

El trabajador musulmán en el mes del Ramadán [2012]



guía del em-
pleado

por

Saiyyidah
Zaidi-Stone



“I confirm that I endorse the works of the Ramadhan Awareness Campaign and the Working Muslim guides. RAC is a well respected initiative that plays a significant role in the lives of Australian Muslims and non Muslims in Ramadhan and I encourage all community members and potential partners to support this work.”

Sheikh Shady Alsuleiman, *Founder United Muslims of Australia*

“Islam sets out very clearly the need for Muslims to find a balance when they try to fulfil their obligations to themselves, their families, the society and to God. During the month of Ramadan, Muslims face the added challenge of balancing their obligations to worship God more whilst also performing to the best of their abilities for their employers. The Working Muslim in Ramadan guide will be extremely useful in providing employers and Muslims helpful information about Ramadan. I believe this guide is a must for every workplace.”

Shaykh Ibrahim Mogra; *Chair, Mosque and Community Affairs Committee, MCB.; Community Ambassador, 1st Ethical Charitable Trust; Co Chair, Christian Muslim Forum.*

“I see The Working Muslim in Ramadan guide as a vital tool for enhancing good relations between organisations and their Muslim employees. Fasting is a key tradition within the Christian and Muslim faiths and Ramadan is an important time of reflection and fasting for Muslims. I encourage all employers and employees to read these guides.

The Right Reverend Bishop Richard Cheetham, *Co Chair, Christian Muslim Forum*

Agradecimientos

En el nombre de Alá [Dios], el Compasivo, el Misericordioso.

Saiyyidah Zaidi-Stone escribió esta guía para permitir a los musulmanes, a sus empleadores y compañeros de trabajo, tener la información necesaria respecto al hecho de ser un trabajador musulmán durante Ramadán. El propósito es lograr un mejor entendimiento para los musulmanes y los no-musulmanes de la etiqueta “Ramadán y trabajador.”

Saiyyidah es la fundadora y presidenta de Working Muslim [el trabajador musulmán]. Formada como arquitecta, Saiyyidah trabajó tanto en el sector público como en el sector privado durante más de veinte años. Saiyyidah dejó de trabajar como directora de una colectividad local para concentrarse en una obra de beneficencia que permite el desarrollo de futuros líderes. Working Muslim es una organización fundada en 2010, que permite a los musulmanes encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades en el trabajo, la fe, la familia y la sociedad.



Saiyyidah quiere agradecer a para ponerse en contacto con Working Muslim envíe un correo electrónico a: info@workingmuslim.com Segundo Edición, 1433 DH/2012

© Derechos de autor 2011 reservados a Saiyyidah Zaidi

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en ningún idioma, almacenada en cualquier sistema de recuperación, o transmitida bajo cualquier forma o bajo cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopias, grabaciones o de otro modo, sin la autorización formal del propietario de derechos de autor.





¿Qué es Working Muslim?

Working Muslim es una organización que permite a los Musulmanes encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades en el trabajo, en la fe, en la vida familiar y en la sociedad. Para ponerse en contacto con Working Muslim, por favor mande un email y contestaremos a su pregunta dentro de los días laborales. Si su correo es urgente por favor escríbalo cuanto antes, y le responderemos rápidamente, si Dios lo quisiera.

¿Para qué se necesita esta guía?

Con el número creciente de musulmanes en el mundo del trabajo es importante que los empleados sepan cómo prepararse cuando el mes de Ramadán se acerca, especialmente cuando trabajan para un jefe. El propósito de esta guía es ofrecer consejos útiles a los empleados musulmanes en cuanto al modo de tratar con las dificultades que surjan en el trabajo durante este mes.

Existe también una guía para los empleadores. En el caso de que quiera tener una copia para dársela a su jefe, por favor póngase en contacto con info@workingmuslim.com.

Ello permitirá a los musulmanes, a sus empleadores y compañeros de trabajo tener la información necesaria con respecto al hecho de ser trabajador musulmán en el mes del Ramadán.

La guía del jefe ofrece consejos en cuanto al modo en el que los contratantes y los compañeros de trabajo pueden apoyar a la persona que está ayunando, y actuar con ella de la mejor manera posible. El objetivo de ambas guías es permitir que las discusiones con respecto al mes de Ramadán se hagan abiertamente, y que tanto los empresarios como los empleados se sientan tranquilos por tener una información fiable.

El contenido de esta guía responde a una encuesta internacional emprendida por Working Muslim entre abril y mayo de 2011.



