

Cinco Días Nacional Economía Diaria	Tirada: 60.523 Difusión: 40.077 (O.J.D) Audiencia: 140.269 28/09/2013	Sección: - Espacio (Cm_2): 783 Ocupación (%): 83% Valor (€): 8.450,67 Valor Pág. (€): 10.150,00 Página: 35	 Imagen: No

Fin de semana 28 y 29 de septiembre de 2013



Adictos al trabajo

Sienten un impulso incontrolable por ser productivos y no disfrutan del ocio. Las nuevas tecnologías y el temor a perder el empleo agravan el problema

TEXTO FRANCISCA RISATTI

No puedo parar de trabajar. Tendré toda la eternidad para descansar". Esta frase de la hermana Teresa de Calcuta puede ser muy reconfortante para aquellos que lo dan todo por su empleo y se enfrentan a diario con las quejas de familiares y amigos que encuentran excesiva su dedicación. Otra sería la historia si alguien se la hubiera escuchado decir a Moritz Erhardt, el joven de 21 años que el pasado agosto fue hallado muerto en su apartamento de Londres después de haber trabajado hasta las 6 de la mañana durante tres días seguidos. Su caso es extremo, pero ha vuelto a poner el foco en las graves consecuencias que puede acarrear la falta de límites en la actividad laboral y la adicción al trabajo, o *workaholism*.

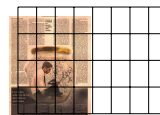
El término *workaholic* o *trabajólico* fue acuñado en 1971 por el psicólogo estadounidense Wayne Oates en un libro en el que hacía referencia a su propia adicción al trabajo, en una analogía con la dependencia del alcohol. Aunque la psiquiatría no lo reconoce como un trastorno mental, los expertos coinciden en que el fenómeno existe y que, en la actualidad, el temor a perder el empleo y las nuevas tecnologías son factores que agravan el problema.

El término 'workaholic' fue acuñado en 1971 por el psicólogo Wayne Oates

A principios de este mes fue publicado un estudio de la Universidad de Kansas (Estados Unidos) que descubrió una correlación entre los *workaholics* y un menor bienestar físico y mental, asociado a una mala alimentación y a la depresión. La investigación, realizada a partir de una encuesta de más de 12.000 personas, clasificaba como adictas al trabajo a aquellas que trabajan más de 50 horas semanales.

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

THINKSTOCK



VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

Pero ¿puede decirse que una persona es adicta con solo medir el tiempo que dedica a su empleo? El catedrático emérito de Psiquiatría en la Universidad Complutense de Madrid, Francisco Alonso Fernández, autor de libros como *Psicopatología del trabajo* (Edikamed) y *Las nuevas adicciones* (Ira Ediciones), afirma que la adicción no puede determinarse de una manera cuantitativa. Lo que importa no es la cantidad de horas de trabajo, sino el modo en que se realiza. "La persona que simplemente es muy trabajadora, lo hace con buen ánimo y cuando llega un intervalo, sabe divertirse". El adicto, precisa Alonso, suele estar de mal humor y su genio empeora aún más en los tiempos de descanso. "Es un ogro en su casa, no tiene empatía con los demás y no sabe disfrutar del ocio", apunta Alonso.

El psiquiatra afirma que detrás de la adicción puede haber rasgos de la personalidad muy diferentes. Entre ellos destaca, por un lado, a los individuos muy ambiciosos que desean poder, dinero y reconocimiento. Por el otro, a las personas muy inseguras que se refugian en el trabajo para tapar deficiencias en su vida personal. La psicóloga Victoria Trabazo, hasta junio profesora de Psicopatología del Trabajo de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid, añade otro perfil: el de las personas que combinan la inseguridad con un gran sentido del deber.

La adicción resultante de la ambición probablemente explique que el fenómeno sea comúnmente asociado a altos ejecutivos o políticos. La psiquiatra Rosa Sender, autora del libro *El trabajo como adicción* (Neurociencias), subraya que el impulso incontrolable por trabajar suele afectar a individuos enérgicos y activos que sienten la necesidad de transformar el ambiente. Sender, sin embargo, destaca que no en todos los casos ese impulso se convierte en algo tóxico.

Cuando lo hace, los síntomas suelen ser comunes a cualquiera de los casos: estrés, cambios en el carácter, irritabilidad, insomnio. Si se mantiene el mismo ritmo a lo largo de los años, puede acabar por dar paso a la adicción al alcohol o a las drogas, a la depresión o a trastornos digestivos y cardiovasculares. "La adicción se detecta a medida que se va complicando con otras patologías", afirma Alonso, que destaca

como caso extremo el de las muertes fulminantes por exceso de trabajo, un fenómeno que en Japón es conocido como *karoshi*.

Una dificultad para diagnosticar el problema en una etapa inicial de la adicción es que quien la sufre no es consciente de ello. "Son personas que están encantadas de conocerse", afirma Sender. "Es una de las enfermedades de la negación", señala Alonso. La profesora titular de Psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid María Inés López Ibor añade otro factor que complica tanto el diagnóstico como la elaboración de estadísticas sobre el tema. "El límite entre estar muy estresado en el trabajo y ser adicto no es fácil de determinar".

