

OFERTAS DE EMPLEO

La adicción al trabajo no beneficia a nadie

El 8% de la población activa española dedica más de 12 horas al día a su profesión para huir de sus problemas personales

BORJA VILASECA

Hay personas que creen que el trabajo es lo más importante. Que todo lo demás es secundario, incluso su propia familia. Pero se equivocan. Los expertos en psicología laboral señalan que los llamados *workaholics* "son víctimas de su propia percepción de la realidad, que se retroalimenta a través de su inconsciente adicción al trabajo". Ahora mismo, el 8% de la población activa española dedica más de 12 horas al día a su profesión para huir de sus problemas personales, según un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Muchos de ellos acaban sufriendo un infarto.

Disfrutar del trabajo y estar comprometido con la empresa es una cosa. Ser adicto a todo ello, otra bien distinta. En opinión de los expertos en psicología laboral, lo que marca la diferencia entre estas dos formas de vivir una profesión es "la manera en la que uno se siente cuando está en la oficina, así como la razón que le mueve a dedicar más horas y energía de las que debería". Las respuestas a estos interrogantes residen en el interior de cada uno, añaden estos especialistas.

Entre los síntomas que acompañan a los llamados *workaholics* destaca, en primer lugar, que la ocupación profesional es lo que más les importa. De hecho, en los casos más extremos, es lo único que aparentemente les satisface en sus vidas. La familia, los amigos y el deporte son secundarios e incluso terciarios.

Para justificar sus constantes ausencias, "estas personas suelen estar permanentemente conectados con su quehacer laboral, de manera que no les quede tiempo para nada más", sostiene el psicólogo Iñaki Piñuel, socio de la consultora Mobbing Re-

search, especializada en prevención de riesgos psicosociales.

Otra característica típica de estos adictos es que "se sienten culpables cuando no están trabajando", subraya Piñuel. "El tener que regresar a sus hogares por la noche les incomoda y ya no digamos cuando se van con la familia de vacaciones", añade. Eso sí, al no poder pensar en otra cosa, suelen llevar consigo ordenadores portátiles, que les ayudan a saciar el *mono*. "Las horas dedicadas a descansar o a divertirse a menudo les parecen ridículas, una auténtica pérdida de tiempo", detalla Piñuel.

Y así, poco a poco, los adictos al trabajo van perdiendo todas sus relaciones sociales. "Lo que les acaba uniendo a otras personas es el mero interés profesional, que los mantiene constantemente al margen de sus verdaderos sentimientos", explica este psicólogo, profesor de la Universidad de Alcalá de Henares.

En todo este proceso, debido a que los *workaholics* están tan centrados en los problemas derivados de su actividad profesional, "a menudo pierden toda conciencia de lo que les sucede por dentro", señala Gonzalo Martínez de Miguel, director general del Instituto de Formación Avanzada, que cuenta con cursos especializados en desarrollo personal y profesional para trabajadores. "De forma inconsciente, anulan todo lo que sienten para que no les estorbe en su camino hacia el éxito", señala Martínez de Miguel.

Ataques al corazón

Finalmente, después de varios años de padecer estrés, fatiga y ansiedad crónicas, los *workaholics* terminan sintiéndose separados de todo lo que les rodea, incluso de sí mismos. "Esta desconcertante sensación, sumada al deterioro de su salud, puede desencadenar en ellos un estado de profunda depresión, e incluso provocarles un ataque al corazón", afirma Martínez de Miguel. Debido al deterioro de la salud de estos trabajadores compulsivos, "las empresas que los apoyan finalmente terminan resintiéndose", concluye Martínez de Miguel. Hasta que se recuperan del todo, suelen causar baja varios meses.

Detrás de esta adicción, "la más respetada por el sistema de mercado en la que el hombre moderno se está desarrollando", se esconde un determinado tipo de personalidad, cuyo miedo más característico es el de "no tener ningún valor aparte de sus logros", explica Juan Carlos Cubeiro, director de la consultora Eurotalent, especializada en desarrollo estratégico y directivo para la mejora cualitativa de las organizaciones.

"Suelen ser personas con muy poca autoestima, que asocian el



En *The Game*, Michael Douglas interpreta a un *workaholic* que ha olvidado cómo disfrutar de la vida.

El 80% de las empresas premian los excesos

"Como en cualquier otra adicción, la responsabilidad última recae sobre el propio adicto, que suele negar los síntomas hasta que su situación se vuelve insostenible", explica Gonzalo Martínez de Miguel, director general del Instituto de Formación Avanzada (Infova).

