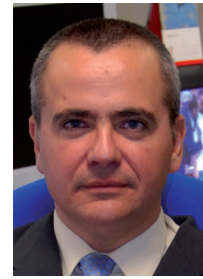


La tecnología puede provocar la adicción al trabajo



Juan Manuel Romero
Vicepresidente de Adicciones Digitales

En los últimos años el mundo de la empresa ha experimentado y sufrido cambios importantes por la aparición, desarrollo y generalización de las nuevas tecnologías. Los altos ejecutivos están permanentemente conectados y no hay día que no reciban en casa varias llamadas, correos o mensajes, después de una larga jornada laboral.

Poder estar conectados permanentemente es tanto una ventaja como un inconveniente. Todo depende del color del cristal con que se mire. Muchos directivos y profesionales prefieren trabajar en la oficina que estar en casa con la familia. Es un problema complejo y grave. En muchas ocasiones es más cómodo estar en la oficina resolviendo problemas profesionales que ayudando a los hijos con ese problema de matemáticas que no acaban de entender o colaborando en las tareas del hogar. El líder empresarial tiene que trabajar día y noche porque piensa que si no lo hace su empresa se hundirá. Trabaja en la oficina y, cuando llega a casa, también, con la excusa de que su labor es imprescindible.

Algunos profesionales centran tanto su vida en el trabajo y le dedican tal cantidad de tiempo que desatienden otros quehaceres y obligaciones. Se suelen olvidar de que también son padres y esposos, o esposas. Llegan a obsesionarse hasta el punto de que sus relaciones sociales desaparecen o las limitan a personas relacionadas con su entorno laboral.

Esta adicción al trabajo suele aparecer a partir de los 30 años en personas con un nivel social y económico medio o medio alto. A veces se produce para escapar a un vacío existencial, porque no se encuentra motivación alguna fuera del ámbito laboral.

La vida familiar se ve afectada por la falta de atención y dedicación. Y eso lo sufren sobre todo los hijos, que no entienden que su padre o su madre pasen tanto tiempo fuera de casa y no tengan ganas de hacer nada al llegar. Sus pensamientos giran siempre en torno al trabajo y no saben disfrutar de las vacaciones, ni de los fines de semana. Se agobian cuando tienen tiempo libre y esperan ansiosos su vuelta al trabajo.

“Workalcoholics”

Lo cierto es que, hoy en día, es una de las formas de adicción legal sin droga más habituales. Generalmente, los laboroadictos no tienen mala imagen, sino todo lo contrario, porque estamos viviendo en una sociedad en la que priman, por encima de otras consideraciones de índole moral o personal, valores como la búsqueda de bienes materiales, el éxito social, la competitividad o la productividad. Y en la empresa se valora, y mucho, la dedicación al trabajo.

Hace unas semanas, en una charla que impartí ante algunos de los empresarios más innovadores de este país para hablarles del tema de las adicciones a la tecnología, tanto de ellos como de sus empleados y familiares, y aportarles algunas soluciones, uno de ellos me reconoció, en privado, que él había sufrido en su propia carne el problema y las consecuencias de la adicción.

Él había visto como se rompía su vida familiar y eso al final, también le había pasado factura en su vida laboral. No rendía como antes, se desentendía de la empresa en muchas ocasiones y trataba de recuperar el tiempo perdido con la familia. Pero ya era tarde. Su mujer le había pedido el divorcio y sus hijos, todavía adolescentes, no querían saber nada de él.

Además de los problemas afectivos también están los de salud. En esa misma charla otro asistente aportó datos bastante alarmantes, alrededor del 25% de enfermos coronarios de entre 40 y 60 años son adictos al trabajo, con una entrega

desproporcionada e irrefrenable a la actividad laboral a costa de suprimir la vida personal y familiar y de sacrificar otros aspectos gratificantes de la existencia humana. Suelen presentar otros factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, alteraciones de los lípidos, sedentarismo, obesidad y consumo de drogas químicas.

Al final, ese alto ejecutivo que era tan rentable para la empresa puede llegar a convertirse en una catástrofe si fallece o sufre un ataque al corazón o cualquier otro percance y deja todo patas arriba.

Algunos profesionales centran tanto su vida en el trabajo y le dedican tal cantidad de tiempo que desatienden otros quehaceres y obligaciones