

«Tengo que organizar una reunión por Zoom con el mundo entero para decirles lo bueno que es este libro».
Chris Taylor, *The Chaser*

ESTOICOS EN LA OFICINA



5049
REGLAS
MODERNAS

Sabiduría
antigua
para que
tu trabajo
te resulte
algo más
llevadero

OBERON ANNIE LAWSON

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN • 7

- REGLA 1** Acéptalo: las personas son molestas 17
- REGLA 2** Acepta que hasta los jefes pueden ser molestos 23
- REGLA 3** Evita la jerga corporativa 29
- REGLA 4** No lées a tu audiencia a propósito 32
- REGLA 5** Prepárate para que las cosas se tuerzan 37
- REGLA 6** No le des tantas vueltas a las cosas 40
- REGLA 7** Escapa de las reuniones sin sentido 43
- REGLA 8** ¿Tienes una reunión? Ojo con la tecnología 47
- REGLA 9** Haz algo, lo que sea 51
- REGLA 10** No hagas nada 55
- REGLA 11** No a la indecisión 59
- REGLA 12** Preocúpate por las cosas, pero sin pasarte 63
- REGLA 13** Pelotea, pero no te pases 67
- REGLA 14** No pierdas los papeles 73
- REGLA 15** Alégrale la vida a los demás (y a ti también) 77
- REGLA 16** Trata de ser disciplinado 83
- REGLA 17** Para de quejarte 87
- REGLA 18** «Poner en copia» no debe ser un arma arrojadiza 90
- REGLA 19** Revisa tus correos antes de enviarlos 95
- REGLA 20** No comas galletas en el baño 99
- REGLA 21** Un comentario vacío puede suavizar una crítica negativa 103
- REGLA 22** Que no te pillen apuñalando a un compañero por la espalda 107
- REGLA 23** Hay que tomar decisiones 111
- REGLA 24** Debemos marcarnos objetivos 115
- REGLA 25** No te acuestes con el jefe 119
- REGLA 26** Asegúrate de que el *casual friday* sea verdaderamente casual 123



REGLA 27 No te emborraches (demasiado) en los eventos de trabajo **127**

REGLA 28 Usa un buen desodorante **131**

REGLA 29 No te enfades cuando recibas críticas constructivas **134**

REGLA 30 Afrontar la burocracia interna requiere un entrenamiento de alto nivel **137**

REGLA 31 No te resistas a los cambios **141**

REGLA 32 Búscate otras ocupaciones **145**

REGLA 33 Necesitas una perspectiva cósmica **149**

REGLA 34 No malgastes el tiempo **153**

REGLA 35 Aprende a decir que no **156**

REGLA 36 Rebaja tus expectativas y evita decepciones **159**

REGLA 37 Escucha más **162**

REGLA 38 No contraten a personas tóxicas **167**

REGLA 39 Disfruta de las actividades de *team-building* (aunque sean un suplicio) **171**

REGLA 40 No esperes mucho de presentaciones, hojas de cálculo... **175**

REGLA 41 No fardes de tu trabajo en las redes sociales **179**

REGLA 42 Pon orden en tu mesa de oficina **183**

REGLA 43 Recuerda: la felicidad en el trabajo se sitúa en un lugar impreciso entre el aburrimiento y el miedo **187**

REGLA 44 Sé discreto al comer **190**

REGLA 45 Sé agradable, pero sin excesos **193**

REGLA 46 Guárdate algo para ti: separa vida personal y laboral **197**

REGLA 47 Controla tu ego **201**

REGLA 48 Despídete con estilo **205**

REGLA 49 Necesitas que te toque la lotería **211**

AGRADECIMIENTOS • 214

Dedico este libro a mi madre, Elizabeth Lawson, una mujer que logró el éxito en el mundo corporativo diciendo siempre lo que pensaba y sin capacidad de aguante alguna en lo que respecta a personas aburridas o con mal olor corporal. También se lo dedico a David Lawson, mi padre británico ya fallecido, que fue empresario y desde pequeña me introdujo en el mundo de los lugares de trabajo más divertidos y hechos unos zorros que existen gracias a series de televisión como *Blackadder*, *Fawlty Towers* o *Dad's Army*.



«Cuando al amanecer te cueste trabajo levantarte de la cama, ten presente este pensamiento: “Me despierto para hacer mi trabajo”. Como ser humano que soy, haré aquello para lo que nací y estoy en el mundo. ¿Acaso he sido creado para acurrucarme calentito debajo de las mantas?».

