dedicado a su compañero Manuel cuando anunció que iba a ser padre.

Meses después, tras el nacimiento de su hija, Silvia se reincorporó a su puesto. Tenía un sentimiento contradictorio entre su deseo de regresar a su rutina laboral y la necesidad de no separarse de su niña. Aunque la dejaba en buenas manos, antes de salir hacia la oficina debía dejarlo todo listo para que en esas horas no le faltara nada: ni ropa de recambio, ni leche, ni pañales ni crema... También trataba de coordinar las visitas de control al pediatra para que no interfirieran en su jornada, y si la llamaban a la oficina para consultarle qué hacer cuando la niña tenía fiebre, vivía con remordimientos las horas que quedaban hasta que llegaba a su casa y la cogía en brazos. Lo que peor llevaba era trabajar después de apenas haber dormido porque la niña se había despertado en medio de la noche.

Las necesidades del bebé y la vuelta al trabajo fueron dos trenes que acabaron chocando. Su cansancio y la sensación de frustración por no llegar a todo la empujaron a solicitar, no sin cierto apuro, acortar la jornada laboral como le correspondía. Su propuesta fue salir una hora y media antes de su horario, ese que tan pocas veces había cumplido en aquellos años. La mirada huidiza y hosca del jefe le indicaron su contrariedad. Silvia pensó que se le pasaría en cuanto le demostrara que su trabajo no se resentía.

Absorta en optimizar el tiempo, es decir, comiendo en apenas quince minutos y sin pararse a tomar ni un café, Silvia tardó en darse cuenta de que ocurrían situaciones anómalas a su alrededor. Primero fueron ciertas incidencias inesperadas que la obligaban a salir más tarde de las seis. Silvia miraba el reloj y se angustiaba al pensar que no podría bañar o acostar a su hija. Luego se le informó de que, dado que ella no podía «estar al cien por cien con la empresa» —cuánto le dolió aquella expresión—, otra persona se encargaría de algunos de sus principales clientes. Pero lo que más sintió fue descubrir que había reuniones de las que nadie le avisaba. Entristecida y confusa, constató que, uno tras otro, sus compañeros la esquivaban. Como si no existiera.

La tarde en que su hija cumplió cuatro años, su marido quiso fotografiarlas.

—¡Espera! —le detuvo Silvia, mientras iba a buscar uno de los gorros de la fiesta para disimular una incipiente alopecia que había empezado a ser ya evidente.

Esa misma noche, él insistió en que dejara el trabajo, porque aquello la estaba afectando físicamente y acabaría por pasarles factura a todos. Pero ella se resistía a abandonar lo conseguido.

Había estudiado una carrera. Había esperado pacientemente su oportunidad para cada ascenso. Había sacrificado tanto que no pensaba dejarlo correr después de tanto tiempo y esfuerzo. Silvia le tranquilizó diciéndole que su hija era demasiado pequeña para darse cuenta de nada. Su marido se la quedó mirando con cara de duda, pero no dijo nada. Prefirió dejar que la conversación se terminara sin replicar.

Un año después, el primer día tras unas vacaciones, Silvia se dirigió a la empresa por la misma calle tranquila de siempre. Con el paso lento y desganado, pensaba en que, seguramente, el ambiente sería mejor después de esas semanas lejos del trabajo. Se repetía a sí misma las dos únicas razones que le quedaban para mantenerse en su puesto: estaba cerca de casa y no era el momento de quedarse sin trabajo con la niña tan pequeña. Entró en el edificio con la intención de saludar a sus compañeros, pero desde el primer momento notó algo extraño. Marta, de contabilidad, hizo ver que no la veía acercarse y dejó que la puerta del ascensor se cerrara sin esperarla. Paralizada e incapaz de respirar, abrió la boca para que le entrara aire mientras se ponía la mano en el pecho tratando de contener una punzada aguda y dolorosa.

—No hay ningún problema con sus pulmones —le explicó el neumólogo de Urgencias, adonde la llevaron en un taxi—. Es un cuadro de ansiedad grave.