Aunque no hay datos sobre la magnitud del fenómeno, los expertos coinciden en que en la actualidad hay factores locales y globales que lo agravan. En España, las altas tasas de desempleo aumentan los riesgos para los afortunados

El estrés, la irritabilidad y el insomnio son algunos de los síntomas

que aún conservan sus puestos. Esto puede ocurrir por dos vías, según Trabazo. El temor a perder el empleo y no encontrar otro puede en algunos casos ser real e incrementar el impulso por mantenerse activo, y en otros, servir como excusa ante una familia que le advierte de la necesidad de bajar el ritmo.

Las nuevas tecnologías y las fronteras más difusas entre la vida laboral y personal también complican el panorama. "Para las personas adictas es un desastre. Es dejar la barra libre para que no tengan ningún límite", afirma Sender. Trabazo añade que los teléfonos inteligentes han allanado el camino a los impulsos de los *workaholics*. "Antes el adicto tenía que buscar una excusa para ir a la oficina, ahora puede parecer que está mirando una película cuando en realidad está resolviendo un asunto por e-mail". Alonso añade otra razón por la que las nuevas tecnologías agravan el problema. "Las buenas relaciones per-

sonales, cara a cara, reducen el riesgo de caer en la adicción".

Resistir el impulso de ser productivo y cambiar de rutina puede requerir la ayuda de un profesional y en algunos casos un tratamiento farmacológico. Pero para los que no han llegado a un nivel tan extremo o quieren prevenirlo, los expertos tienen algunos consejos. "Es importante mantener buenas relaciones sociales y familiares, tener hobbies y saber disfrutar del momento y de las cosas simples de la vida", afirma Trabazo.

Aunque no es considerada una patología en sí misma, la adicción al trabajo ha sido objeto de numerosos estudios académicos. A partir de la colaboración de 12.135 trabajadores noruegos de 25 industrias diferentes, investigadores de la Universidad de Bergen (Noruega) desarrollaron el año pasado un nuevo instrumento para medirla. La escala de Bergen evalúa a las personas a partir de siete tipos de conducta, sobre las que se deben marcar las opciones *nunca, raramente, a veces, a menudo o siempre*.

Las mencionadas conductas son: pensar en modos de ganar más horas de productividad laboral; invertir más tiempo en el trabajo del que se pretendía inicialmente; trabajar para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, desconsuelo o depresión; desoir a otras personas que le han dicho que trabaja demasiado; sufrir estrés si surge algo que les impide trabajar; menospreciar los hobbies, las actividades recreativas o deportivas a causa del trabajo; y haber trabajado hasta el punto de afectar negativamente la salud. El estudio llegó a la conclusión de que marcar a *menudo o siempre* en al menos cuatro de los siete ítems sugiere que la persona es un *workaholic*.

Ser lo en tiempos de crisis tiene un riesgo añadido. Trabazo afirma que para un adicto al trabajo, el despido puede significar la caída en un cuadro depresivo muy grave. En ese peligro hace hincapié Sender. "Son personas que han vivido muy pobremente su vida familiar, que obtenían todo su autoestima de la actividad, y al perderla, sufren una crisis muy seria".

La misma solución de los alcohólicos anónimos

En 1983 surgió en EE UU el programa de los *Workaholics Anonymous* o *trabajólicos anónimos*, un método de reuniones grupales que sigue el formato de los 12 pasos de las asociaciones de alcohólicos anónimos, pero que tiene por objetivo superar la adicción al trabajo en lugar de la depen-

dencia de las bebidas alcohólicas. En *Workaholics Anonymous* (www.workaholics-anonymous.org) enumeran una serie de conductas y actitudes que identifican a los adictos: ● Les cuesta aceptarse a sí mismos. El trabajo es el único medio para ganar aprobación, definir su

identidad y justificar su existencia. ● Utilizan la actividad laboral para rehuir de sus sentimientos. De ese modo, no saben qué es lo que realmente quieren y necesitan. ● A causa del trabajo excesivo perjudican su salud, sus relaciones, las activida-

des recreativas y la espiritualidad. ● Utilizan el trabajo como una forma de lidiar con las incertidumbres de la vida. Desean mantener todo bajo control y pierden su espontaneidad, creatividad y flexibilidad. ● Muchos crecieron en hogares caóticos. El estrés es

algo cotidiano y en el trabajo buscan situaciones de crisis para sentir adrenalina y tener que trabajar en exceso para resolverlas. ● Se engañan a sí mismos y mienten a otros sobre la cantidad de horas que trabajan. ● Su hogar no es el sitio donde desconectar, sino

una extensión de su lugar de trabajo. ● Sobrecargan su agenda y viven con temor a no cumplir con sus exigencias. ● Son perfeccionistas y les cuesta delegar. ● Sufren un sentimiento de culpa cuando no están trabajando.