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 5.1

INTRODUCCIÓN

Es martes. El peor día de la semana. Nada bueno puede pasar en un martes. Miras tu agenda y ves que tienes reuniones una detrás de otra. Y tienes que preparar además el informe para el consejo, y un módulo de formación sobre ética y *compliance*, sin olvidar a Rhonda, del departamento de compras, que sigue persiguiéndote por esa hoja de cálculo que le debes.

Lo único que te impulsa a seguir adelante es la esperanza de que llegue el *after-work* a finales de semana, ese momento en el que todos los compañeros compartimos nuestras historias para no dormir, esos recuerdos de lo vivido en el frente de batalla. Después de unas cuantas copas de vino, acabas por caer en un estado de desesperación existencial al darte cuenta de que no te queda otro remedio que trabajar durante el resto de tu vida. Hasta que te mueras.

A algunas personas les duele haber tenido que abandonar sus sueños creativos para ganarse la vida. Les duele la cantidad de tiempo que su trabajo absorbe cada día, además de dictar su vestimenta, lo que comen a mediodía, y si pueden irse de vacaciones o no. Por no hablar de la obligación de repetir las mismas tareas día tras día. Aquellos que creen haber conseguido el trabajo de sus sueños suelen también quejarse, en este caso porque no suele venir acompañado de un salario de ensueño. Ellos también deben perseverar hasta que llegue el día en el que los robots sean suficientemente avanzados como para hacer su trabajo.

El problema está en la falta de alternativas. En lugar de llevar el timón de nuestras vidas, nos convertimos en marineros rasos que se matan trabajando para mantener a flote las empresas de otros. La trituradora laboral es capaz de hundir el ánimo de cualquiera.

Además, el mundo laboral en su conjunto no está diseñado para hacernos felices. Su objetivo es recompensarnos por nuestras capacidades y por el tiempo dedicado. De hecho, al sistema le da igual nuestro estado de ánimo. De lo contrario, una oficina no sería capaz de ser un fastidio continuo y generar tanta frustración.

«A algunos que yo me sé no los sacaba yo ni de un coche ardiendo», me dice una de mis compañeras. «Casi prefiero morirme a tener que volver mañana a la oficina».

Las cosas no son muy distintas entre el grupo de padres y madres del colegio. Una madre se ha roto la rodilla en un accidente laboral, pero siguen obligándola a conectarse a las reuniones de trabajo. Otra mamá cuenta que se deja el salario en tiritas para las ampollas que le provocan los tacones en la oficina. Una amiga que trabaja como enfermera de urgencias no puede aguantar más los gritos de tanto tío enganchado al cristal. En mi caso, el trabajo me permite poder ir sustituyendo los cables del cargador del móvil, que parecen desaparecer con la misma frecuencia que los calcetines.

Solamente he escuchado a una persona decir que le gusta su trabajo. Se trata del personaje de Muerte en el libro de Neil Gaiman *The Sandman*, ahora convertido en serie de Netflix. Muerte dice: «La mayoría de las personas no tienen un trabajo que les apasione. Por eso creo que tengo mucha suerte».

El problema del trabajo es que te obliga a adoptar una pose diaria que resulta de mezclar ambición con una actitud de «yo puedo con todo». Y para rematarlo, la mayoría de nosotros tenemos que hacer un largo trayecto de ida y vuelta hasta llegar a la oficina. Nuestro día comienza y termina subidos a un tren, siempre de pie y pegados a un extraño con mocos y sin un pañuelo con el que limpiarse, o con suerte sentados junto a alguien comiéndose un plátano medio aplastado. También está el que no para de hablar por teléfono a gritos sobre algo tan importante como si cena pasta o pollo. Si no usas transporte público, será porque vives en un atasco mientras los billetes de euro se esfuman por el tubo de escape, incapaz de controlar el ataque de ira que te produce ver a ese conductor con el brazo colgando por la ventanilla como si no pasara nada.

Una vez llegas a la oficina, no puedes evitar oír cómo los demás teclean, mastican y respiran mientras tú tratas de concentrarte y avanzar con tus cosas. Despilfarras dinero en un bocadillo de tercera y unos cuantos cafés. Añadamos ahora que, con el *hot desking*, la exposición a cualquier tipo de virus o bacteria aumenta exponencialmente. Y sigue el carrusel de reuniones sin resultado alguno que paulatinamente carcomen tu alma.

