

SECTION B/ROINN B

Lee el texto y contesta las preguntas. (Los números hacen referencia a los párrafos.)

LA ADICCIÓN AL TRABAJO, ¿PROBLEMA O VIRTUD?

1. Muchas personas no son conscientes de su adicción al trabajo. Trabajan un exceso de horas y se consideran muy responsables cuando en realidad padecen una de las enfermedades de este siglo que está asociada al éxito laboral. Carlos Alcover, catedrático de Psicología del Trabajo, ha alertado que no es fácil detectar este problema. A veces está escondido con el uso de estimulantes y calmantes, o incluso también se puede emplear medicamentos legales o no para mantener la actividad. Al final, esa hiperactividad puede manifestarse con un estrés prolongado o tener un precio que puede llegar a ser la muerte.

2. “Si usted no es capaz de desconectarse del móvil, del ipad, donde lo tiene todo, correo electrónico, redes sociales..., puede no ser consciente de su adicción al trabajo”, ha dicho Alcover. En España esta adicción afectó al 4,6% de los trabajadores en 2008 pero podría llegar al 11,8% en 2017.



3. Es antinatural trabajar entre doce o catorce horas diarias pero mucha gente ve esta dedicación al trabajo como algo positivo, como sinónimo de buen profesional. Destacan dos grupos que son sujetos de mayor riesgo: el primer grupo consiste en ejecutivos que están muy dedicados al trabajo, bien valorados y su actividad se asocia con el éxito. El otro es los académicos universitarios con una jornada de trabajo muy abierta. En este caso la tarea es vocacional y el individuo decide lo que tiene que estar trabajando. Para ellos es fácil confundir la adicción con la productividad. En ambos casos los trabajadores no son conscientes de que tienen un problema o lo pueden tener.

4. “Hacer un trabajo bien es positivo, pero hacerlo en exceso es negativo para el individuo y su familia, y convertir jornadas de doce o catorce horas al día en un modo de vida perjudica la salud y la relación con la familia” ha añadido el psicólogo. Para algunas personas esta adicción puede ser una manera de huida del hogar: “me dedico a mis cosas y evito ocuparme de la familia, la casa y otras responsabilidades”. Claro la adicción tiene consecuencias múltiples para la familia del ‘adicto’; el resto de la familia echa de menos su presencia y crece el resentimiento al mismo tiempo de que el ‘adicto’ se distancia aún más de su familia. Es un círculo vicioso.

5. Las nuevas tecnologías favorecen el desarrollo de este problema. Hacen que muchas personas no puedan desengancharse del trabajo, estén siempre disponibles, amplíen la jornada laboral y estén pendientes de su profesión en tiempos que antes dedicaban a leer o a relajarse. Hay muchos que no aprovechan las vacaciones para disfrutar del tiempo con la familia y aunque estén de vacaciones han traído el portátil con motivo de mantener contacto con la oficina.

6. La actividad laboral extrema tampoco es eficaz económicamente para las compañías europeas donde se apagan las luces y cierran la calefacción para evitar que ningún trabajador se quede en su puesto fuera de horario. Sin embargo, tales medidas no constituyen una barrera significativa para los adictos porque el trabajo es el centro de la vida y más importante que la familia, el ocio y la vida social. Lo consideran como su refugio y llevarse trabajo a casa para acabarlo o chequear emails es normal. Según Alcover, el individuo es un equilibrio de distintas actividades. Lo ideal es tenerlas variadas a lo largo del día, de otra manera es una vida superficial para el ser humano.