



MANUAL INTRODUCTORIO

TABLA DE CONTENIDOS

01 INTRODUCCIÓN

02 TRABAJO, SALUD Y
MOVIMIENTO LENTO

03 LOS RIESGOS
RELACIONADOS CON
EL RITMO DE
TRABAJO

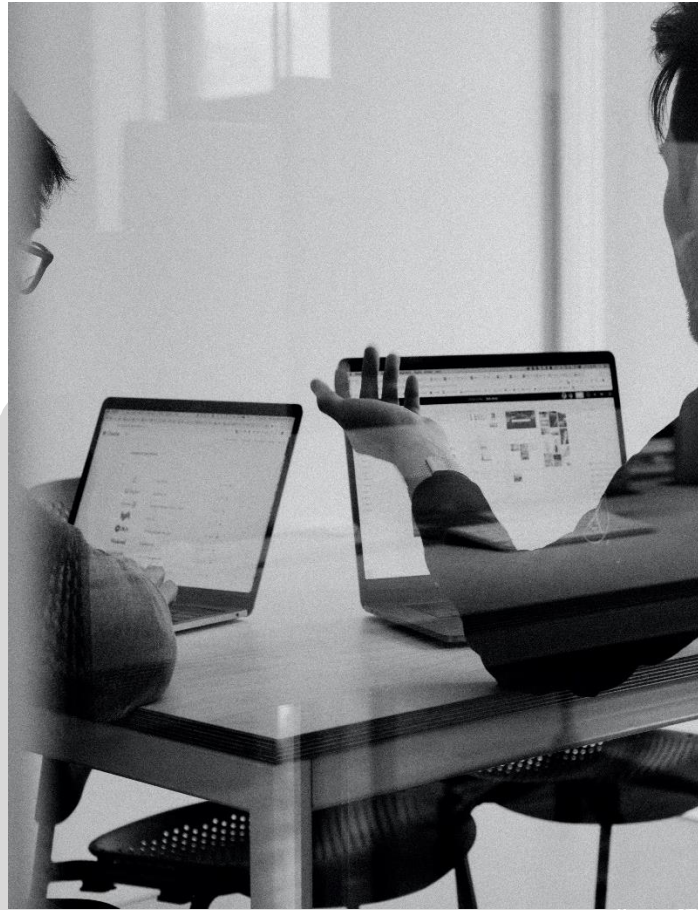
04 LOS 12 ENEMIGOS DEL
RITMO DE TRABAJO

01

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el ritmo de trabajo frenético nos obliga a hacer más de una tarea a la vez con la idea equivocada de que somos más eficientes. El movimiento lento reivindica la necesidad del equilibrio entre la vida personal y el ritmo de trabajo. Este movimiento nació en Italia hace 30 años con el concepto de "comida lenta" con el que se buscaba tiempo para disfrutar de alimentos sanos y naturales en lugar de comida rápida industrial, no sólo como producto, sino como filosofía para recuperar el tiempo perdido para nosotros mismos. En el ámbito laboral, existen conceptos como empresa lenta, gestión lenta y la esencia de nuestro proyecto, trabajo lento o *slow work*.

Este es el origen de SNAIL, basado en la idea de mayor productividad en los trabajos realizados con calma, dedicación, atención a los detalles y disfrute del proceso creativo. Es lento, necesario y mejora el nivel: ***Slow, Necessary And Improves the Level: SNAIL.***





La filosofía de SNAIL está vinculada a la introducción de la inteligencia emocional en el trabajo, la flexibilidad cognitiva y el desarrollo de habilidades blandas en el mundo laboral, habilidades que el mercado laboral demanda hoy en día y que serán básicas tanto para los trabajadores como para las empresas, organizaciones y emprendedores en la próxima década. SNAIL tiene un doble enfoque: el trabajador y el producto final. Para las empresas que siguen esta filosofía, lo más importante es aumentar el nivel de motivación y creatividad de sus empleados para que la productividad sea mayor y mejorar las posibilidades de empleo a largo plazo. Así consiguen que los clientes estén más contentos que ofreciendo un producto en gran cantidad pero de peor calidad. SNAIL apuesta por proyectos y productos realizados con la máxima dedicación, pensando tanto en aumentar el beneficio para las empresas y trabajos más estables como en establecer relaciones profesionales a largo plazo y el aumento de habilidades básicas.



