

## EMPLEO

## CASADO CON EL JEFE

# 55%

de los matrimonios con un miembro

*workaholic* se divorcia, según la Universidad de Carolina del Norte

## PERFILES DE ALTO RIESGO

El perfil típico del *workaholic* es un profesional de entre 30 y 40 años, especialmente hombres y altamente cualificados. A menudo se trata de profesionales liberales, como abogados o consultores, que facturan por horas.

## VIVIR PARA TRABAJAR

# Cuando el trabajo es una adicción

Los 'workaholics', que sitúan su vida profesional en el centro de sus prioridades, sufren un trastorno con graves consecuencias personales

Nuria Peláez

Mientras la mayoría de mortales sueña con vivir sin trabajar, hay quien hace de su vida profesional el eje central de su vida. La adicción al trabajo es un trastorno psicológico que a menudo pasa inadvertido en una sociedad donde pasar doce horas al día en la oficina está bien visto y se considera más un síntoma de entrega profesional que de enfermedad. En el mundo anglosajón se les llama *workaholics*, término procedente de la unión entre *work* (trabajo) y *alcoholic* (alcohólico), y en Estados Unidos tienen incluso su propia asociación, Workaholics Anonymous, que propone un test para detectar posibles síntomas (véase el cuadro adjunto).

La adicción al trabajo no empezó a estudiarse hasta los años ochenta, pero está totalmente reconocida actualmente. Roger Puigdecán, psicólogo clínico de la Unitat d'Atenció Psicològica (UAP), trata actualmente a varios pacientes con este problema. "Suelen ser personas muy perfeccionistas y autoexigentes, con miedo al fracaso y un exceso de implicación en su trabajo -explica-. Se aferran a su empleo como su único sentido vital y centro de su vida".

El perfil típico del *workaholic* es el de un profesional de entre 30 y 40 años, especialmente hombres y altamente cualificados. A menudo se trata de profesionales liberales, como abogados o consultores, que facturan por horas, aunque también es típico el caso de directivos que utilizan su puesto para evadirse de sus problemas personales. "Podríamos distinguir entre los profesionales inseguros y con problemas de autoestima que acaban desarrollando alguna adicción, ya sea al trabajo o de

otro tipo, y aquellas personas que caen en este problema porque están insatisfechas con su propia vida, aunque las personas normales y corrientes también pueden desarrollar esta adicción", advierte Puigdecán.

Mireia de las Heras, directora de investigación del Centro Internacional de Trabajo y Familia del Iese, cree que las empresas y la sociedad ejercen un papel determinante en el origen de este tipo de trastornos. "En España tenemos unas culturas empresariales donde se valora el tiempo de presencia física como una medida del compromiso del trabajador con el proyecto -recuerda la profesora-. Así se crea un círculo vicioso porque las personas que trabajan muchas horas dejan de tener una vida social y por tanto cuando están fuera del trabajo no tienen una identidad propia, lo que refuerza su incapacidad para

## En una sociedad donde trabajar demasiado es señal de entrega y no de trastorno, el adicto pasa inadvertido

desengancharse del trabajo". De las Heras destaca además que si bien tecnologías como los ordenadores portátiles o la Blackberry han favorecido la flexibilidad laboral y el teletrabajo, "también tienen el efecto contrario, de favorecer la adicción, porque los profesionales no desconectan en ningún momento".

El trabajo ocupa una posición absolutamente central en las prioridades de los *workaholics*, en detrimento del tiempo dedicado a la familia, la pareja o los amigos, e incluso de las horas dedicadas al sueño o la alimentación. Por eso, los primeros en dar el toque de alerta sobre el problema del afectado suelen ser personas de



Los *workaholics* dedican todo el tiempo posible al trabajo, en detrimento de otras actividades como las comidas o la familia

GETTY

### El test de Workaholics Anonymous

Instrucciones: Responda a las siguientes cuestiones de la forma más sincera posible. Si duda entre contestar de forma positiva o afirmativa, escoja la opción que más se aproxime a su situación real o pida a un familiar cercano que le dé su opinión |

1. ¿Se emociona más con su trabajo que con su familia o cualquier otra cosa?  
 Sí  No
2. ¿Nota que en ocasiones puede asumir todo su trabajo y en otras no?  
 Sí  No
3. ¿Se lleva trabajo a casa los fines de semana? ¿Y en vacaciones?  
 Sí  No
4. ¿Es su trabajo su actividad preferida y de la que más habla?  
 Sí  No
5. ¿Trabaja más de 40 horas a la semana?  
 Sí  No
6. ¿Convierte sus aficiones en proyectos para ganar dinero?  
 Sí  No
7. ¿Se hace completamente responsable del resultado de sus esfuerzos laborales?  
 Sí  No
8. ¿Ha dejado plantado alguna vez a algún familiar o amigo con quien tenía una cita, por motivos de trabajo?  
 Sí  No
9. ¿Hace trabajo extra porque le preocupa que si no lo hace se quede sin hacer?  
 Sí  No
10. ¿Subestima la duración que tendrá un proyecto y después tiene que correr para terminarlo a tiempo?  
 Sí  No
11. ¿Cree que es correcto trabajar hasta muy tarde si le gusta lo que está haciendo?  
 Sí  No
12. ¿Se impacienta con las personas que tienen otras prioridades aparte del trabajo?  
 Sí  No
13. ¿Teme perder su trabajo o ser un fracasado si no trabaja duro?  
 Sí  No
14. ¿Le preocupa constantemente el futuro aunque actualmente las cosas le estén yendo bien?  
 Sí  No
15. ¿Hace las cosas enérgicamente y de modo competitivo incluso si son por diversión?  
 Sí  No
16. ¿Se irrita cuando alguien le pide que pare de trabajar para hacer otra cosa?  
 Sí  No
17. ¿Sus largas jornadas laborales han dañado sus relaciones personales o familiares?  
 Sí  No
18. ¿Piensa en su trabajo cuando conduce, va a dormir o cuando está hablando?  
 Sí  No
19. ¿Trabaja o lees mientras come?  
 Sí  No
20. ¿Cree que tener más dinero resolvería los problemas de su vida?  
 Sí  No

### RESULTADO:

Sí +  Sí +  Sí  
= Posible adicción al trabajo

Tres respuestas positivas se consideran un indicador de un posible problema de adicción al trabajo

su propio entorno. "Los pacientes no suelen ser conscientes de su propio problema y vienen porque se lo ha pedido su esposa o su madre", comenta Puigdecán. Y es que la entrega total al trabajo acaba deteriorando intensamente las relaciones personales del adicto: un estudio de la Universidad de Carolina del Norte revela que en los matrimonios donde uno de los miembros sufre este tipo de adicción la tasa de divorcio alcanza el 55%.

"Entre mis pacientes hay casos de personas que llegan a la oficina a las siete de la mañana y no vuelven a casa hasta las diez de la noche, y obviamente esto afecta a la comunicación con su familia -explica Puigdecán- y también a su propia salud". Y es que los adictos al trabajo acaban teniendo problemas como insomnio, fatiga extrema, dolor de cabeza o trastornos digestivos.

Aunque en muchos casos la adicción al trabajo puede requerir terapia psicológica especializada, también hay afectados que consiguen superar el problema por sí mismos. Es el caso de Ernesto Poveda, director de la consultora de recursos humanos Icsa y ex *workaholic* confeso, que superó su adicción hace más de veinte años. "Trabajaba en una multinacional y estaba enamorado de mi empleo hasta el punto de trabajar sábados y domingos, pero hay pasiones que matan y esta estuvo a punto de matar mi vida de pareja", reconoce Poveda. Recuerda claramente el día que, por primera vez, fue consciente de que no podía mantener aquel estilo de vida. "Era un 6 de enero y estaba reunido con un director que tenía una hija de un año y medio y estaba conmigo trabajando en lugar de celebrar el día de Reyes con su hija -recuerda-. Se me cruzaron los cables, me pregunté a mí mismo qué tipo de idiota era para malgastar así mi tiempo y me fui de la empresa".