

Soy adicto al trabajo... ¿Y qué?

21.11.2011 | Tino Fernández.



Quien no se consuela es porque no quiere... Quizá ser un adicto al trabajo no sea tan malo como parece, y el argumento viene ahora de una escuela de negocios francesa, que ve en el 'workaholic' ciertos aspectos constructivos en términos de motivación, satisfacción profesional y autoestima. De la "adicción" positiva a la "drogadicción laboral" hay sólo un paso.



La Escuela de Negocios de Rouen, en Francia, ha llevado al mundo laboral las consecuencias del "sarna con gusto no pica": Ha realizado un estudio que asegura que existe una cierta adicción al trabajo que, lejos de ser perniciosa para la salud y la mente, puede ser constructiva.

La investigación, citada recientemente por *The Wall Street Journal*, sugiere que, más que estresados, los llamados *workaholics* simplemente creen en un equilibrio diferente y se mueven en parámetros distintos a los del resto de

profesionales en lo que se refiere a la conciliación.

Así, existe una categoría "aceptable" (o correcta) de "adicción al trabajo" que puede ser beneficiosa para el *workaholic*, para su empleador y para la sociedad en general. No se trata de enfermos por el trabajo, ni de locos. □ Es gente que quiere dejar las cosas hechas, y esto es lo único que puede colmar sus ansias de realización.

El autor del estudio, el profesor de *management* Yehuda Baruch, compara la adicción al trabajo con la adicción al chocolate: "Disfrutar de ese manjar no tiene por qué ser una condición debilitante. Puede ser saludable y reporta placer y energía. De forma similar, los *workaholics* reciben la contraprestación del disfrute por el trabajo. Si esto no menoscaba la propia salud mental o física, no hay motivo para prohibir lo que les reporta satisfacción".

El estudio advierte que esa adicción debe ser autoimpuesta, y no obligada por quien nos manda cumplir determinadas tareas. La adicción al trabajo se confunde a menudo con estar saturado o sobrecargado de tareas. La investigación de la Escuela de Rouen concluye que pasar más horas en el trabajo -si eso produce satisfacción y sentimiento de realización personal a quien lo hace-, no tiene por qué ser malo. Se trata de una motivación positiva. El problema llega cuando se trata de una obligación no deseada, por la necesidad de conseguir dinero extra o por la imposición de un jefe tóxico que nos explota.

No se trata de enfermos por el trabajo, ni de locos. □ Es gente que quiere dejar las cosas hechas, y esto es lo único que puede colmar sus ansias de realización

En este escenario la filosofía del trabajador extremo no es sostenible. Ahora muchas empresas se aprovechan de la situación para presionar a sus empleados, y de este modo resulta casi imposible rendir al cien por cien; no se puede ser plenamente productivo, porque la persona no está centrada ni equilibrada. En este escenario, además, se genera un caldo de cultivo propicio para la pseudoexplotación y el semiesclavismo, porque el miedo genera aceptación y complicidad.

Así que, ya sabe: si le va realmente lo de trabajar hasta más allá de lo que los demás consideran normal, quítese los complejos y presuma de su grado de satisfacción personal.

Si por el contrario está obligado por su empresa o por su jefe a un ritmo de trabajo vertiginoso, con plazos muy ajustados para todo y a un flujo impredecible de actividad, manteniendo jornadas de entre 70 y 120 horas semanales; si está obligado a viajar constantemente por cuestiones profesionales o a acudir con frecuencia a eventos relacionados con su trabajo más allá de las horas de oficina, entonces es usted un empleado extremo, y el peligro de adicción negativa es evidente. El trabajo es una prioridad para usted frente a las relaciones sociales o la propia salud. Tiene motivos para preocuparse.

Un estudio de la consultora Catalyst, junto con la Brandeis University de Estados Unidos, revela que un 69% de aquellos que mantienen trabajos extremos reconoce que estos minan su salud; un 46% admite que

suponen un obstáculo crucial en su matrimonio; y un 58% cree que su actividad profesional dificulta su relación con los hijos.

En realidad, casi el 70% de los trabajadores extremos asegura que está dispuesto a sacrificar su bienestar y su vida social, aunque un 36% cree que no podrá mantener ese estilo de vida durante más de un año. Usted decide... Si le dejan.