

Los profesionales españoles se parecen cada vez más a sus colegas de otros países industrializados y tecnológicamente avanzados como son los japoneses y estadounidenses. Se asemejan no sólo en su intento por alcanzar mayores responsabilidades y reconocimiento dentro de la empresa, lo que se conoce como cuotas de poder, sino en los vicios adquiridos y muchas veces promovidos por la propia compañía, entre los que destaca, de forma especial, la adicción al trabajo, técnicamente conocida como laboroadicción.

Los peligros de las adicciones digitales

Juan Manuel Romero, Vicepresidente de Adicciones Digitales, (www.adiccionesdigitales.es) organización que promueve el desarrollo saludable de la tecnología en el entorno laboral



Esta «laboroadicción» se produce con la ayuda de la tecnología, que se convierte en un nefasto aliado del profesional. Éste, trabaja en la oficina, en la calle, mientras come en un restaurante, cuando toma unas cañas con los amigos, al conducir su coche y cuando llega a casa. Todo ello se produce curiosamente mientras la sociedad occidental se con-

ciencia de la necesidad de buscar un punto sensato de equilibrio entre los intereses de la empresa y las necesidades de la familia. Tanto una como otra intentan ser los centros de atención prioritarios de ese profesional, padre o esposo, y el problema es que no siempre se logra ese adecuado equilibrio.

Estamos utilizando el género masculino y casi siempre hablaremos de hombres y no de profesionales en general o mujeres porque, como veremos más adelante, los hombres están especialmente afectados por esta situación, mientras que la mujer tiene más claras sus prioridades y la forma de organizar todo su tiempo. Ellas son mucho más sensatas que ellos.

Esta adicción viene a demostrar que los ordenadores, móviles PDA y cualquier otro aparato tecnológico no es bueno o malo por sí mismo, sino según cómo lo utilicemos. Muchas personas no saben distinguir entre el uso, abuso y adicción de esta tecnología. Además, se encuentran con una dificultad añadida y es que la empresa se muestra más

satisfecha cuanto más tiempo trabaja un empleado suyo, y no se preocupa si ese trabajador dedica un tiempo excesivo a la empresa.

En Adicciones Digitales hemos estudiado a fondo esta problemática y vemos con preocupación que muchas personas no saben desconectar del trabajo. Esa diferencia entre el uso, abuso y adicción viene marcada, muchas veces, por la posible dependencia de la tecnología que utilizamos en nuestra profesión.

El uso consiste, simplemente, en manejar los aparatos tecnológicos que tenemos a nuestro alcance para la función que están previstos sin pasar más tiempo del necesario utilizándolos; el abuso se produce cuando se pasan más horas de las necesarias usando estos medios tecnológicos un día determinado; la adicción es ese abuso pero todos los días de la semana, de lunes a domingo.

LOS DIFERENTES PAPELES DEL HOMBRE Y LA MUJER

Como antes avanzábamos, la adicción al trabajo puede afectar a ambos sexos, pero quienes más sufren esta situación son los hombres, tanto en el aspecto laboral como cuando se utiliza la tecnología para el ocio. Así, un estudio de la Universidad Complutense con datos del INE revela que las mujeres dejan de usar el ordenador a medida que aumentan otras ocupaciones. De los 35 a los 44 años se produce la primera gran diferencia, a causa de las responsabilidades familiares, que a la mujer le sobrecargan en mayor medida que a los hombres. A esa edad el 60% de las mujeres dice usar el ordenador, mientras que ellos se acercan al 70%. A partir de ahí, la edad no hace más que ensanchar la diferencia.

Y estas diferencias de género en el uso del PC en particular y la tecnología en general, se aprecian especialmente en el mundo laboral. Los hombres prolongan habitualmente su relación con el ordenador una vez que han llegado a casa. A veces esta situación se produce por una adicción al trabajo y la tecnología, o por simple ocio, y puede acabar en divorcio, porque no se atienden las obligaciones familiares.

LOS PROBLEMAS DE LA LABORADICCIÓN

Este adicto al trabajo pasa todo el día rodeado de tecnología y usándola, muchas veces sin necesidad y de forma compulsiva, sólo por el mero hecho de estar conectado con esos aparatos. Todo ello provoca una mezcla de satisfacción y frustración.