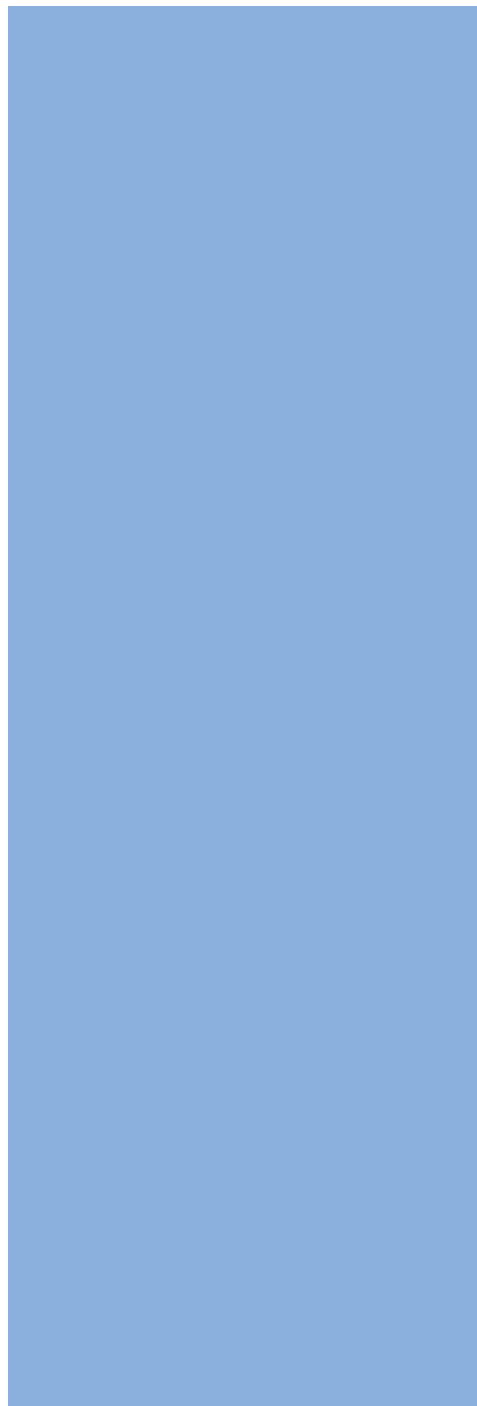


Trabajo y ayuno

El trabajo tiene una gran importancia y un gran valor en el Islam. De hecho, la importancia de obtener un sustento lícito es recordado en el Corán. Dios recomendó varias veces ganarse la vida de manera lícita.

El Profeta (que la Paz y las Bendiciones de Alá sean sobre él) enseñó a los musulmanes la necesidad de encontrar un equilibrio y una armonía entre la adoración y el trabajo. Los musulmanes deben permanecer constantes en sus actos de adoración, y deben también trabajar arduamente para ganarse el pan y hacer frente a las necesidades de su familia. El Profeta Muhámmad (que la Paz y las Bendiciones de Alá sean sobre él) explicó que asegurar la subsistencia diaria gracias al fruto de su trabajo era de hecho un acto de adoración.

El Ramadán no debe ser un pretexto para hacer su trabajo con prisa o ser menos eficaz que habitualmente, pues es necesario recordar a los empleados sus obligaciones.



¿Qué tengo que hacer si trabajo en este mes?

¿Debo decir a mi jefe que ayuno?

Es recomendable decir a sus compañeros de trabajo y a sus empleadores que está ayunando. Se preguntarán por qué no está comiendo, o por qué se vuelve un poco irritable, lo que puede ser comprensible.

Pero en general, el hecho de ayunar no debe afectar su trabajo. Al hablar con sus superiores, usted puede descubrir que están dispuestos a modificar la jornada laboral durante este mes (días de trabajo que comienzan y acaban temprano, una pausa para el almuerzo más corta, u otros ajustes que podrían ayudarle durante el mes de Ramadán).

[Working Muslim ha escrito también una guía con respecto al establecimiento de una sala de oración en el lugar de trabajo. Si necesita alguna información para una sala de oración en su lugar de trabajo, nos puede enviar un email a info@workingmuslim.com y le enviaremos algunos consejos].

[Por otra parte, tal vez se dará cuenta que sus colegas de trabajo quieren saber por qué no come o no bebe, por esto, sería útil tener algunas respuestas ya preparadas. Hemos realizado un memorándum al final de esta guía con este propósito].

¿Cómo permanecer concentrado mientras ayuno?

Por supuesto, no puede tomar su café por la mañana, ni beber agua cuando tiene sed; ¿qué hacer en este caso? Investigaciones han mostrado que la concentración duraba aproximadamente entre 40 y 50 minutos, después de este lapso de tiempo es necesaria una pausa. Si siente una baja de tono, trate de ir al baño para mojarse la cara con agua y refrescarse. Durante la pausa del almuerzo, dé un paseo para aumentar su oxigenación. Si tiene la posibilidad de caminar algunos minutos cada hora cerca de su lugar de trabajo, trate de hacerlo y asegúrese de que sea un lugar bien aireado para que esté bien oxigenado. Esté atento a las razones de su ayuno, concéntrese en el instante presente y su atención irá a mejor.





