

## EL TRABAJO: “ADICCIÓN” O REALIZACIÓN

Jorge Yarce

*El trabajo es una acción personal productiva con resultados externos u objetivos e internos o subjetivos. En este comentario me refiero sobre todo al lado subjetivo, al considerar algunos hábitos o modos de trabajar que afectan a la persona.*

*En lugar de ser fuente de realización para ella, a veces se convierte el trabajo en una fuente de preocupaciones, de cansancio y de falta de equilibrio, pues se olvidan otras cosas que son tan importantes como el trabajo: la familia, el descanso, el deporte, la cultura, la amistad, las actividades sociales, etc. Ese es el trabajo “adicción”, que vuelve a la persona “activista” (hacer por hacer).*

La persona sufre una deformación de su trabajo cuando pierde el control interior del mismo y se deja arrastrar por una incesante actividad, que la convierte en una especie de “esclava” del trabajo, de forma que no se es capaz de vivir sin estar haciendo cosas, y parece que nada distinto al trabajo le causara satisfacción. El trabajo vivido así se convierte en un “vicio”, en una “adicción” (*workaholism*) que altera el orden de los demás factores de su vida.

A todos en la práctica se nos puede presentar el dilema: o nos entregamos a una tarea que nos absorbe por completo la mayor parte del tiempo, de una manera en la que prácticamente no cabe nada más (vivimos para trabajar), o trabajamos con una dedicación profesional sólida y seria, con un horario exigente pero, al tiempo, vivimos tranquilos, y nos alcanza el tiempo para tener la cabeza en otras cosas (trabajamos para vivir). De la solución adecuada de ese dilema depende muchas veces que logremos los objetivos que nos hemos propuesto, y que disfrutemos de la necesaria calidad de vida, dando al trabajo la importancia que tiene y haciendo de él una fuente de realización personal.

### Características

- Demorarse mucho antes de empezar a trabajar
- Falta de concentración por dispersión en cosas poco importantes

- Dedicarse a lo urgente y no importante e incluso a lo no importante y no urgente

- Interrupciones frecuentes para hacer otras cosas que podrían esperar

- No alcanza el tiempo y no se tiene tiempo para los demás.

### Otros síntomas habituales:

- Desorden en el sitio de trabajo

- Empezar a hacer cosas sin pensarlas bien

- No estudiar bien los asuntos e improvisar

- Hablar y reunirse sin necesidad.

- Saltarse el horario, sobre todo de salida.

Se le olvidan al “activista” o “adicto” al trabajo otros compromisos que requieren su atención y dedicación, los cuales poco a poco languidecen en su vida (práctica habitual de algún deporte, salidas con su familia, visitas a sus padres y hermanos, cultivo de amistades que han jugado un papel en su vida, lecturas pendientes de libros y revistas). Una disculpa es decir que se trabaja para atender necesidades de una familia que demanda cada vez más, cuando en realidad puede no ser ese el problema sino un desmedido afán de trabajar por trabajar, de quedar bien en la empresa o, simplemente, un desorden en el modo de entender la efectividad en el trabajo, que debe equilibrarse con otras obligaciones.

### Peligran los valores porque:

- Predomina el hacer sobre el obrar (trabajo interiorizado)

- El tener cosas se prefiere al ser (saber vivir)

- Motivaciones externas (dinero, salud, placer físico) más fuerza que las internas (satisfacción, crecimiento personal)

- Egoísmo y vanidad por sobre generosidad y sencillez y disponibilidad para los demás.

### Coser con una aguja sin hilo

1. La "adicción" al trabajo o activismo lleva a una especie de pereza "activa" que supone afrontar muchas cosas, pero a la hora de la verdad el rendimiento es mucho menor del esperado por uno mismo y por los demás.

2. El activista atropella el trabajo de los demás al interrumpirlos para tratar asuntos fuera de tiempo o porque se presenta a las reuniones sin el debido estudio, y hace que se repita para él, lo que los otros ya estudiaron, alargando innecesariamente su duración.

3. Trata de suplir con entusiasmo, con palabrería, o con gestos, la falta de seriedad que requiere una dedicación seria, propia de un verdadero profesional, dejándose llevar por la superficialidad. Le importan mucho las apariencias y la imagen, más que el mejoramiento continuo.

4. A pesar de lo mucho que hace, no se siente satisfecho interiormente y tiene la impresión de que no progresa a medida que pasa el tiempo. Incluso piensa que va para atrás, se siente seco y un poco inútil a veces. No tiene muy claro su propio proyecto de vida

5. Tiene muy claro que hay que seguir trabajando más y más, sin parar, incluso con ansiedad e impaciencia, como si a fuerza de hacer más se lograra todo lo demás. En cierto modo, con los años, va haciendo su "nido" en el trabajo y cuando le hablan de capacitarse, piensa que ya sabe bastante.

### El trabajo como realización personal

El dilema se resuelve dejando a un lado el trabajo-"adicción" a favor del trabajo-realización. Para ello:

- *Tener conciencia de que el trabajo es un medio, no un fin, para la felicidad personal.*
- *El trabajo adquiere valor por medio de cosas distintas a él: valores humanos, familia, amistades, acción social, vida espiritual.*
- *Aprender a manejar el tiempo, dedicándolo preferentemente a lo importante y no urgente*
- *Aprender a "tener" (disfrutar de todo lo que se consigue con el trabajo)*

### Actitudes claves para ese cambio:

1. Realizar el trabajo a gusto, con orden, constancia, intensidad y paz interior, no permitiendo que el consumismo y el relativismo se apoderen de la conducta. Utilizar los medios materiales y la técnica como herramientas para hacer un buen trabajo, pero no dedicarles demasiado tiempo en detrimento del estudio

2. Vivir una jerarquía de valores, para la búsqueda de la calidad y la excelencia personal y profesional. Valores que si se practican en forma constante, arraigan en la conducta en forma de hábitos o virtudes Y repercuten no sólo en el trabajo sino en los demás ámbitos de la vida (familia, amistades, relaciones sociales)

3. Tener un gran sentido de responsabilidad, que lleva a dar respuestas eficaces a lo que se espera de uno en el trabajo, en la familia, y en la sociedad: ejemplo, colaboración, comunicación, dar a los demás lo mejor de sí mismo, ayudándoles a conseguir la calidad de vida (integración adecuada y efectiva de actividades físicas o de salud, intelectuales o profesionales, afectivas o sociales, y espirituales que nos faciliten vivir la libertad) que también buscamos para nosotros

4. Crecer interiormente en el trabajo, no quedándose sólo en los resultados o en la productividad, sino llenado más allá, a sentir la satisfacción de la labor bien hecha, del servicio a los demás, de los logros del equipo o de la empresa. A estar apuntándole a una verdadera felicidad y a comprobar que la estamos logrando si dedicamos el tiempo a las actividades distintas al trabajo necesarias para el desarrollo personal:

5. Enamorarse de la profesión con pasión que lleve a tener espíritu de iniciativa, creatividad y proactividad, huyendo de la rutina y la mediocridad. Pero al mismo tiempo, no desanimarse ante las equivocaciones o errores cometidos, sabiendo disculparlos y ayudando a corregirlos, sean propios o ajenos

*El trabajo debe ser no una fuente de agotamiento y de preocupaciones personales, o de falta de coherencia de vida, sino una auténtica fuente de realización y desarrollo personal y satisfacciones interiores. Es decir, que cada día al trabajar, podamos comprobar que estamos siendo lo que queremos ser y que estamos dando un paso más hacia ese SER pleno, feliz, al que aspiramos.*