

Vacaciones del Estrés

Lic. Tomás Kelly
Psicólogo

El mar, la playa, la montaña, los pueblos inhóspitos, el teatro, las peatonales, la ruta. Podría seguir por hojas nombrando lugares típicos de vacaciones, pero el motivo de esta nota son aquellas personas que poco conocen o disfrutan de estos: los *Workaholics*, o adictos al trabajo, quienes hacen de su labor un mundo, o incluso el único posible. Irse de vacaciones para ellos significa incrementar el estrés ya que pierden su principal forma o acción de descarga de tensiones.

Cada vez es más común caminar por una playa con celular en mano y acceso a Internet. El mundo se ha transformado en un receptor de señal inalámbrica. Las vacaciones ya han perdido su identidad de retiro y desconexión de la rutina anual y los workaholics padecen (o enaltecen y agradecen) esta realidad, ya que es imposible para ellos vacacionar sin su laptop o celular con acceso a Internet.

Se podría pensar que la palabra adicción está mal utilizada al hablar de trabajo, ya que éste nos dignifica, alimenta y genera la posibilidad de subsistir. Pero veamos los principales factores de una adicción: la falta de control y la dependencia. No sólo las drogas, lícitas e ilícitas, son causas de este padecimiento, sino que el trabajo, entre otras cosas, lo puede ser. Es por esto que se suele llamar “el dolor que otros aplauden”.

Las principales características son: implicación laboral elevada; impulso por presiones personales; poca capacidad de disfrute; búsqueda de poder y prestigio. Esto se acompaña de un sentimiento de inferioridad y miedo al fracaso.

¿Cómo diferenciar entre trabajar mucho y ser adicto al trabajo? Separemos los términos claramente. No se habla de padecimiento o problemática cuando el trabajo es excesivo pero necesario por un tiempo, sino que se trata de una dedicación al trabajo más tiempo de lo que exige la situación. Los workaholics no dejan nunca su trabajo. Sea que estén cenando, en el teatro o ejercitándose, en su cabeza siempre rondan sus tareas laborales. Más aún, les es imposible delegar ya que “nadie puede hacer mejor el trabajo, ni más rápido” que ellos. No es insólito que sus relaciones interpersonales sean pobres o conflictivas; que tengan riesgo de sufrir enfermedades, muchas veces desestimadas, de orden cardiológico, inmunológico o digestivo, principalmente. Incluso sus actividades fuera del trabajo, relaciones y charlas, suelen rondar su profesión.

Para pensar un poco ésta problemática, hay que remarcar el alto compromiso, que llega a ser excesivo y compulsivo, de estas personas. La hiper-exigencia domina su actuar y así observamos su incapacidad para relajarse. Siempre se debe hacer un poco más. Hay una necesidad de sentirse imprescindibles y un miedo a dejar de serlo.

Existen diversas herramientas para ayudar a quienes lo necesitan. La psicoterapia es la más fuerte de ellas ya que ataca el problema de fondo. Desde lo personal y autodidacta, establecerse horarios, tanto de trabajo como de relajación, es fundamental para cortar con la maquinaria laboral. Un claro ejemplo es dejar de utilizar la computadora fuera del trabajo. Por la vía del afecto, se puede pensar en realizar deportes, hobbies y/o actividades recreativas junto a amigos y familiares.

El camino hacia el bienestar es difícil de transitar, pero posible con esfuerzo y ayuda. Ya sea alguien adicto o solamente trabajador, las vacaciones deben ser un tiempo de relajación, un oasis de la rutina habitual, pudiendo dejar de lado el estrés y no generándolo.