¿Cómo organizar su trabajo en el mes de Ramadán?

Los asalariados en general tienen derecho a cuatro semanas de vacaciones retribuidas. Es esencial pensar en el modo de utilizarlas. Infórmese sobre la posibilidad de tener el tiempo de trabajo reducido o de tomar permiso durante el Ramadán. Preverlo lo antes posible aumenta sus posibilidades de obtenerlo.

Si usted tiene colegas musulmanes, trate de encontrarlos durante la pausa del almuerzo o sacar provecho de este momento para salir de su lugar de trabajo. También aproveche su tiempo de trayecto para multiplicar los actos de adoración o preparar el día que le espera.

Muchos de estos consejos tienen que ver con lo mental, y si se asume el Ramadán con una actitud positiva, seremos capaces de trabajar eficazmente y de apreciar el ayuno al mismo tiempo.

Despertarse para el Suhúr y la oración del fayer

Despertarse temprano dos veces no es fácil. Hay que planificar el día y reflexionar sobre lo que hay que hacer y cuándo. Al volver del trabajo intente dormir algunas horas antes de romper el ayuno, para recargar sus baterías.

Lo ideal sería no volver a dormir después del fayer, pero esto no resulta siempre posible, particularmente en verano cuando la oración del alba es a las 5:23h de la mañana. ¿Qué hacer cuando el día laboral empieza a las 8 de la mañana? Hay que comer sanamente y beber mucha agua (entre la puesta del sol y el amanecer) para tener más energía, lo que le permitirá permanecer despierto si lo desea o volver a descansar.





Alteración del ciclo de sueño

El Ramadán ocasiona numerosos cambios. Si su cuerpo tiene que acostumbrarse progresivamente a estos cambios, podría reaccionar mal a una alimentación diferente y al hecho de despertarse después de un breve y poco reparador sueño. Su cuerpo necesitará algunos días de adaptación. Una buena gestión del tiempo puede ser un excelente modo de sacar provecho de un Ramadán que tomará entonces todo su sentido.

Si el Ramadán cae en verano, eso modifica considerablemente el ritmo del sueño. Dado que su día comenzará mucho más temprano, sería preferible acostumbrar su cuerpo progresivamente a este nuevo ritmo de sueño. Además, una actividad física y una alimentación sana y equilibrada son esenciales para evitar el cansancio.

¿Qué hacer durante la pausa del almuerzo?

Trate de negociar una pausa más corta, por ejemplo 30 minutos en vez de una hora. Prevea lo que va a hacer con su tiempo libre. Una parte de esta pausa podrá ser dedicada a la oración, el resto del tiempo a otros actos de adoración como la lectura del Corán. Si usted lo necesita y si tiene la posibilidad, intente descansar. Vea si encuentra un espacio en calma donde pueda cerrar los ojos algunos minutos y hacer una pequeña siesta reparadora.

El «golpe de timón» de la tarde

El final del día es siempre el momento más difícil del ayuno. En este momento los gorgoteos del estómago se vuelven más persistentes, los nervios comienzan a flaquear y el tiempo avanza lentamente. Dormir una pequeña siesta o dar un paseo puede ayudar a tener más energía. Planifique las tareas que le gusten más para hacerlas en este momento, esto le ayudará a ocuparse eficazmente y a no pensar demasiado en el ayuno.

Comer una comida sana y evitar la comida rápida

El Corán afirma: “Comed de las cosas buenas que os hemos provisto y no os extralimitéis.” [20:81]

El hecho de no seguir la Sunna (tradición profética) no comiendo correctamente a la hora del suhúr o en el momento de romper el ayuno, puede hacerlo irritable hasta caer enfermo. Piense en su menú de Ramadán, cocine de antemano si es posible, si tiene una familia numerosa, piense en un horario de reparto de las tareas culinarias. Escoja recetas simples y sanas para no ser pillado desprevenido. Para la ruptura del ayuno, siempre es conveniente tener en casa un pack de urgencia, con algunos dátiles y una pequeña botella de agua, de ese modo jamás será pillado desprevenido.

Tenga una alimentación sana y equilibrada, compuesta, entre otras cosas, de carbohidratos que liberan energía durante el ayuno, y alimentos ricos en fibras para el suhúr. Evite los alimentos procesados y que tienen carbohidratos refinados como el azúcar, las tortas, el chocolate. Intente reducir su consumo de café, esto le ayudará a superar los dolores de cabeza vinculados a la falta de cafeína.



