



32 | Domingo 18 de enero de 2015

domingo **afondo**

elreportaje



No por mucho trabajar...

Pese a que la psiquiatría no reconoce la adicción al trabajo como un trastorno mental, numerosos expertos coinciden en que el fenómeno existe y que el temor a perder el empleo y el uso de las nuevas tecnologías son factores que sirven para agravarlo. En España lo padece un 11% de la población ocupada, aunque un estudio afirma que trabajar más horas no está relacionado con un mayor rendimiento.

J.S. | SALAMANCA
Rep. gráfico archivo y Guzón

LA adicción al trabajo se define como la implicación excesiva y progresiva de la persona en su actividad laboral, sin control ni límite, y el consiguiente abandono de actividades que antes realizaba. En España lo padece un 11% de la población ocupada, según estudios realizados el pasado año.

Procede del término anglosajón 'workaholic', traducido como 'trabajólico' o 'trabajoadicto', que fue acuñado en el año 1971 por el psicólogo estadounidense Wayne Oates en un libro autobiográfico, 'Confessions of a Workaholic' en el que hacía referencia a su propia adicción, en una clara analogía con la dependencia del alcohol.

Pese a que actualmente la psiquiatría no reconoce esta

adicción como un trastorno mental, numerosos expertos coinciden en que el fenómeno existe y que el temor a perder el empleo y el uso de las nuevas tecnologías son factores que sirven para agravar este problema.

Y es que un estudio recogido por la agencia Dicyt y publicado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) y la Universidad Erasmus de Róterdam (Holanda) tras encuestar a 180 emprendedores españoles, muestra como conclusión principal que trabajar más horas a la semana, algo habitual en los emprendedores adictos al trabajo, no se relaciona con un mejor rendimiento laboral.

Esta adicción no solo no repercute positivamente en los resultados de la empresa sino que los empeora. "Puede producir conflicto en la rela-

ción familia-trabajo, problemas en las relaciones de pareja, empeorar la salud y el bienestar e incrementar los errores laborales", detalla uno de los autores del trabajo.

El estudio indica además que los adictos nunca están satisfechos con ningún resultado, no pueden dejar de pensar en el entorno laboral, incluso durante su tiempo libre, dedican más horas de las debidas a su negocio y no sienten emociones positivas con el trabajo realizado.

La adicción al trabajo no obtuvo gran difusión hasta los años noventa del siglo pasado, donde comenzó a ser popular por la proliferación de las teorías y los libros de autoayuda. Para las personas que sufren de esta adicción, el trabajo constituye el centro de la vida del individuo. La psicóloga Marisa Bosqued lo define como aquella persona que, literalmente, ha hecho de su empleo el centro de su vida, de manera que el traba-

"Esta adicción es curable, pero antes de que se convierta en obsesión por el trabajo, que ya entraría dentro de las patologías obsesivas", destaca el catedrático Ginés Llorca

jo ocupa un papel preponderante que resta importancia a la familia, la vida social y el ocio.

La hiperconectividad que se vive hoy en día, con la proliferación de los teléfonos inteligentes o 'smartphones' y las redes sociales es una parte importante de esta creciente adicción al trabajo.

Ginés Llorca, catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca, explica que esta denominada adicción tiene un periodo positivo en un principio, pero si esta dependencia se mantiene llegan los problemas. "Con la adicción baja la atención y la calidad del producto y se desorganiza, y puede llegar a estresar mucho a la persona que lo sufre", indica.

El doctor en Sociología y profesor de la Universidad de Salamanca, Fernando Gil, detalla que en la actualidad, cuando la gente encuentra un trabajo, se aferra a él como a



domingo fondo

Domingo 18 de enero de 2015 33

elreportaje

“La crisis ha favorecido el estrés”

El sociólogo de la Universidad de Salamanca David Doncel cree que el mercado laboral vive un “fenómeno interesante” al estar “lastrado” por el desempleo, pero existe un aumento de población adicta al trabajo

un clavo ardiendo. “El problema viene porque, sabiendo que en cualquier momento el trabajo volátil puede fallar; se concentra en él, hace girar su vida a su alrededor, como si quiera exprimir todo lo que pueda dar para acumular algo de reservas cuando falle”, explica.

Para Gil, la adicción al trabajo “no busca tanto el rendimiento, que se alcanza pronto, sino que su función es más psicológica, ya que permanecer apegado al ordenador o al despacho el mayor tiempo posible toma la forma de un velatorio. Se vela al enfermo, al trabajo que está enfermo, un enfermo muy querido y necesitado del que se depende, con el temor añadido de que la única herencia que nos deja sea escasa o ninguna”.

¿Es curable?. Pero, ¿es curable este tipo de adicción? Para Ginés Llorca sí, pero antes de que la adicción se convierta en obsesión por el trabajo, que ya entraría dentro de las patologías obsesivas.

“Esa obsesión provoca que personas que, por ejemplo, realizan trabajos de limpieza,

Los expertos indican que un primer paso clave para superar el problema es dejar de sentirse imprescindible

limpien sobre limpio. Es decir, hacen que el resultado del trabajo siempre esté ensombrecido, se dilate en el tiempo y provoque el estrés”.