INTRODUCCIÓN

Llegas a casa y no hay nada para cenar. La pila de ropa sucia es más alta que el Everest y tu casa está tan ordenada como podría estarlo cualquier vivienda después de un robo. Te desplomas en el sofá con el cerebro frito, con una copa de lo que sea en una mano –lo que sea, con alcohol– y el móvil en la otra. Pasarás así unas cuantas horas, mirando cosas sin sentido haciendo *scrolling* con el móvil para anestesiar tu dolor.

El carrusel de reuniones sin resultado alguno que paulatinamente carcomen tu alma.

Las personas que no trabajan en una oficina, como pueden ser los profesores, los profesionales sanitarios, los trabajadores de la construcción o los de los servicios de emergencia, también sufren sus propias frustraciones. Si tienes amigos que trabajan en alguno de estos campos, sabrás que tus quejas sobre politiquero interno en la oficina te hacen quedar como un llorón al compararlas con las situaciones de vida o muerte a las que ellos se enfrentan a diario. Y, por si fuera poco, en esos trabajos también tienen que aguantar a compañeros desagradables, jefes que dejan mucho que desear, cargas de trabajo insoportables y reuniones sin sentido.

A todos nos resulta fácil encontrar cosas del trabajo que nos disgustan. El peligro al identificar estas deficiencias en nuestro marco laboral está en que siempre es más fácil echarle la culpa al trabajo que a nosotros mismos. Si piso una caca de perro, la culpa acaba siendo del trabajo que me tiene agotado y un poco ido. Si no tengo fuerza para abrir un bote de judías verdes, la culpa es de la oficina porque no me deja tiempo para ir al gimnasio. Si se me cruza alguien en la carretera, podemos culpar al jefe de ese conductor por distraerle con tantas preocupaciones.

Como ocurre con todo en la vida, el trabajo también tiene sus cosas buenas. De hecho, la vida profesional puede incluso ser divertida a veces. Mis compañeros y yo llevamos una lista de las peores frases escuchadas en reuniones, como «cambiar el rumbo», «meterse en harina», «cambio progresivo» o el temido «estar más cerca del cliente». «Hoy ha supuesto un verdadero cambio de paradigma para mí», dijo uno de mis colegas, antes de darse cuenta horrorizado de que se había convertido en un autómatas corporativo más.

La sensación de pertenencia a un grupo y la comunidad que se forma con los compañeros de trabajo pueden ayudar a romper la monotonía. Es posible que tu trabajo esté contribuyendo a cambiar el mundo

para bien, si la labor de la empresa y la tuya consiguen crear un planeta mejor para todos. Sin embargo, lo habitual es que nuestra oficina no sea más que el escenario en el que se representa una serie de disgustos, generalmente leves, pero continuos. Es además un entorno complejo en el que se desarrollan luchas de poder, tensiones y choques de prioridades, concurriendo un montón de factores de riesgo desconocidos además de impredecibles, como diría el exsecretario de Defensa de EE. UU. Donald Rumsfeld. Todo ello hace que las quejas sobre los defectos del trabajo sean un ejercicio mucho más divertido.

El método científico que yo aplico para amortiguar el implacable martilleo que sufro en el alma por culpa del trabajo consiste en hablar. Charlo con mis compañeros mientras nos tomamos un vino o una cerveza y diseñamos técnicas que nos ayuden a sobrevivir y a soportar mejor la frustración que todos experimentamos. Esas conversaciones me han animado a escribir una verdadera guía de autoayuda, con la idea de que sirva de apoyo al currante a la hora de afrontar la realidad laboral en su lugar de trabajo, ese lugar donde convive a diario con una banda de individuos por los que, fuera del entorno laboral, no movería un dedo para echarles una mano.

Pero no era suficiente.

Hace algunos años participé en una reunión en la que se discutía el discurso que daría nuestro director general como ponente estrella en un evento al que había sido invitado. Él quería hablar de los grandes problemas mundiales y de las oportunidades globales para proponer un «cambio de rumbo». Acordamos un borrador de proyecto, los plazos de entrega y repartimos las tareas entre los participantes.