02 TRABAJO, SALUD Y MOVIMIENTO LENTO

La distribución del tiempo y el ritmo de trabajo es para la



empresa un factor de rendimiento, de coste de producción, de utilización óptima de la capacidad de la planta y, en consecuencia, de eficiencia. El tiempo y el ritmo de trabajo son unos de los aspectos de las condiciones laborales con un impacto más claro en la vida diaria, la salud y el bienestar de los trabajadores. El informe de la Harvard Business School titulado “The Downside of Downtime” (2018) (“Los inconvenientes de la inactividad”) ha puesto de manifiesto cómo algunos aspectos básicos del entorno de trabajo pueden mejorar la creatividad en el trabajo; entre ellos, la libertad para tomar

decisiones sobre tu propio trabajo, la motivación por parte de los directivos; y el equilibrio saludable entre un trabajo desafiante o

interesante, por un lado, y la gran presión de la carga de trabajo, por otro. Además, los profesores Elsbach y Hargadon de la Universidad de California en Davis, recomiendan encontrar formas de equilibrar las actividades de nuestra jornada laboral con una combinación de actividades conscientes (cognitivamente exigentes) y mecánicas (cognitivamente fáciles). En términos más generales, la filosofía del trabajo lento cuestiona la práctica insostenible de hacer todo lo más rápido posible y ofrece un marco alternativo para animar y ayudar a las personas a alinear mejor sus prioridades personales y profesionales. Nos insta a interrumpir nuestras rutinas de formas que, en principio, pueden parecer que comprometen la productividad pero que en realidad potencian la creatividad a largo plazo.

03 LOS RIESGOS RELACIONADOS CON EL RITMO DE TRABAJO

Cuando las condiciones de trabajo son correctas, se favorece el desarrollo de las competencias personales y laborales y, como consecuencia, se generan mayores niveles de satisfacción laboral, productividad empresarial y motivación, y los trabajadores obtienen mayor experiencia y competencia profesional. Sin embargo, cuando los trabajadores están expuestos a un ritmo de trabajo inadecuado, aparecen los riesgos psicosociales. El ritmo de trabajo puede convertirse en un factor agravante de los riesgos para la salud de los trabajadores que puede tener importantes repercusiones tanto en la esfera psicológica individual, favoreciendo la aparición de diferente sintomatología, como:

ansiedad, estrés, violencia, angustia laboral o *burnout*, entre otros; como en la empresa, afectando negativamente al clima laboral, favoreciendo el absentismo y las bajas prolongadas y/o recurrentes, reduciendo la calidad del trabajo, las relaciones interpersonales, la productividad, etc.

Los ritmos de trabajo muy intensos requieren más esfuerzo y, por tanto, causan fatiga. Un ritmo de trabajo intenso es una de las causas principales de insatisfacción laboral y estrés. Las profesiones que van acompañadas de un ritmo de trabajo acelerado, favorecen la insatisfacción, la desmotivación y el absentismo, y son perjudiciales para el trabajo en equipo. Los síntomas y problemas de salud física y mental derivados de un ritmo de trabajo inadecuado son los siguientes:



