El perfil del "laboradicto" suele ser el de personas mayores de treinta años, con un nivel económico medio-alto.

'MONO' DE TRABAJO

Si usted vive para su trabajo, se siente mal en su tiempo libre, veranea con un ordenador portátil y no disfruta de las relaciones personales, puede ser víctima de la "laboradicción" o "workaholism". Aunque esta imagen se suela asociar a la de los altos ejecutivos con estrés, también otros colectivos profesionales se ven afectados por este moderno mal.

ELISA SILIÓ

SE ESTIMA que el 38 por ciento de los asalariados –unos 7,6 millones de españoles– padece algún síntoma nocivo derivado del exceso de trabajo (estrés y "burn-out") o es víctima de las relaciones agresivas que a veces se generan dentro de las empresas "mobbing", según el informe Cisneros VI del Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo (IIEDDI), especializado en prevención de riesgos psicosociales. Un ambiente de insatisfacción, competitividad y resentimiento que explica el que el 36 por ciento de los empleados confiese que haría examinar a su jefe por un psicólogo.

¿Cuál es el perfil del adicto? Por norma general, la "laboradicción" se sufre a partir de los 30 años en personas con un nivel socioeconómico medio-alto, pero procedentes de un estrato bajo. La mayoría termina sumergida en el trabajo como forma de llenar su gran vacío existencial. En su vida lo que priman son los valores de la productividad, la competitividad, el éxito social y la búsqueda de bienes materiales. Lo explica Francisco Alonso-Fernández, presidente de la Sociedad Europea de Psiquiatría Social y profesor de la Universidad Complutense de Madrid, en su libro "Las nuevas adicciones".

77.000 horas de trabajo. Alonso-Fernández calcula que, gracias a las nuevas tecnologías, se ha pasado de trabajar 220.000 horas durante la era de la industrialización a las 77.000 actuales, lo que significa una tercera parte del tiempo. En Estados Unidos en la década de los cuarenta empezó a estudiarse cómo los factores psicosociales del trabajo pueden incidir sobre la salud. Entonces se planteó que el trabajador es un ser humano cuyo trabajo está al servicio de su vida y no al revés. La "laboradicción" provoca en las personas placeres indirectos, como la compensación material, la independencia económica, un reconocimiento social y una catapulta hacia el éxito y el poder.

Aunque no todos tienen el mismo riesgo de ser adictos al trabajo. Hay quien, por su personalidad, tiene propensión a ello. ¿Quiénes son? Según la psiquiatra Rosa Sender, autora de la obra "El trabajo como adicción" y ex-profesora de la Universidad de Barcelona, tienen más papeletas aquellos individuos con un nivel alto de actividad y de receptividad a los logros obtenidos, con grandes toques de hostilidad e impaciencia. Los laboradictos se sienten vulnerables a los vaivenes ambientales y quieren conseguir logros a corto plazo. Eso les hace ser muy exigentes, despectivos, autoritarios e incluso tiránicos con sus subalternos.

El 'Karoshi'

EN casos extremos, la "laboradicción" está unida a lo que los japoneses llaman el "problema social del Karoshi" o, lo que es lo mismo, la muerte ocasionada por un exceso de trabajo, siempre precedido de ataques de ansiedad. El término japonés se acuñó en los ochenta, cuando se produjo un "boom" de muertes relacionadas con la adicción al trabajo. Los empleados morían directamente en la oficina. En 2003, los nipones trabajaron una media de 1.801 horas al año, sólo una más que los españoles, según un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Compartir responsabilidades. Aunque entregarse al trabajo no tiene por qué ser un rasgo malo; al contrario, resulta sano, pero también hay que saber delegar –las cosas normalmente salen bien aunque escapen al control de uno– y transmitir entusiasmo a sus compañeros, subordinados o superiores. Es decir, compartir responsabilidades. Evidentemente, los empleados hiperactivos, envidiosos y hostiles no disfrutarán nunca de los éxitos de los demás.

A juicio de Iñaki Piñuel, autor de "Neomanagement. Jefes tóxicos y sus víctimas", el problema radica

El 8 por ciento de la población activa española dedica más de doce horas al día a su profesión para huir de sus problemas personales.

El 38 por ciento de los asalariados –unos 7,6 millones de españoles– padece "estrés" o "mobbing"

La "laboradicción" provoca placeres indirectos como la compensación material, la independencia económica y un reconocimiento social.

en que los enfermos "cuentan con el respaldo indirecto de la sociedad, que suele admirar la riqueza, el poder y la fama cosechada por estos profesionales, sin caer en la cuenta de que estos rasgos externos no son precisamente los que proporcionan la verdadera felicidad". Tras veinticinco años estudiando el factor humano en las grandes empresas, Nuria Chinchilla, directiva de la escuela de negocios IESE, ha concluido que los adictos, al crear mal ambiente, salen caros a los empresarios a medio plazo.

Problemas coronarios. El desenlace de la enfermedad se suele producir entre los 40 y 60 años cuando sufren una angina de pecho, un infarto de miocardio, una hemorragia cerebral o incluso una muerte súbita. De hecho, según las cifras que maneja Alonso-Fernández, de la Complutense, un 25 por ciento de enfermos coronarios en esta franja de edad han sacrificado su vida personal por su fijación laboral que provoca también hipertensión y alteraciones de los lípidos, que a veces se relacionan a su sedentarismo y al consumo abusivo de café, alcohol, cocaína, tranquilizantes e hipnóticos.