Y al acabar aquella reunión, empezaba otra. Era en otra sala pero con una decoración casi idéntica: paredes beige, pinturas modernas en la pared y sillas giratorias. Aunque parezca mentira, en aquella sala estábamos las mismas personas que participamos en la reunión anterior. Sonreímos ante la coincidencia. En esta ocasión se trataba de elaborar otro discurso que debía pronunciar otro de nuestros altos directivos en otro evento, de nuevo sobre desafíos y oportunidades globales capaces de «cambiar el rumbo» de nuestro mundo. Y de nuevo diseñamos un borrador de proyecto, fijamos plazos y asignamos responsabilidades entre los presentes. Acabamos con seis minutos de adelanto, puesto que ya llegábamos aprendidos. «Habéis conseguido un hueco de seis minutos en vuestras agendas», anunció la jefa de proyecto muy ufana.

Miré mi agenda y vi que tenía otra reunión inmediatamente después, justo antes de la hora de comer. Con sorna dije que nos veíamos en la

INTRODUCCIÓN

próxima dentro de unos minutos. Miraron sus agendas y sí, allí íbamos a estar todos. Decidimos que era una tontería cambiar de sala de reuniones. Alguien dijo entonces que había llegado la hora de «innovar» e «imaginar» un nuevo enfoque para la gestión de reuniones, sea lo que sea que eso signifique.

Se desató en mi interior una sensación de angustia existencial. ¿Consiste el trabajo en hablar sobre las mismas cosas con la misma gente día tras día? Es como esas bandas transportadoras del equipaje en los aeropuertos, que no dejan de pasar por cada sala de reunión imaginable. Hasta que un día nos caemos de la cinta, como una maleta perdida, para no volver a levantarnos.

«¿Te encuentras bien?», me preguntó la jefa de proyecto.

No, no estaba bien. «¿Es esto a lo que nos dedicamos?», pregunté. «Reuniones aburridas de por vida, sin objetivo alguno, repletas de conversaciones tediosas y repetitivas sobre eventos que, en realidad, son irrelevantes desde una perspectiva verdaderamente universal».

Hay ciertas líneas rojas que no deben traspasarse en el entorno laboral, siendo la más inmutable y letal de todas ellas para la carrera profesional de un humilde empleado, la de quejarse del trabajo y hacerlo ante el soplón de la oficina. Y eso es lo que acababa de hacer.

A la hora de comer me bajé a la librería de la esquina y rebusqué en las secciones de filosofía y libros de autoayuda tratando de encontrar algo de inspiración. Escondido entre *Cómo tratar con gente complicada* y *100 trucos para parecer inteligente en reuniones* encontré una copia de las *Meditaciones*, la biblia de la autoayuda escrita por el emperador romano y filósofo estoico Marco Aurelio. Si líderes empresariales como Bill Gates o Warren Buffett, por no hablar del gran Arnold Schwarzenegger, tienen fe en el poder del estoicismo, puede que me mereciera la pena darle una oportunidad.

Los antiguos estoicos sabían mucho de las penurias de la vida, de la guerra y de las enfermedades, de las personas tóxicas y de la muerte. Por ello están perfectamente cualificados para ofrecernos sus consejos y guiarnos por el extenuante mundo laboral.

Pronto me dí cuenta de que *Meditaciones* es fundamentalmente una guía práctica para la gestión de problemas y situaciones estresantes, por lo que se trata de un recurso óptimo para navegar por las turbulentas aguas de la política y los problemas cotidianos de cualquier oficina moderna. Los antiguos estoicos sabían mucho de las penurias de la vida, de la guerra y de las enfermedades, de las personas tóxicas y de

la muerte. Por ello están perfectamente cualificados para ofrecernos sus consejos y guiarnos por el extenuante mundo laboral.

La filosofía estoica tiene su origen en Grecia y surge con la figura de Zenón, un rico comerciante que sufrió un naufragio alrededor del 304 a. C. en el que casi pierde toda su fortuna, además de quedar atrapado en un lejano puesto comercial. Su vida cambió cuando el filósofo de la escuela cínica Crates de Tebas le introdujo en el mundo de la filosofía. Crates heredó una enorme fortuna, pero renunció a ella para vivir como un mendigo en las calles de Atenas. Basándose en los postulados morales de los cínicos, Zenón fundó el estoicismo, una escuela filosófica que defiende una vida virtuosa y en armonía en la que la naturaleza ofrece el camino más recto hacia el equilibrio mental. «Mi viaje más enriquecedor fue aquel en el que naufragué», diría Zenón.