Trabaja día y noche, no tiene horarios y esto afecta a su vida familiar. Es una persona que puede llegar a tener graves problemas psicológicos y que no quiere estar en casa, sólo en el trabajo. Retrasa la hora de volver a casa todo lo que puede y cuando llega se aísla porque se supone que tiene que seguir trabajando. Da la impresión de que si él no trabaja su empresa se va a hundir y los cientos o miles de empleados de esa compañía se van a ir al paro. Él llega a creérselo en alguna ocasión. Olvida su paternidad y las relaciones de pareja. Por supuesto, que a sus hijos no se les ocurra preguntarle algo que no entienden de los deberes que les han puesto en el colegio porque les contestará que no tiene tiempo para eso, que tiene mucho que trabajar y que no puede atender esas tonterías. El chaval, lógicamente, se sentirá frustrado y abandonado por su padre. Algo parecido puede ocurrir con la esposa, o esposo, que ve como su pareja no le hace caso y la relación se va deteriorando poco a poco.

Es una persona que no disfruta de las vacaciones ni de los días de fiesta. Siente un gran agobio cuando tiene tiempo libre y está deseando volver a trabajar porque para él, o para ella, su relación ideal está en el entorno laboral. Esta situación provoca un sufrimiento generalizado en el resto de los miembros de la familia, especialmente los hijos que ven como uno de sus progenitores está siempre fuera de casa y cuando llega sólo quiere que le dejen en paz, tranquilidad o seguir trabajando.

Esta adicción al trabajo tiene sus repercusiones en el ámbito de la salud. Francisco Alonso-Fernández, presidente de la Sociedad Europea de Psiquiatría Social y profesor de la Universidad Complutense de Madrid, señala en su libro *Las nuevas adicciones* que se ha demostrado que 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, sedentarismo, obesidad o consumo de drogas químicas.

En Japón han estudiado a fondo estas situaciones y han llegado a la conclusión de que en muchas ocasiones una persona puede morir por trabajar más de la cuenta. A esta enfermedad le han llamado





Karoshi, que es la muerte por exceso de trabajo. El 95% de los afectados por el Karoshi son hombres.

LA LABORADICCIÓN PERJUDICA ESPECIALMENTE A LOS HIJOS

Algunas personas 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. Llegan a obsesionarse hasta el punto de que sus relaciones sociales desaparecen o las limitan a personas relacionadas con su entorno laboral.

Hoy en día es una de las formas de adicción legal sin droga más habituales. Generalmente no tienen mala imagen porque vivimos 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, por muy excesiva que sea.

El padre adicto al trabajo justifica su ausencia del hogar por las responsabilidades profesionales. Muchas veces, las familias aceptan, también, esta justificación. El adicto piensa que la familia le exige demasiado y no se da cuenta realmente de cuánto le necesitan sus hijos, que echan de menos al padre.

A veces el origen del problema es la propia familia, y se utiliza el trabajo para

evitar conflictos y no tener que resolver problemas con los hijos y su educación, o con el cónyuge. Son muy infelices en su vida personal pero no ponen remedio, porque no saben que tienen ese problema. Al final, como se dice vulgarmente, los hijos y su cónyuge son los que pagan el pato.

LAS BUENAS MANERAS NO DEBEN PERDERSE NUNCA

Esa adicción al trabajo puede nublar-nos la vista y hacer que perdamos el Norte de la buena educación. El trabajador olvida, en ocasiones, que para utilizar la tecnología también hay que respetar una serie de normas básicas. Por ejemplo, el adicto no cae en la cuenta de que no debe llamar a las doce de la noche a un compañero o cliente, si no es por una situación casi de vida o muerte; porque esa otra persona estará, muy probablemente, disfrutando de su vida familiar.

Existe un código de cortesía especialmente indicado para todos aquellos que utilizamos el móvil o Internet. Cada medio tienen sus propias pautas de comportamiento pero, al final, lo que debe primar es el sentido común.

Si, por ejemplo, vamos en un autobús o cualquier otro transporte público donde no existe intimidad, no parece lo más razonable que nos dediquemos a discutir con un cliente o compañero con cajas destempladas y a gritos. A nadie le importa esa situación y debemos evitar dar la nota, igual que no hay que darla con una bronca con nuestro cónyuge. Una buena pelotera en el autobús es la mejor manera de reafirmarnos en que hay ciertos usuarios de móvil que son unos bocazas y que deberían guardarse sus enfados para momentos más íntimos y oportunos.

Tampoco parece razonable que cada vez que encontremos un chiste gracioso en Internet o una imagen que nos guste se la enviemos a toda nuestra lista de contactos. Si lo hacemos desde el trabajo daremos una mala imagen de la empresa y si lo hacemos desde casa, esa mala imagen será de nosotros mismos. Una vez puede estar bien, y hasta resultar gracioso, pero enviar constantemente nuestras gracias a otros puede resultar cargante o hiriente.