«Aquí está la factura de todo este tiempo intentando llegar a todo», se dijo, recordando las palabras de su marido.

Un mes después, tras once años en la empresa, Silvia se despidió con una triste sensación de injusticia, derrota y frustración.

El caso de Lorena tiene mucho en común con el de Silvia, pero con algunas diferencias. Ella es una de esas madres dinámicas que cuando su hija tenía dos años, llegaba a la guardería como si estuviera en una carrera de fondo. Desabrochaba el asiento de seguridad de la niña y la cargaba en brazos para ir más rápido. Un llanto a la hora de dejarla podía marcar la diferencia entre llegar a tiempo o no a la tienda. La abrazaba conteniendo su propia congoja al separarse y regresaba hasta el vehículo aparcado en doble fila con las luces de emergencia puestas. Solo a quien desconociera lo que es cuidar de un niño y trabajar le extrañaría saber que Lorena no había tardado mucho en recurrir a la reducción de jornada.

Una mañana, después de cruzar el intenso tráfico matutino de Barcelona, entró en las oficinas donde trabajaba como responsable de una de las tiendas de una cadena comercial de ropa *low cost*. Entre sus funciones figuraban dar soporte a la selección de personal, formar a nuevos empleados y gestionar operaciones, entre otras cosas. Como era habitual, nada más llegar a la tienda se metía de lleno en su papel de jefa, un puesto que compartía con otra compañera. Una mujer de melena larga y oscura y con una forma de vestir impecable que aquella mañana le hacía desde lejos una señal con la cabeza hacia donde estaba el gerente. Llevaban tantos años trabajando juntas que se entendían con la mirada: tenían reunión.

Mientras se dirigía hacia el fondo del local, miró a su alrededor, comprobando que todo estuviera bien y no hubiera nadie con los brazos cruzados. Hacía más de una hora que los dependientes estaban en sus puestos ordenando o atendiendo a los pocos clientes que entraban a esa hora.

—Tenemos que reorganizar las tiendas y esta, como es la principal, requiere algunos cambios para dinamizarla.

Necesitamos a los responsables de tienda a tope —disparó el gerente.

Lorena descruzó las piernas y se irguió en su asiento al oír «cambios».

—Lorena, hemos pensado trasladarte a otra tienda con menos jaleo. Así puedes seguir con tu jornada reducida. A menos que prefieras...

La propuesta del gerente la pilló desprevenida.

Calibró velozmente lo que podía perder si la enviaban a quién sabe qué oficina, y en ese mismo momento solicitó de nuevo una reunión urgente con el gerente. En esa reunión renunció a sus derechos para volver a la jornada completa. Le había durado poco el oxígeno de la jornada partida.

Eso supuso un caos en su vida diaria. El reparto de obligaciones con su marido y sus ausencias cuando ella tenía que viajar para formar a empleados fueron una fuente de disputas y tensión que la llevaron al agotamiento. Después de meses con esa rutina, pensó que quizás lo podría compensar con un viaje en familia. Eso le permitió recuperar la armonía familiar y por unos días creyó que había tomado la decisión correcta.

Pero a su regreso de esas vacaciones tuvo que asumir nuevas responsabilidades laborales en otro de los centros. Más estrés y complicaciones. Y en esa nueva fase se encontraba cuando recibió una llamada del centro sanitario para que acudiera a la consulta de su doctor, donde días antes se había hecho una revisión rutinaria. Con la espalda erguida en la silla, Lorena escuchó lo que muchas mujeres temen oír: le habían detectado un cáncer de mama.

Fue el golpe más duro de su vida. Le costó mucho encajarlo y hacerse a la idea. Imaginarse todos los posibles desenlaces.