Marco Aurelio Antonino (121-180 d. C.) abrazó el estoicismo como sistema de gestión de su trabajo, que era el de emperador romano, uno de los puestos que más poder han acumulado en la historia. A pesar de que se considera a Marco Aurelio como el último de los «cinco buenos emperadores», bajo su mandato se vivieron igualmente varias guerras, un brote de peste y diversas enfermedades. Además, el emperador fue capaz de granjearse numerosos enemigos.

Marco Aurelio no fue el único filósofo estoico destacado. Lucio Anneo Séneca (4 a. C.-65 d. C.) fue un escritor y político que acabaría convirtiéndose en mentor del emperador romano Nerón. En su obra *Cartas a Lucilio*¹ invoca la sabiduría encerrada en la propuesta del estoicismo. Las ambiciones de Séneca se vieron coartadas por sus problemas pulmonares, que le obligaron a residir durante un tiempo en Egipto. Allí se dedicó a leer, escribir y recuperar su salud. En el 41 d. C., transcurrida una década desde su retorno a Roma, el emperador Claudio decretó su exilio a la isla de Córcega. Allí adquirió la costumbre de escribir cartas para consolar a otras personas y también a sí mismo. A Séneca le apenaba saber que algunas personas no sabían lo que era el sufrimiento. «Has pasado por la vida sin enfrentarte a rival alguno», escribió. «Nunca nadie sabrá de lo que eres capaz, ni siquiera tú mismo».

El filósofo Epicteto nació esclavo en el 55 d. C. y se enfrentó a un sinfín de dificultades. Su señor era un personaje violento y depravado

¹ En inglés, el título de esta obra de Séneca se tradujo directamente como *Letters from a Stoic* (Cartas de un estoico).

INTRODUCCIÓN

que llegó a partirle la pierna, dejándole cojo de por vida. Epicteto sentía que aquella lesión no solo había afectado a su pierna, sino que también había marcado su carácter. Con el tiempo fue liberado y acabó por fundar una escuela de filosofía en Grecia. Epicteto se convirtió en un filósofo influyente y sus ideas quedaron plasmadas en su *Manual de vida*.

Estos tres pesos pesados del estoicismo encarnan las cuatro virtudes fundamentales de esta visión filosófica: valentía, templanza, justicia y sabiduría. El mundo laboral se ve inevitablemente plagado de desafíos a los que resulta más fácil enfrentarse de la mano de estas cuatro virtudes si logramos integrarlas en nuestra vida diaria.

La puesta en práctica de la filosofía estoica pasa por la realización de un único ejercicio: diferenciar las cosas que podemos cambiar de las que no. Epicteto dijo que «nuestra principal tarea vital» consiste en identificar aquellos aspectos que escapan a nuestro control. Puntualizó que no podemos controlar nada que no sean nuestros pensamientos, elecciones y acciones. Solo ellos recaen bajo nuestro control y únicamente debemos asumir las responsabilidades derivadas de ellos.

Y me di cuenta de que este es el enfoque perfecto para afrontar el mundo laboral moderno.

El tiempo que pasamos preocupándonos por cosas que escapan a nuestro control es tiempo perdido.

¿Tu compañero de al lado respira tan fuerte como Darth Vader? Cámbiate de mesa. ¿Te gustaría ser astronauta en lugar de contable? Dedicarte a algún *hobby* relacionado con el espacio. ¿Tu jefe solo te ha dado una hora para preparar una presentación PowerPoint? Gestiona sus expectativas y dile claramente lo que puedes producir en esa hora. El tiempo que pasamos preocupándonos por cosas que escapan a nuestro control es tiempo perdido.

Es normal verse sobrepasado por alguno de los desafíos a los que nos enfrentamos cada día. Séneca recomendaba prepararse siempre para tiempos difíciles, incluso cuando las cosas van bien. «Hay que saldar las cuentas de la vida cada día», decía. Debemos prepararnos mentalmente para afrontar cada día como si fuera el último día de nuestras vidas.