PROBLEMAS DE SUEÑO



FALTA DE CONCENTRACIÓN



MAREOS Y DOLORES DE CABEZA



PÉRDIDA DE MEMORIA

IRRITABILIDAD



CANSANCIO PERMANENTE



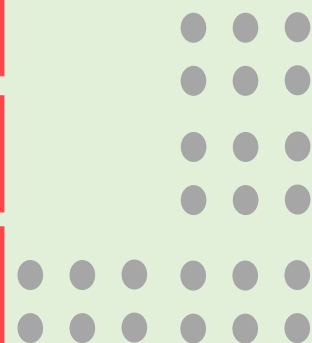
ESTADO DE ÁNIMO BAJO

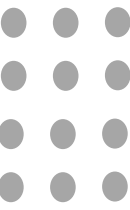


PENSAMIENTOS NEGATIVOS



CON RESPECTO AL TRABAJO



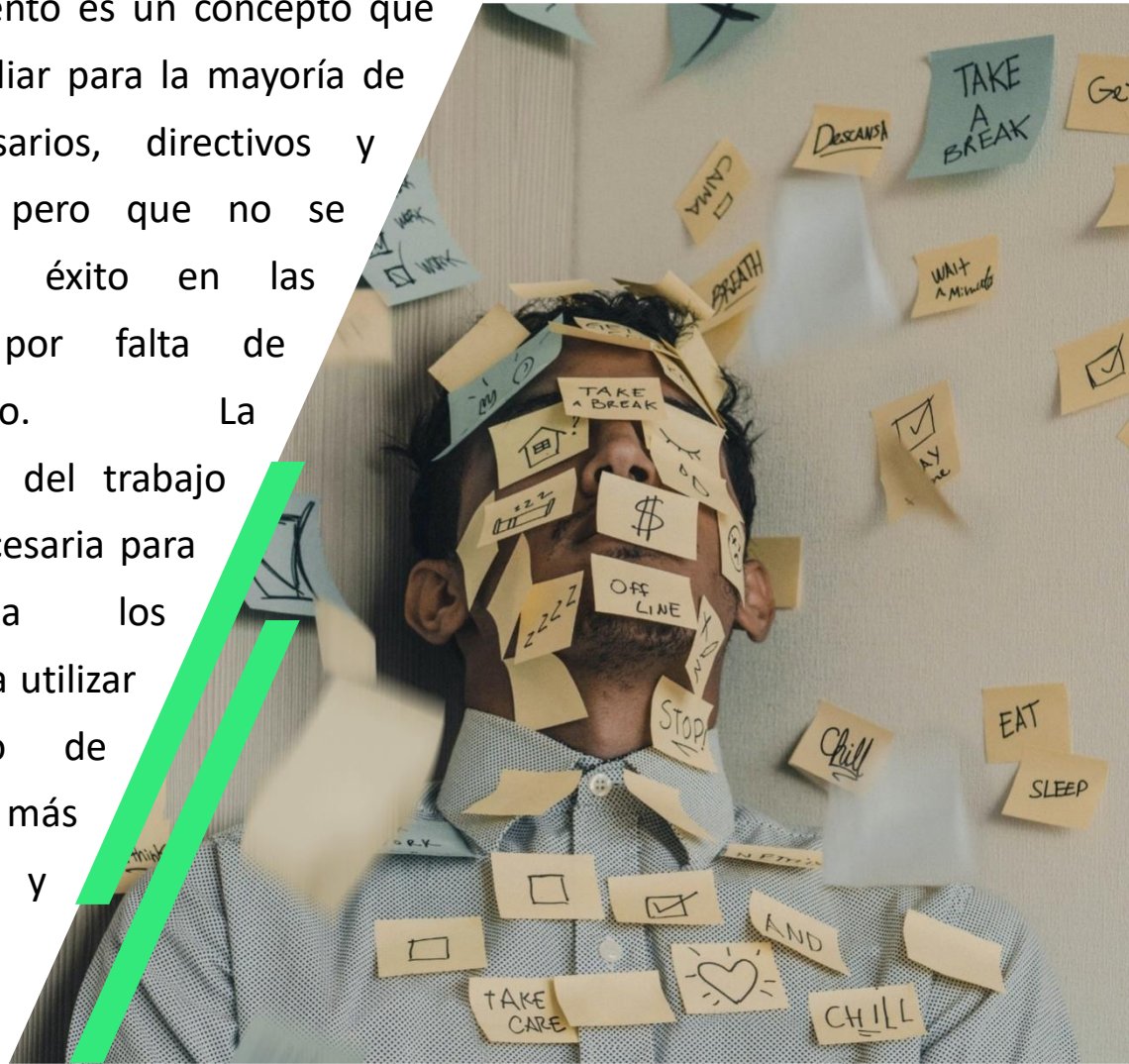


04 LOS 12 ENEMIGOS DEL RITMO DE TRABAJO

El trabajo lento es un concepto que resulta familiar para la mayoría de los empresarios, directivos y empleados pero que no se aplica con éxito en las empresas por falta de conocimiento.

La instauración del trabajo lento es necesaria para ayudar a los empleados a utilizar su tiempo de forma más significativa y productiva, así como a dedicar su

energía a centrarse en tareas individuales. De este modo, se conseguiría un equilibrio más saludable entre la vida laboral y la personal.



12 ENEMIGOS MÁS IMPORTANTES



1

**MIEDO A
DECIR NO**

Lidiar con muchas peticiones de ayuda puede ser abrumador y algunas personas no tienen el valor de ser asertivas en estas circunstancias. Hay que aceptar que todo el mundo tiene derecho decir que no cuando alguien le pide ayuda.

La mala organización es el enemigo número uno de las empresas. Muchas personas no dedican ni un minuto de su jornada a pensar en lo que realmente tienen que hacer en el trabajo, en los planes y las actividades que hay que realizar, lo cual tiene graves consecuencias, tanto en el trabajo como en la salud.

