

GESTIÓN Y FORMACIÓN

Tres millones de drogadictos van a la oficina

Al menos el 15% de los trabajadores españoles consume alcohol, hachís y/o cocaína para 'sobrevivir' a su jornada laboral

BORJA VILASECA

Escapar de la realidad es el problema no la solución. Por muy estresante que sea la vida laboral, los psicólogos advierten de que "el consumo de drogas y de alcohol no contribuye a resolver el malestar, más bien lo agrava". Sin embargo, el 15% de los trabajadores (unos tres millones) son adictos, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Los planes de prevención están entrando en las empresas, que pierden unos 4.000 millones de euros al año como consecuencia de accidentes y bajas derivados de este consumo.

"La huida no ha llevado a nadie a ningún sitio". Esta afirmación del escritor y aviador francés Antoine de Saint-Exupéry, autor de *El Principito* (Alianza), sintetiza el problema de fondo relacionado con el consumo de alcohol y de drogas en la empresa: "El malestar del ser humano contemporáneo, que le lleva a tratar de escapar constantemente de sí mismo", según detallan los expertos en psicología laboral, que están entrando en el ámbito empresarial a través de la figura del *coach*.

No en vano, estos especialistas apuntan que "los adictos intentan llenar su vacío existencial, percibido en el estómago en épocas de mucha tensión y estrés, con alcohol, hachís y/o cocaína, pero la verdad es que no se llena con nada. Es algo más profundo y hay que aprender a aceptarlo". Y concluyen: "A través del trabajo con la mente y el pensamiento este vacío deja de ser percibido como una molestia, dando paso al equilibrio y bienestar interiores".

En opinión de Empar Pérez, psicóloga clínica del centro médico Teknon, en Barcelona, "la falta de inteligencia emocional, es decir, de recursos interiores para afrontar las adversidades personales y profesionales del día a día, suele llevar a los trabajadores a caer en la drogadicción". Y esta caída les introduce en un "peligroso círculo vicioso", que encuentra cada vez más facilidades para manifestarse debido, sobre todo, a que "el consumo de alcohol está bien visto socialmente y a la disminución del precio de la cocaína, que está fomentando su democratización", comenta Pérez.

Así, "cuanto más estrés, ansiedad y angustia se experimenta en el trabajo, más elevadas son las probabilidades de recurrir a diferentes tipos de ansiolíticos y narcóticos, y cuanto mayor sea este consumo, mayor será el estrés, la ansiedad y la angustia experimentadas por el adicto", sostiene. La paradoja radica en que "la evasión del problema tan sólo sirve para alejarse de la solución", lamenta Pérez, que trata a profesionales con problemas de adicción.

Insatisfacción personal

Aunque es cierto que la precariedad laboral y el liderazgo nocivo ejercido por muchos jefes puede generar entre los trabajadores frustración, rabia, tristeza y demás emociones negativas asociadas a la insatisfacción, "la responsabilidad última de este malestar recae en la actitud interna que toma la persona frente a sus circunstancias externas", afirma Pérez. En su opinión, "la drogadicción suele compensar ciertas carencias internas, muchas de las cuales también proceden de la insatisfacción cosechada en la vida personal".

A pesar de ser un enemigo poco visible, la drogadicción merma lenta pero paulatinamente la competitividad de las empresas. Se estima que los trabajadores que beben alcohol, fuman hachís o esnifan cocaína habitualmente son hasta un 70% menos productivos, sobre todo, "por el desgaste y el daño físico y emocional que supone alterar la mente continuamente", según se desprende de un informe de la OIT. Paralelamente, "este tipo de adicciones contribuye a incrementar los accidentes labora-



Ya lo dijo el escritor Antoine de Saint-Exupéry: "La huida no ha llevado a nadie a ningún sitio". NACHO CASTELLANO

Cuanto más estrés y ansiedad se experimenta en el trabajo, más se recurre al consumo de droga, que con el tiempo agrava el malestar

El 53% de adictos al alcohol y otras drogas que asistieron a programas de prevención entre 2005 y 2006 ya están rehabilitados, dice CC OO

les y, por ende, el absentismo, que a su vez generan importantes pérdidas económicas entre las empresas", señala el informe de la OIT.

Lo cierto es que, con el tiempo, "la droga deja de ser el remedio temporal que alivia los nervios y la desazón interior para convertirse en una necesidad psicológica y química, que crea una dependencia que esclaviza a los trabajadores", afirma Pérez. Y no sólo eso: cada vez es más frecuente el policonsumo. "Mientras el alcohol les ayuda a calmar la ansiedad y dormir mejor, la cocaína les activa, de manera que puedan sobrellevar su frenética actividad laboral, magnificando la imagen que tienen de sí mismos", explica.