La adopción del estoicismo ayuda a gestionar los altibajos propios de la vida profesional. Ante un revés en el trabajo, Marco Aurelio aconsejaba: «Sin opinión no hay posibilidad de sentirse herido. Sin posibilidad de sentirse herido desaparecerá la herida». Además, cada

obstáculo es en realidad una oportunidad para aprender. «Aquello que obstaculiza tu camino te hace avanzar», dijo. «Aquello que te impide avanzar por el camino se convierte en tu camino». Así que, una reunión que no sirve para mucho se convierte en una lección de paciencia. Un compañero hostil nos regala una lección de fortaleza.

La filosofía estoica nos proporciona una visión general del universo laboral y una fórmula de consuelo existencial para sobreponerse a aquellos momentos en los que nuestro trabajo nos parece un verdadero asco. Nos ofrece además consejos prácticos para que la vida profesional se convierta en una experiencia más positiva y gratificante en general.

La sabiduría de Marco Aurelio sobre cómo gestionar a personas difíciles es tan acertada hoy como lo fue en el siglo II d. C. Lo mismo ocurre con su visión de la ininteligible jerga corporativa y de los manejos políticos a los que todo líder se tiene que enfrentar en el seno de una organización. Asumió que los demás siempre acaban por generarnos frustración y sabía que aplicar la mesura al tratar con esas personas le permitiría controlar la situación, evitando que los problemas laborales tomasen las riendas de su vida. «No seas negligente en el trabajo, ni confuso en la conversación, ni andes perdido en elucubraciones», decía Marco Aurelio. «Debes proteger en ti mismo las virtudes de la libertad, la sinceridad, la sobriedad y el buen carácter».

Cuando leí estas líneas, mientras hojeaba las *Meditaciones* en aquella librería, me di cuenta de que había encontrado algo importante.

Aquella misma tarde, en una reunión de todas las divisiones de la empresa en la que participábamos cincuenta personas, nuestra jefa de departamento pidió un voluntario para dar un «consejo de seguridad laboral» (véase la [Regla 7](#)). Todo el mundo echó la vista al suelo y se hizo el silencio. Estos consejos de seguridad suelen ser del tipo «agárrate al pasamanos de la escalerilla cuando bajes por ella», «evita tropezar con cualquier aparato o con maquinaria» o «no te comas el almuerzo de un compañero». En nuestro caso, todo esto se hace algo raro puesto que no trabajábamos en un entorno laboral en el que la seguridad sea un factor crítico.

Al final tuve que levantar el brazo y sugerí que convenía aplicarse repelente contra insectos antes de iniciar la jornada laboral. Alguien preguntó por la relevancia de esa medida puesto que no trabajábamos al aire libre. Respondí que porque así se evita el contagio de una de esas bacterias «come carne» que algunos mosquitos transmiten y que te pueden provocar la amputación de todas las extremidades. Mi jefa me miró como diciendo «¿estás loca?», así que optó por pasar al siguiente punto en el orden del día.

INTRODUCCIÓN

Fue un momento ligeramente humillante, nada más. ¿Y por qué tengo que dejar que algo así me afecte? Los estoicos nos animan a evitar preocuparnos por lo que piensen los demás, puesto que sus pensamientos están fuera del alcance de nuestro control. Aplicando las virtudes estoicas en un sentido amplio, quizás incluso logre que mi oficina se convierta en ese lugar en el que ser feliz, o al menos me resulte algo más llevadero. A lo mejor lograría que mi respuesta a lo que los demás opinan de mí se viera marcada por la indiferencia, al tiempo que abordaría cada una de esas reuniones inútiles con más paciencia. Cuando recibiera la llamada de un proveedor pesado sería más compasiva con él y, en ese día en el que todo sale mal en el trabajo y la oficina se parece más a una escena de *El señor de las moscas*, mostraría una versión más valiente de mí misma.

Las siguientes reglas aplican la sabiduría ancestral de Marco Aurelio a la gestión de las frustraciones del mundo laboral moderno, empezando por los compañeros insufribles y la jerga corporativa, continuando con las reuniones sin sentido, y acabando por ese colega que come galletas en el baño. El lenguaje de algunas de las citas de los autores estoicos han sido adaptadas con un estilo más claro y fácil de comprender, a pesar de que en ocasiones se respeta alguna palabra o expresión antigua o en desuso (no recomiendo su uso en la oficina, aunque son mucho más recomendables que las frases modernas que algunos utilizan para describirse profesionalmente como «facilitador relacional dinámico y simbiótico» o «experto en pensamiento conceptual estratégico»).