Las víctimas son en un 95 por ciento masculinas y en gran medida directores y gerentes, a los que siguen marineros o taxistas. Este hecho se explica en parte porque la tasa de ocupación femenina es menor: el 43,05 por ciento, según el Instituto Nacional de Estadística.

Más datos a tener en cuenta. El ocho por ciento de la población activa española dedica más de 12 horas al día a su profesión para huir de sus problemas personales, calcula un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Cada vez más mujeres. En palabras de Rosa Sender, las mujeres se están incorporando cada vez más a este patrón de conducta:

Los españoles trabajan al año una media de 1.800 horas, sólo una menos que los japoneses

"Suelen ser más impacientes que hostiles, si bien se admite que la impaciencia deriva de la hostilidad. Lo cierto es que las adictas al trabajo superan con mucho a los hombres en cuanto al espectro de operaciones. Esto es, pueden ser tan autoritarias y competitivas como los hombres, pero son capaces de abarcar más actividades".

Los laboradictos anulan todo lo que sienten que les estorba en su camino hacia el éxito y por ese motivo tardan en pedir ayuda médica. Lo hacen cuando los síntomas son evidentes –dolencias orgánicas, ansiedad o depresión– y se les trata con medicación facilitadora del autocontrol, psicoterapia y socioterapia. Son tan hostiles que es fundamental una buena impresión del médico para que vuelvan. Eso sí, coinciden los profesionales en señalar que si se sienten bien tratados se puede negociar con ellos.

La familia, además de los compañeros de trabajo, son también victimas. Sufren sus ataques de cólera. El adicto no se comunica y sus hijos, especialmente si son pequeños, sienten una profunda falta de autoestima, cariño y confianza.

La solución más sencilla: la política de luces apagadas. Las multinacionales extranjeras obligan a los trabajadores a salir de la oficina a una hora determinada –normalmente suele ser entre las 17.30 y las 19.30– y los resultados saltan a la vista. ■

En la vida del "workaholic" priman los valores de la productividad, la competitividad, el éxito social y la búsqueda de bienes materiales

PILAR CERNUDA

Ganarás el pan...

"Primero, mi empresa; después, mi empresa; a continuación, mi mujer y, después, mis dos hijos"

NO se trata de un comentario inventado; la abajo firmante ha escuchado esta frase a un hombre de poco más de cuarenta años que fracasó en su primer matrimonio y que lleva a buen puerto el segundo. Su mujer también es empresaria y sus hijos estudian fuera de España desde que cumplieron los diez años. Se trata de un hombre conocido, importante, relevante y de gran fortuna personal. Jamás se encuentra en casa, llega al despacho a las nueve de la mañana y es fácil que le den allí las doce de la noche. Nunca come en su chalé, a no ser que se trate de un almuerzo con alguien relacionado con el trabajo.

> **"A medida que las mujeres se incorporan al mundo laboral y llegan a las alturas por sus propios méritos también entran en el frenesí del trabajo con más frecuencia de la deseable"**

No es el único profesional que vive por y para el trabajo; y que presume de que vive por y para el trabajo. Y a medida que las mujeres se incorporan al mundo laboral y llegan a las alturas por sus propios méritos –cosa distinta es las que alcanzan la cumbre gracias a la paridad que ya se aplica en algunos centros– también entran en el frenesí del trabajo con más frecuencia de la deseable.

Trabajar es casi siempre una necesidad; incluso es un privilegio cuando se consigue trabajar en lo que uno desea, el ambiente con los compañeros es óptimo y el sueldo permite vivir sin agobios. El trabajo puede ser un escape a los problemas cotidianos, a la soledad, a una convivencia familiar conflictiva o a una vida plana y sin emociones. Sin embargo, es cada vez más frecuente que hombres y mujeres aparentemente triunfadores en lo social, con sus afectos llenos, con una agenda plagada de proyectos interesantes,... no encuentren el momento de abandonar el despacho y busquen excusas para quedarse al pie del cañón; ajenos a que hay vida detrás del ordenador, las reuniones, los informes y las llamadas de teléfono. La fiebre del sábado noche se convierte en la fiebre por el perfeccionismo, por ampliar horizontes, por hacer méritos, por mejorar la cuenta de resultados, por compartir objetivos con los compañeros, por ganar más ... y, casi siempre, porque el trabajo y el despacho son más interesantes que lo que les espera en casa.

Las consecuencias de ese tipo de vida son nefastos cuando el trabajador o la trabajadora recalcitrante forman parte de una familia: las mujeres y maridos se sienten postergados y, a menudo, inseguros por el desafecto; los hijos sufren las consecuencias de la ausencia –que casi siempre se complementa con la falta de disciplina– y, sobre todo, con la sensación de que importan poco. Y el núcleo familiar se deshace poco a poco. Las vacaciones con frecuencia acaban en divorcio por la falta de comunicación, de complicidad, de experiencias compartidas, y el trabajador compulsivo, si las supera, se reafirma en su idea de que solo en el despacho encuentra la estabilidad emocional, el impulso, las ganas de vivir.

Ganarás el pan con el sudor de tu frente, dice la Biblia. Para algunos, no hay sudor a la hora de ganar el pan, sino que el trabajo es el eje de su vida. Primero, el trabajo; después, el trabajo; a continuación, la mujer y, después, los dos hijos.

Pilar Cernuda es periodista.