Pero al ser una luchadora nata, fue recuperando poco a poco su optimismo. Estaba convencida de que después del tratamiento y de la recuperación se reincorporaría como tantas otras mujeres. Pero resultó que eso no era una opción para ella. El tribunal médico le informó de que las hormonas del estrés favorecían la metástasis en el cáncer que padecía y de que un puesto de responsabilidad como el suyo era un riesgo para su salud.

Lorena se veía impelida a reconvertirse profesionalmente. Así que apenas salida de su convalecencia, se puso a buscar por internet otros caminos profesionales. En medio de aquella incertidumbre sobre su futuro, ella partía de algo que había aprendido sobre sí misma: debía hacer algo que le gustara; de lo contrario, no arrancararía con la fuerza necesaria. También sumaba un importante condicionante: no podía perder de vista las limitaciones del linfedema, una inflamación que afecta a las extremidades donde se han extirpado los ganglios linfáticos mediante cirugía. Esta secuela le impedía optar a salidas profesionales en las que tuviera que usar las extremidades de manera repetida, como cargar y mover género para despachar en una tienda. Por supuesto, quedaban descartadas las que se adivinaban estresantes.

Mientras consultaba ofertas de empleo por internet, constató que mientras había estado volcada en su empresa y había aprendido los programas de gestión para facturación, bases de datos de clientes e inventario, se habían incorporado a las empresas nuevas herramientas a la velocidad propia de este milenio. Ahora había una creciente actividad en comunicación y marketing digital a través de las redes sociales. Lorena había tratado mucho con clientes y había formado a los dependientes en

atención al cliente, pero las redes sociales le aportaban un nuevo enfoque. Un enfoque que la motivaba. Y se atrevió a soñar que podría trabajar por su cuenta desde casa...

* * *

Desafortunadamente, las historias como la de Silvia o Lorena son más habituales de lo que parece. Un informe de la Organización Internacional del Trabajo¹ afirmaba que en varios países europeos, entre ellos España, se habían recogido denuncias de tácticas de presión a madres recientes o a embarazadas para inducirles a renunciar a su trabajo. Puede tratarse de un cambio de funciones o de su relegamiento en la empresa, pero también de la sugestión a otros empleados para provocar el aislamiento de la mujer. Como en el caso de Silvia, esto se produce en un momento muy vulnerable de la vida de la mujer, lo que aumenta la presión.

Escucha una entrevista a Silvia y a otras de las protagonistas de este libro en: **<libromamisdigitales.com>**.

Otro estudio del Institut de Drets Humans de Catalunya publicado por María Luisa Peña en 2016² le pone cifras: el 32% sufre este denominado «acoso laboral maternal» durante el embarazo y un 50% después del parto, especialmente tras la baja por maternidad. De manera que un impactante 82% de las gestantes y madres españolas sufre discriminación laboral a raíz de su maternidad.

Esa actitud discriminatoria hacia las madres responde a patrones empresariales anticuados basados en el presentismo

laboral, una falsa creencia de que los mejores trabajadores son los que más tiempo están en la oficina. Por tanto, a sus ojos, la mujer que ha sido madre no está en condiciones de contribuir a la empresa como venía haciendo antes de la maternidad.

Este tipo de obstáculo en el entorno laboral no permite mucha capacidad de reacción. Si bien se puede recurrir a la ley, la experiencia para estas mujeres es tan denigrante que la mayoría negocia con la empresa y deja su puesto para evitar mayores daños morales, emocionales y físicos. Tal como demuestra el caso de Lorena, empecinarse en eliminar obstáculos que nos suponen un desgaste vital enorme, esperando que desaparezcan, acaba teniendo consecuencias devastadoras incluso para la salud.

En estas circunstancias, las madres solo tenemos tres opciones: quejarnos, aguantarnos o cambiar aquello que está a nuestro alcance. Las dos primeras opciones no llevan a ningún lado, puesto que quejarnos nos desgasta y aguantarnos nos acaba consumiendo. Solo nos queda reinventarnos. Este libro está dedicado a explorar en profundidad todas las posibilidades de esta última opción.

Donde hay un obstáculo hay una oportunidad.