Nueve consejos destinados a los musulmanes que trabajan durante el mes de Ramadán



Si su trabajo es sólo un lugar en el cual hay que hacer sus horas de trabajo para ganar dinero, intente definir de nuevo lo que significa el trabajo en este mes de Ramadán.

Aquí tiene unas ideas para compartir con su jefe y sus colegas sobre lo que es el Ramadán:

1. Informe a su entorno profesional lo antes posible. Hable del tema del Ramadán con sus empleadores y colegas con mucha relajación y calma. En cuanto a la fecha en la que empieza y acaba el Ramadán, dé simplemente la fecha preventiva del 20 de Julio.

2. Menciónelo sobre el tablón de anuncios de su empresa. Haga una pequeña nota con respecto al Ramadán, con una presentación breve sobre usted, precisando el servicio en el cual usted trabaja. No hable sólo de hechos, sino introduzca también algunas frases para explicar lo que el Ramadán representa para usted (por ejemplo: la elevación espiritual, la aproximación a Dios, más generosidad, etc.)

3. Escriba una carta destinada a los miembros de la empresa con respecto al Ramadán En un buen ambiente de trabajo en el que todos los empleados se conocen, la religión puede ser un tema de discusión, pero siempre con respeto mutuo. Durante este mes intente iniciar a sus colegas a lo que es el ayuno y a las necesidades de los musulmanes que trabajan en el mes de Ramadán.

4. Prepare un “rincón Ramadán” en su oficina. Si usted tiene su propia oficina, intente dedicar un espacio que será accesible a los que pasan por su oficina escritorio. Deje informaciones sobre el Ramadán o simplemente un cuadro con una caligrafía atractiva.

5. Encarne el espíritu del Ramadán. Tanto en su ética en el trabajo como en sus relaciones con los demás, encarne valores nobles siendo honesto, justo, implicado y aplicado. Es importante saber que el ayuno no se reduce al hecho de abstenerse de beber y comer. Los musulmanes deben también abstenerse de injuriar, de escuchar tras la puerta, de denigrar, de mentir y de calumniar, ya que estos actos reducen considerablemente el valor del ayuno. Por esencia, los musulmanes deben afanarse en ser personas ejemplares durante el ayuno, con objetivo de conservar estas calidades virtuosas después del ayuno. Lo ideal es que después de haber experimentado esta “ética del Ramadán” en el trabajo, esto se convierta en un comportamiento permanente.

6. Armonice su día de trabajo. Reserve la mañana para las citas, el trabajo intelectualmente exigente o tareas que piden una gran concentración, y reserve las tareas rutinarias para el resto del día.

7. Negocie su pausa del almuerzo con su jefe. Piense en las diferentes opciones que conciernen a la pausa del almuerzo, como acortar su pausa para volver a casa más temprano para la ruptura del ayuno. Dado que usted no desayuna, puede seguir trabajando y tomar una hora al final del día cuando su atención comienza a disminuir. Recuerde que la legislación laboral dice que los asalariados no tienen que trabajar más de 6 horas seguidas sin gozar de una pausa de 20 minutos como mínimo. Hay que saber que los empresarios no tienen la obligación de dar permisos o de modificar la jornada de trabajo si esto tiene repercusiones negativas sobre la actividad de la empresa.

8. Organice una reunión para la ruptura del ayuno, si esto corresponde a sus horarios de trabajo. Invite a sus colegas musulmanes y no musulmanes a una merienda de dátiles y de frutos secos en el momento de romper del ayuno. Por lo menos una vez, prevea una comida más elaborada para cada uno.

9. Organice una colecta de fondos. Muchos no musulmanes muestran su apoyo con una obra de beneficencia recaudando dinero para una causa local o internacional. ¿Por qué no invitarles a comer con ustedes por un día? ¿O por qué no ayudar una organización sin ánimo de lucro durante el Ramadán?



¿Cualquier otra pregunta?

Si tiene cualquier otra pregunta en relación con esta guía, por favor póngase en contacto con info@workingmuslim.com, haremos todo lo posible para contestarle a la mayor brevedad. Sólo contestaremos a las preguntas que conciernen a los trabajadores musulmanes. Para otras preguntas relativas al ayuno, le invitamos a dirigirse hacia sus sabios o imames locales. Working Muslim le desea lo mejor para este mes de Ramadán. Si usted desea un ejemplar de la guía para el empresario, mande un email a info@workingmuslim.com.



Partners



Design

www.learningroots.com



Working Muslim
2nd Floor, 145 – 157 St John Street
London, EC4A 1JQ

info@workingmuslim.com

+44 (0)7708 956 937

www.workingmuslim.com