"Una de las señales inequívocas del adicto es su necesidad de incrementar la dosis para conseguir el mismo efecto sobre su organismo", advierte Pérez. Así, "muchos profesionales creen que su consumo de alcohol es normal". Sin embargo, Pérez asegura que se trata de un eufemismo que pretende enmascarar la adicción: "El adicto al alcohol medio suele tomarse una cervcecita por la mañana, media botella de vino en la co-

mida más un chupito de postre, así como una copa al salir de la oficina, sin contar el vino y las copas que se toma entre la cena y el momento antes de dormir".

Frente a este "conflicto silencioso", lo mejor que pueden hacer las empresas es "instaurar programas de prevención, vinculados a servicios externos especializados", apunta Pere Plana, presidente de la Sociedad Catalana de Seguridad y Medicina en el Trabajo. Estos programas suelen contemplar información detallada acerca de la enfermedad, espacios para la comunicación, asistencia psicológica y médica para ayudar a quienes lo necesiten, análisis de riesgo de consumo dentro de la empresa y, por consiguiente, la redacción de políticas y estrategias que posibiliten su prevención, explica Plana.

Y parece que funcionan: el 53% de los trabajadores adictos al alcohol y otras drogas que asistieron a algún programa de prevención entre 2005 y 2006 ya están rehabilitados, según un estudio elaborado por el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) de CC OO.

Sé un profesional más exitoso a través de internet

La Cámara Navarra de Comercio impulsa una web que permite la autogestión del desarrollo personal

B. V.

El verdadero éxito profesional es una consecuencia del desarrollo personal, un proceso que confronta a los individuos con su parte oscura, la misma que dificulta sus relaciones, tanto con el jefe como con los compañeros de trabajo. No en vano, los expertos en *management* sostienen que "la inteligencia emocional (que permite lidiar los retos del día a día con motivación, consciencia, empatía, serenidad, tolerancia y claridad mental) es lo que diferencia a un trabajador competente de uno con talento". Y añaden: "La potenciación de este tipo de inteligencia, más relacionada con la actitud que con la aptitud, es clave para mejorar la productividad de las empresas".

Entre otras iniciativas para facilitar la gestión del autoconocimiento y el desarrollo personal de los profesionales destaca el portal de internet *www.quiero sermejorprofesional.com*, impulsado recientemente por Javier Taberna y Marta Vera, presidente y directora general de la Cámara Navarra de Comercio e Industria, respectivamente.

Esta herramienta *online*, desarrollada junto con la consultora Endalia, permite que "cada usuario pueda evaluar sus competencias personales y técnicas, así como diseñarse un plan de mejora, acompañado por un *coach* experto en este método de aprendizaje", explica Manuel Martínez, director de formación y recursos humanos de la cámara.

"El propósito de esta página web es fomentar que las personas interesadas en su propia formación descubran de forma individual, dónde y cuándo quieran, cuáles son sus potencialidades a explotar, así como sus áreas de mejora", apunta Martínez. Y es que "la mayoría de personas interesadas en el autoconocimiento no asiste a los diferentes cursos para empresas por miedo y vergüenza a hablar sobre sí mismas delante de otros compañeros", reconoce este especialista.

Así, la originalidad de esta herramienta radica en su confidencialidad: "Nadie salvo el propio usuario tiene acceso a los resultados de sus test, así como al plan diseñado para superar los obstáculos que le impiden ser un pro-

El servicio incluye una evaluación de competencias, un plan de mejora personal y profesional, una guía de recursos, así como un 'coach'

fesional emocionalmente más maduro y completo", afirma.

Este portal también posibilita que el usuario reciba un *feedback* de 360 grados, "pero solamente por parte de aquellas personas de confianza que elija", comenta Martínez. Además, se incluye una guía de recursos, en la que "se definen y se autoevalúan conceptos tan intangibles como la autoconciencia emocional, la empatía, la influencia, la gestión de conflictos o el liderazgo inspirador, aportando ejemplos y prácticas concretas para poder aprender a desarrollarlas", concluye Martínez.

Una vez puesto en marcha este proceso de desarrollo personal, que tiene un coste de 450 euros (incluyendo la evaluación de competencias, el plan de mejora personal y profesional, la guía de recursos y acceso a un *coach*), el usuario puede solicitar a la cámara un certificado de formación para que pueda ser incluido como información complementaria en el currículo.