2

**FALTA DE
ORGANIZACIÓN**

3

ESTRÉS

Las nuevas formas de organización, los plazos cortos, las reestructuraciones que afectan a algunas organizaciones y los propios puestos de trabajo o las relaciones profesionales tienen un impacto directo en las condiciones de trabajo de los empleados, lo cual puede afectar directamente a su salud, siendo el estrés laboral una de las principales consecuencias.

Adoptar la filosofía del trabajo lento significa aprender, en primer lugar, a utilizar el tiempo en el trabajo de forma inteligente y a dosificar la energía para dedicar la atención y la concentración adecuadas a cada tarea. La mala gestión del tiempo es, por tanto, el principal enemigo del trabajo lento.

4

**GESTIÓN DEL
TIEMPO**

5 MULTITAREA

Según varios estudios científicos, cuando ponemos la mente en modo multitarea queremos abarcarlo todo y acabamos por no ocuparnos de nada. En el mejor de los casos, tardamos el doble en procesar e interiorizar más datos irrelevantes. La multitarea hace que nos concentremos menos en cada asunto, por lo que tardamos más y somos menos productivos.

El equilibrio emocional es la combinación de la inteligencia emocional con una mente entrenada capaz de reconocer y responder a las emociones a medida que surgen. Marca una gran diferencia en el ámbito laboral en cuanto a la forma en que las personas interactúan y colaboran.

6 EQUILIBRIO EMOCIONAL

7 DISTRACCIONES Y DESORDEN

Una gran forma de mejorar la productividad es determinar qué es lo que acapara nuestra atención. El desorden en el trabajo no sólo afecta negativamente a la productividad, sino que también es uno de los enemigos de la filosofía del trabajo lento.

Las rutinas nos dan libertad, permiten a nuestro cerebro descansar y estar fresco para ser creativo. Nos ahorran tiempo porque las hacemos de forma automática, como hábitos que no necesitan ningún tipo de gestión.

8 DESARROLLO DE HÁBITOS

9 DISTRACCIONES EN LAS REDES SOCIALES

Teléfonos móviles, correos electrónicos, redes sociales,... son muchas las razones por las que los trabajadores pueden distraerse. La tecnología y las nuevas condiciones de trabajo parecen haber aumentado los estímulos y a menudo es difícil concentrarse.

Está claro que apoyar a los demás es positivo, pero a veces, interiorizamos tanto esa dinámica de agradar a todos en el trabajo que acabamos sacrificando buena parte de nuestra vida para que los demás se sientan un poco más cómodos. Saber establecer un equilibrio entre lo que das y lo que recibes es más complicado de lo que parece.

10 LA TRAMPA DEL "AYUDANTE"

11 EVITAR LA DELEGACIÓN

Nuestro tiempo, capacidades, conocimientos y habilidades son limitados. Por eso es importante delegar, o mejor dicho, saber delegar. Cuando confiamos en otros para realizar una tarea o función, automáticamente empezamos a ver aspectos positivos en la producción.