EL OTRO TAMBIÉN ES UNA PERSONA QUE SIENTE Y PADECE

Además, nunca hay que olvidar que al otro lado de la pantalla hay un ser humano real, con sus propias ideas y sentimientos y hay que comunicarse siempre como si ambos estuviesen mirándose a los ojos. Nunca deberemos escribir nada

que no le diríamos frente a frente a otra persona. Y debemos tener mucho cuidado con las mayúsculas que, aunque en ocasiones se utilizan para sustituir acentos o para enfatizar, normalmente se interpretan como gritos. Tanto en las relaciones personales como en las profesionales, se debe ir al grano.

También es importante ser cuidadoso con información profesional o personal y no citar en público correos electrónicos

que fueron enviados con carácter privado. Por cierto, es conveniente que nos aseguremos de que estamos remitiendo el correo a la persona deseada no sea que se lo enviemos a otra y eso nos pueda causar problemas. Suele ser una buena idea poner la dirección cuando ya se ha terminado el texto porque en caso contrario podemos pulsar por error el botón enviar y mandar ese correo electrónico a medio redactar o sin terminar de corregir, con lo que daremos una pésima imagen a nuestro interlocutor. Hay que ser cuidadosos porque nuestro gestor de correo electrónico tiene diferentes direcciones y, por defecto, puede enviar nuestro mensaje a una que sea parecida a la que queremos mandarlo.

De vez en cuando recibimos en la empresa algún mensaje de aviso sobre un virus que se contagia por correo electrónico o algo similar. No se debe reenviar ese mensaje a toda la lista de colegas, amigos y conocidos. Lo mejor es informarse previamente para tener la certeza de si esa información es correcta o se trata de un bulo. Después, si realmente se trata de un virus peligroso podremos informar a nuestros contactos. Muchas veces se trata de falsas alarmas, que abundan en la Red.

Los síntomas de la adicción

- Los laboroadictos sufren el síndrome de abstinencia en cuanto no están conectados al ordenador o el móvil y no están trabajando.
- Es importante no confundir trabajo y afición con adicción.
- El afectado cambia su carácter y sus prioridades. No le importa poner en peligro relaciones importantes, ya sea de pareja, familiares o de amistad. Incluso pone en peligro, sin darse cuenta, su puesto de trabajo. Pierde el control y no se da cuenta.
- Los adictos son fáciles de cazar: mienten más que hablan. La mentira es algo habitual para ellos. No son infieles en sus relaciones de pareja, simplemente prefieren estar ausentes.
- Muchos adictos al trabajo se enganchan también a los chats, por cuestiones profesionales o de ocio, para seguir asilados en su propio mundo.



LA ADICCIÓN AL BLOG, OTRA FORMA DE LABOROADICCIÓN

Los profesionales en ocasiones montan un blog para mantener un contacto regular con sus clientes, colegas, proveedores, amigos o conocidos. El blog tiene la ventaja de que es una Web muy sencilla de mantener donde el interesado publica los videos, imágenes o textos que considera oportuno. Pero esto también puede crear adicción, de hecho ya se ha catalogado una nueva especie de adicto: el blogadicto. Se calcula que ahora mismo hay más de 150 millones de blogs en todo el mundo. La adicción a un blog provoca una fuerte dependencia hacia este cuaderno de bitácora que debe ser actualizado de forma regular y constante, porque si no se actualiza no se visita y muere.

El blogadicto se pasa el día pensando en su blog, ya sea por cuestiones profesionales o personales. Revisa constantemente el número de lectores que entran a leer sus textos. También se muestra ansioso por ver los posibles comentarios que le

han dejado. Se obsesiona por conectarse en cualquier momento y seguir construyendo su blog y piensa en él a todas horas, lo mismo en el trabajo que en casa, el cine o cualquier que otro lugar o situación.

Se enfada si algún compañero, cliente o amigo le pregunta algo que él ya ha explicado en su blog, porque da por sentado que todos sus conocidos deben leerlo regularmente, y no comprende que pueda no interesar a alguien. Aprovecha cualquier ocasión y situación para hablar de su blog y ha visto alterada su vida de forma considerable desde que se ha convertido en un blogger.

Se pone como loco si por alguna razón tiene que estar varios días sin actualizarlo. Como en otros casos de dependencia y adicción al trabajo, la mayoría de los afectados son hombres.

Juan Manuel Romero
Vicepresidente Adicciones Digitales (www.adiccionesdigitales.es), organización dedicada a la promoción del uso saludable de las nuevas tecnologías en el entorno laboral y familiar, que imparte charlas y conferencias en empresas e instituciones de toda España. ●