En este caso, continúa Ginés Llorca, “dentro del mundo obsesivo, la verificación del trabajo hace que algunas personas estén incapacitadas para el trabajo porque deben verificarlo todo y paralizan la producción”.

Así pues, los expertos indican que un primer paso clave para dejar de sentir esa adicción por el trabajo es dejar de sentirse imprescindible, que es un síntoma más neurótico. Fernando Gil, sin embargo, considera que la adicción al trabajo es uno de los grandes problemas a los que se enfrenta la población ocupada del siglo XXI. “El trabajo es, lamentablemente, en la mayoría de los países y ante la falta de políticas que garanticen la vida digna de todos los ciudadanos, la única forma de sobrevivir. Por eso hay que tratar de que no nos perjudique”.

DAVID Doncel, doctor en Sociología por la Universidad de Salamanca es claro. “Actualmente se percibe un fenómeno interesante en el mercado laboral español”, explica. “Por un lado se encuentra lastrado por las altas cotas de desempleo, y por otro se observa un aumento de la población estresada y adicta al trabajo”.

Es más, recientes estudios apuntan que el número de trabajadores obsesionados con su trabajo seguirá aumentando en los próximos años. Para Doncel, esta tendencia, desde un punto de vista sociológico, se explica por la crisis económica y por los cambios tecnológicos, que vienen modificando el orden económico. “La actual crisis ha traído consigo el miedo a perder el empleo. Este miedo empuja a muchos trabajadores a realizar sobreesfuerzos para mantener sus ocupaciones. Sin olvidar que esta coyuntura



David Doncel, doctor en Sociología por la Universidad de Salamanca.

empuja a empresas o instituciones a solicitar mayor dedicación de sus trabajadores”.

Doncel considera que las altas tasas de desempleo “han implantado una cultura del miedo en el trabaja-

dor, que no deriva sólo de perder el trabajo, sino, sobre todo, de la dificultad de encontrar uno nuevo”. Se trata de uno de los problemas claves del actual panorama laboral con el que los políticos deben lidiar.

El auge de las nuevas tecnologías también ha contribuido para provocar nuevos cambios en el modelo de trabajo. En este sentido, Doncel considera que el “avance” de softwares, teléfonos móviles que permiten una conectividad instantánea a la red, o el crecimiento de la robótica aplicada a tareas cada vez más complejas “están transformando el mercado laboral y el desempeño de las profesiones”.

Doncel indica que parte del problema viene porque ahora “los móviles permiten realizar tareas propias del horario laboral durante las horas de ocio, al igual que Internet está provocando la desaparición de determinados empleos, sin que estén creando otros en número suficiente para la población de ocupada”. Por último, considera clave que la pérdida y la desaparición de empleos “explican esta tendencia creciente a la adicción al trabajo en la coyuntura actual”.

Los detalles

Según la psicóloga Marisa Bosqued, existen tres tipos de adictos al trabajo:

COMPLACIENTES. Se caracterizan por ser menos ambiciosos y más sociables que los otros adictos. Para ellos la aprobación del jefe y de los compañeros de trabajo es una importancia crucial. Son personas que se callan sus problemas y tienen más posibilidades de caer en una depresión.

CONTROLADORES. Son personas independientes y ambiciosas que odian perder el control. Cuando descienden en su rendimiento laboral se vuelven ansiosos e irritables.

NARCISISTAS CONTROLADORES. Su personalidad está desequilibrada y en situaciones de tensión pueden llegar a la desrealización (sensación de estar fuera de la realidad, de ver y experimentar lo circundante como si se tratara de un sueño). Son personas muy egocéntricas.

La filosofía del trabajo en otras culturas

En Japón, donde ser un buen trabajador es ser el mejor, cuentan con una palabra, ‘karoshi’, que significa “morir por sobreesfuerzo en el trabajo”

EXISTEN poblaciones en las que el trabajo es la misma religión. Es el caso de Japón, en el que ser el mejor en un trabajo es una cuestión de educación.

Según explica el catedrático de Medicina Ginés Llorca, en el mundo japonés, el concepto de ser un buen trabajador es ser el mejor trabajador. “Es algo que va inherente en la educación”, explica. “Sin embargo hay otras poblaciones con una filosofía más relajada, como la nuestra, en zonas más cercanas al Ecuador y algunas regiones conocidas”, incide.

Japón es un país muy pequeño, pero tiene 124 millones de habitantes. Cuenta con el índice educativo y de longevidad más alto del mundo, tiene los índices de criminalidad más bajos y su Producto Interno Bruto equivale al de Alemania, Francia e Inglaterra juntos.



Japoneses llegando a un acuerdo en una reunión de trabajo.

Pese a esto y aunque la cultura del esfuerzo ha calado hondo, este país asiático no está exento de la temida adicción al trabajo. Tanto es así que cuentan incluso con la palabra ‘karoshi’, que significa “morir por sobreesfuerzo en el trabajo”. Este tipo de deceso es provocado por un ataque re-

pentino de corazón, precedido por un prolongado periodo de estrés y tensión.

El término ‘karoshi’ comenzó a usarse en la década de los ochenta, cuando se produjo un considerable aumento de muertes que se produjeron en las mismas oficinas donde trabajaban los empleados.