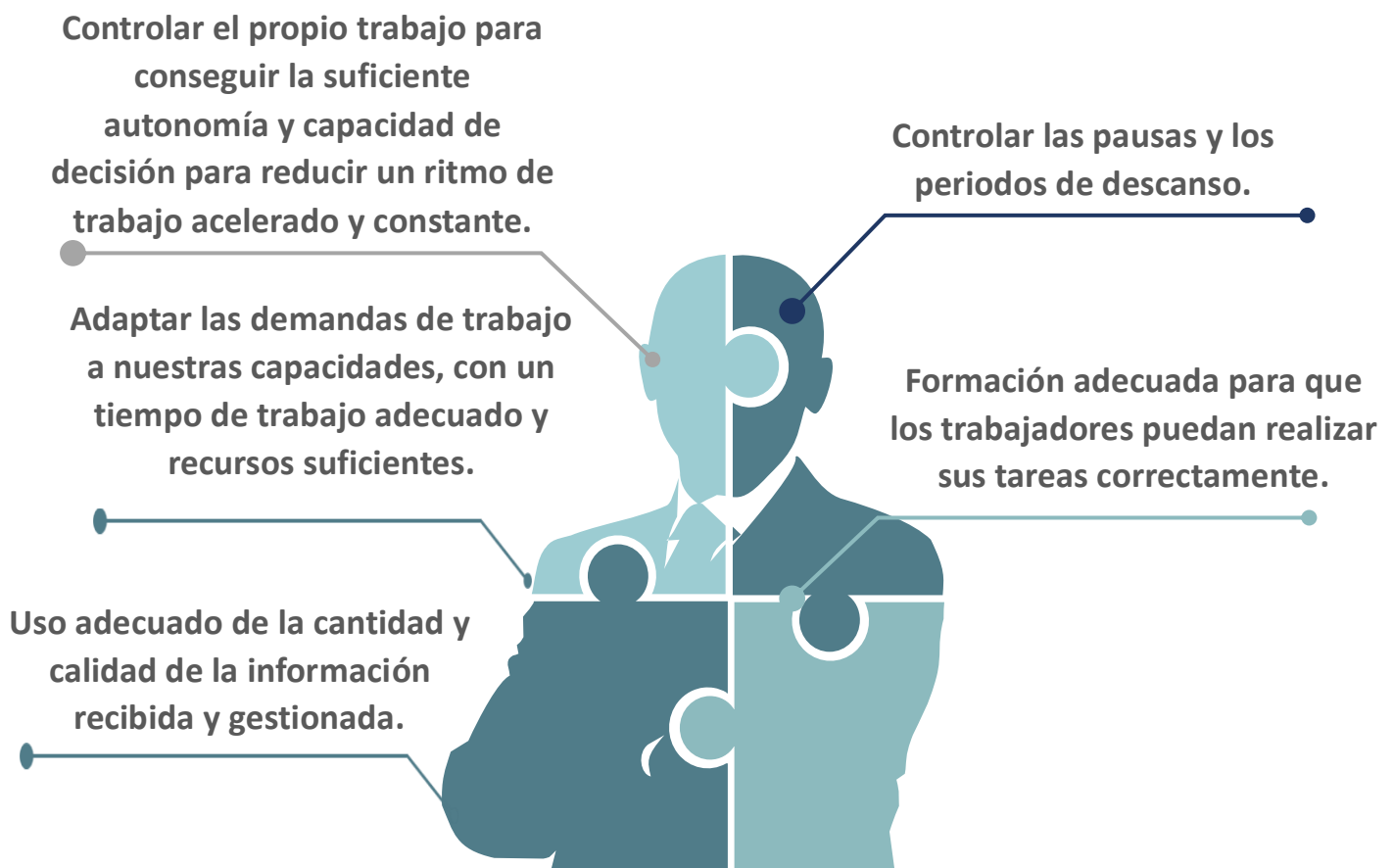
Los valores fundamentales son las creencias elementales de una persona u organización. Guían su comportamiento con los demás. Son esenciales a la hora de tomar decisiones, establecer relaciones y resolver problemas.

12 CUIDADO DE LOS VALORES

Hay muchos enemigos, cada vez más sofisticados, que pueden alterar el ritmo de trabajo. Todos estos enemigos del ritmo de trabajo alargan nuestra jornada laboral o nos impiden terminar nuestras tareas a tiempo.

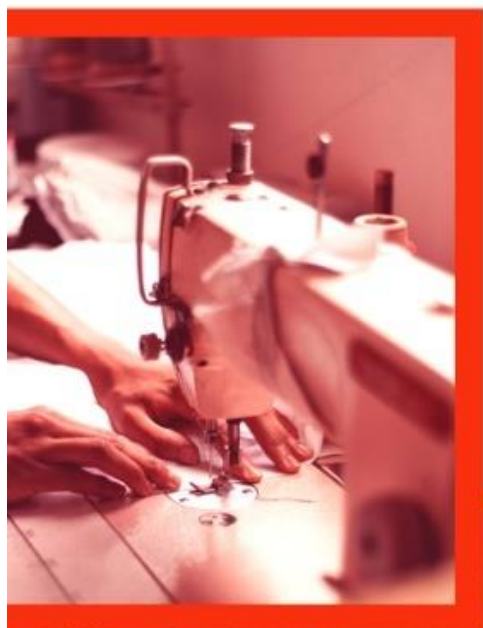
Una mala planificación, no saber priorizar las tareas o dejarlas de lado, el desorden y las interrupciones son algunos de los principales enemigos del ritmo de trabajo ya que nos hacen perder tiempo en el trabajo.

A continuación, encontrarás algunas recomendaciones para luchar contra estos enemigos del trabajo lento:





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Slow, Necessary
And Improves
the Level

www.slow-work.eu



I&F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING



INDEPCIE

ORANGE HILL

GrowthCoop
developing people

**ANAKOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE**