

Adictos al trabajo: ¿es bueno para alguien?

Es importante que la empresa no confunda la adicción al trabajo con el compromiso. La diferencia fundamental consiste en que las personas comprometidas, además de ser eficientes, tienen capacidad de desconectar del trabajo, lo que les permite descansar y volver al día siguiente manteniendo elevadas tasas de productividad.

Yolanda Antón

La adicción al trabajo (*workalcoholism*) es un concepto relativamente reciente. El término aparece por primera vez en 1968, cuando un profesor norteamericano (Oates) lo utiliza para referirse a su propia relación con el trabajo y lo compara con el alcoholismo.

El adicto al trabajo, al igual que sucede con otras adicciones, niega la situación, manipula la información, llega a creerse las justificaciones que da a su familia, compañeros y amigos para explicar su excesiva dedicación al trabajo que termina llevándose a casa, realizándolo durante el fin de semana, en su tiempo de descanso, vacaciones e incluso estando enfermo.

A corto plazo, este tipo de personas ofrece un rendimiento superior a la media, de manera que, a primera vista, puede resultar un perfil muy atractivo en los procesos de selección de personal. Sin embargo, a medio y largo plazo, el ritmo de trabajo tan elevado que se imponen y los retos tan ambiciosos que se marcan provocan que, al final, no puedan cumplir con las metas fijadas. Terminan comiendo mal, durmiendo mal,... y su rendimiento cae en picado. Su rendimiento termina siendo deficiente, presentan problemas de salud e insatisfacciones extra-laborales.



Existen organizaciones y directivos cuya norma, que ejercen y valoran, es trabajar siempre más allá de los horarios establecidos. No salir a comer, posponer la vida familiar, no tener tiempo para el ocio,...está especialmente valorado, tanto para con ellos mismos como para con otros. Si tienen gente a su cargo terminan exigiéndoles disponibilidad las 24 horas del día y los 365 días al año.

La cultura organizativa del momento que vivimos favorece este tipo de actitudes con la vista puesta en el corto plazo y en la búsqueda de la competitividad. El control del gasto, con empleados que terminan asumiendo más tareas de las posibles por temor al desempleo, juegan en contra y

SEGUROS PARA EMPRESAS



**¿Quién no ha
derramado alguna vez
el café sobre la mesa?**

Por menores como ese será lo único por lo que tendrás que preocuparte desde ahora, porque Unicaja le ofrece una amplia gama de Seguros para Empresas que cubren los posibles imprevistos que pueden sucederle en el desarrollo de su actividad profesional.

- SEGUROS DE DAÑOS
- SEGUROS PERSONALES
- SEGUROS DE RESPONSABILIDAD CIVIL
- SEGUROS DE CRÉDITO



hacen que se aferren a su puesto de trabajo olvidándose de la importancia del equilibrio personal.

Llegados a este punto, es importante que la empresa no confunda la adicción al trabajo con el compromiso. La diferencia fundamental entre estos dos comportamientos consiste en que las personas comprometidas, además de ser eficientes, tienen capacidad de desconectar del trabajo. Y es esta habilidad la que les permite descansar y volver al día siguiente manteniendo elevadas tasas de productividad.

Sin duda existen puestos de trabajo más adictivos que otros, aunque también es cierto que los adictos al trabajo tienen una mayor facilidad para percibir las tareas como retadoras, lo que a su vez alimenta progresivamente su adicción.

Las organizaciones deben prevenir estas conductas y pueden hacerlo mejorando el contenido del puesto de trabajo, eliminando jornadas de trabajo excesivamente largas, cuidando la distribución del tiempo, fomentando la flexibilidad de horarios y la posibilidad de realizar pausas que permitan la desconexión mental y física. Con este tipo de iniciativas los costes se reducen, mejora la salud de los empleados, la calidad de las relaciones en el trabajo y aumenta la productividad.

Podríamos pensar que en España esta adicción no es un hecho reseñable en la actualidad. Nada más lejos de la realidad. En un país en el que el paro no deja de crecer y el porcentaje de adictos al trabajo es actualmente de un 4,6%, según estudios recientes de la Universidad Politécnica de Valencia, la Universidad Jaume I de Castellón y la Uni-

PREGUNTAS UTILIZADAS EN LA ENCUESTA REALIZADA

1. ¿Parece que estoy en una carrera contrarreloj?
2. ¿Continuamente salgo del trabajo después que mis compañeros?
3. ¿Es importante trabajar duro aunque no disfrute?
4. ¿Generalmente estoy ocupado, llevo muchos asuntos entre manos?
5. ¿Un impulso interno me lleva a trabajar duro, es algo que tengo que hacer quiera o no?
6. ¿Dedico más tiempo a trabajar que a estar con amigos, a hobbies o actividades de placer?
7. ¿Me siento obligado a trabajar duro, incluso cuando no lo disfruto?
8. ¿Hago dos o tres cosas a la vez, como comer y tomar notas mientras estoy hablando por teléfono?
9. ¿Me siento culpable cuando tengo un día libre?
10. ¿Me resulta difícil relajarme cuando no trabajo?

versidad del País Vasco, en poco menos de tres años este porcentaje podría dispararse a un 11,8%.

Afortunadamente, cada vez es más habitual que las organizaciones velen por la política de cumplimiento de objetivos, e incluso puede resultar "políticamente incorrecto" echar demasiadas horas. Buena parte de este cambio de tendencia no tiene que ver con las empresas, que rara vez van a pedir al empleado que aminore el ritmo de trabajo. Tampoco tiene que ver con los efectos negativos que puedan generar estos empleados o jefes adictos en su entorno. El cambio está llegando de la mano de una transformación social: las nuevas generaciones valoran más el ocio :D

SEGUROS PARA EMPRESAS



¿Quién no ha derramado alguna vez el café sobre la mesa?

Por menores como ese serán lo único por lo que tendrá que preocuparse desde ahora, porque Unicaja le ofrece una amplia gama de Seguros para Empresas que cubren los posibles imprevistos que pueden sucederle en el desarrollo de su actividad profesional.

- SEGUROS DE DAÑOS
- SEGUROS PERSONALES
- SEGUROS DE RESPONSABILIDAD CIVIL
- SEGUROS DE CRÉDITO