Sin embargo, "el papel que juega la compañía durante este proceso de adicción puede agravar la enfermedad o ser el primer paso para su curación", añade el psicólogo Iñaki Piñuel, socio de la consultora Mobbing Research. "Todo depende de la calidad de su cultura empresarial, de los valores y actitudes que fomenta entre sus empleados", apunta.

Lo cierto es que ocho de cada diez empresas en España premian inconscientemente la adicción al trabajo de sus empleados, desprecupándose de

si dicha actividad va en contra de su deterioro físico y psicológico, según varias encuestas realizadas el año pasado por distintas consultoras de Recursos Humanos. "Son las llamadas empresas tóxicas", concluye Piñuel, "que creen equivocadamente que el rendimiento excesivo de sus plantillas puede durar eternamente".

Aunque los *workaholics* suelen exigirse mucho más a sí mismos de lo que la empresa les obliga, limitar la duración de la jornada laboral puede ayudarles a enfrentarse a su adicción. En opinión de Ignacio Buqueras, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, "está más que demostrado que las jornadas excesivamente largas no están directamente relacionadas con la mejora de la productividad".

E incluso "muchas desencadenan todo lo contrario", señala Buqueras, autor de *Tiempo al tiempo* (Planeta). "Lo que sí mejora la eficiencia es establecer la dirección por objetivos", afirma, "en la que cada empleado se responsabiliza de sus propias funciones, sin tener tan en cuenta las horas trabajadas".

Algunas multinacionales extranjeras cuentan con estrictas políticas de *luces apagadas*, que obligan a los trabajadores a salir de la oficina a una hora determinada, que suele ser entre las 17.30 y las 19.30. De esta manera, "los adictos dejan de encontrar excusas en la empresa para escapar de sí mismos, y pueden tener más oportunidades para plantearse su verdadero problema: su relación consigo mismos y con el rumbo que han tomado sus vidas", concluye Martínez de Miguel.

Los 'workaholics' suelen ser individuos con muy poca autoestima, que asocian el valor de una persona con su éxito profesional

"Al pretender que nuestra familia tenga de todo, caemos en la trampa de negarles lo más importante, nuestro propio cariño", dice Poveda

valor de una persona con su éxito profesional", sostiene Cubeiro, que ha tratado con profesionales de este tipo. Así, "se vuelven cada vez más competitivos y preocupados por la imagen que proyectan de sí mismos", añade. En este sentido, "el motor que les mueve a trabajar cada vez más es el temor de que sus proyectos profesionales fracasen y de no valer nada para los demás".

En busca del equilibrio

Para hacer frente a esta patología, los especialistas recomiendan a los adictos que traten de encontrar un equilibrio entre su actividad profesional y su vida personal. Pero no es nada fácil. "La primera trampa con la que se encuentran los *workaholics* es superar parte del condicionamiento sociocultural recibido durante su infancia y primera juventud", explica Ernesto Poveda, socio director de la consultora de Recursos Humanos ICSA.

Desde la década de los setenta hasta la actualidad, "la gran mayoría de la sociedad ha sobrevalorado el papel del trabajo en la vida de las personas", lamenta Poveda. "Con la malsana justificación de que queremos que nuestros seres queridos tengan de todo, caemos en la trampa de negarles lo más importante, nuestra propia persona, nuestra compañía y nuestro cariño", explica Poveda, que reconoce que en un momento de su vida padeció este tipo de adicción.

Pero hay salida al final del túnel. A juicio de Cubeiro, "en el momento que estas personas dejan de creer que su valía depende de la buena consideración de los demás, de los frutos cosechados por medio de su profesión, comienzan a ser más auténticos en sus actuaciones y a dejarse dirigir por las sensaciones que experimentan en su interior". Liberados, "comprenden que hay vida más allá del trabajo", concluye.

Morir trabajando

Japón es uno de los países desarrollados donde la cultura del trabajo ha calado más hondo. Tanto es así que incluso cuentan con la palabra *karoshi*, que significa "morir por sobreesfuerzo en el trabajo". Estas muertes son provocadas por un ataque repentino de corazón, "precedido por un prolongado periodo de estrés y tensión", explica el psicólogo Iñaki Piñuel.

El término *karoshi* empezó a utilizarse en la década de los ochenta, cuando se produjo un *boom* de muertes asociadas a la adicción al trabajo. En la mayoría de los casos, "los ataques cardíacos se produjeron en las mismas oficinas donde los empleados literalmente se estaban dejando la piel", explica Piñuel.

En 1987, el Gobierno japonés empezó a publicar una estadística oficial de *karoshi*, cuyo objetivo era "concienciar a las empresas y a sus empleados sobre la locura que supone situar el trabajo por encima de la propia vida humana", relata Piñuel. En 2003, los japoneses trabajaron una media de 1.801 horas al año, sólo una más que los españoles, según un estudio de la OCDE.