

LA COLMENA

¿Es usted un workaholic?

Le propongo que participe en un experimento. Sitúese en los siguientes escenarios: siempre está ocupado; un impulso interno le lleva a trabajar duro quiera o no, disfrute o no; dedica más tiempo a su profesión que a su familia, hobbies y amigos; hace dos o tres cosas a la vez (come y toma notas, contesta al teléfono mientras avanza en el ordenador...); le resulta difícil relajarse cuando no está en el ambiente laboral; se siente culpable cuando descansa.

Si en muchas de ellas pensó 'a veces', está en situación de riesgo. Si dijo 'sí', tiene un problema. Se encuentra entre el 7 y 12% de la población española que es adicta al trabajo. Y ¡jojo! No es una broma. Tiene una relación patológica con el empleo, compulsiva, obsesiva. Un 'enganche laboral' que puede traducirse en adicción. En ocasiones, el éxito, la notoriedad y el reconocimiento social se esconden a modo de recompensa ficticia al otro lado del esfuerzo sobrehumano que implican sus estresantes jornadas de 16 horas. En demasiadas ocasiones, se convierte en una peligrosa dependencia que va unida al alcohol, las pastillas o las drogas. No es

Magdalena Trillo

DIRECTORA DE GRANADA HOY

mtrillo@granadahoy.com



felicidad; no es satisfacción profesional. Es una enfermedad. Usted es un *workaholic*... Trabaja demasiado y lo hace de manera compulsiva.

Hace años que es objeto de estudio para psicólogos y científicos (el cuestionario inicial es un extracto de un trabajo de dos equipos de las universidades Jaume I de Castellón y Utrecht publicado en *Psicothema* en febrero) y ya hay centros de tratamiento de adicciones especializados en este campo. Leía hace poco en un reportaje que más de un político ha tenido que llamar ya a la puerta de la clínica Capistrano en Madrid. Formarían parte del segundo grupo de adictos: los narcisistas, los extremadamente ambiciosos y con una cegada obsesión por el poder. Luego estarían los perfeccionistas, los que no saben dele-

gar y quieren tener el control de todo. En los dos casos, tanta dedicación (que no compromiso, porque se puede ser eficiente y competitivo y saber desconectar), ni siquiera interesa a las empresas, a la economía o al país: lo que hoy puede parecer un plus, a medio plazo se traduce en aislamiento y en caída del rendimiento. Terminamos comiendo mal, descuidándonos y durmiendo demasiado poco... ¿Le suena?

Ponga remedio. Si tuvo unos días de vacaciones (y no los tiró por la borda), rememórellos, *róbese* unos minutos (dese un masaje, aficiónese al senderismo, cocine, lea un libro...) y no se sumerja de nuevo en la olla a presión. Si su profesión es monótona, mecánica y rutinaria, alégrese. No es menos que quienes presumen por ahí de triunfar a costa de destrozarse su propia vida... Al contrario. Tiene muchas menos probabilidades de sucumbir a esta adicción. Sabrá equilibrar mejor su vida laboral y personal; será más feliz.

Si lo suyo es una situación de emergencia (de sus sacrificios depende su estabilidad y el futuro mismo de su familia), sobreviva a la crisis y olvide todo lo anterior. Archívelo en alguna neurona libre y recupérela cuando los números

vuelvan a salir (si no entramos en una segunda recesión) y se dé cuenta de que su *maquinaria* laboral sigue con las mismas revoluciones.

Si no se cree lo anterior, le propongo otra prueba. Recorra al centro Life Length de María Blasco, la nueva directora del CNIO. Sólo hace falta una sencilla muestra de sangre para medir su edad biológica y descubrir lo rápido que ha envejecido su ADN por culpa, entre otros factores, del estrés laboral. Es un asunto de células y de telómeros, las regiones del ADN que protegen las puntas del cromosoma y evitan que se *deshilache*... Los científicos han descubierto que las personas que los tienen más cortos tienen más riesgo de padecer ciertas enfermedades. De momento no hay fórmulas mágicas para alargar los telómeros, de *alargar* su vida, pero ayuda el estado ánimo, su estilo de vida, el deporte y, por supuesto, la actividad sexual. No es ninguna trivialidad; es ciencia.

Mientras se hace el test, aligere el proceso de desenganche laboral. Mírese la palma de la mano y busque esas tres líneas del tiempo que dibujan una M desvelándole lo larga o corta que será su existencia. No es superchería; es... su vida.

MIRADA URBANA



P. VILLOSLADA

Una imagen del pasado

Hace unos años, observar inmensos rascacielos de grúas incrustadas en el azul del cielo no era una imagen extraña en las ciudades. Ahora, se ha convertido en algo poco usual en una época de crisis económica en la que el sector más afectado es el del ladrillo. En todo caso, si aún se visualiza un cuadro parecido, es porque esos artilugios quedaron olvidados en ese paraje hace algún tiempo.

EN LA TRASTIENDA

Listas y descartes

El Comité Provincial y la Ejecutiva Provincial del PSOE han aprobado por unanimidad las listas para las generales del 20-N. Las dos principales sorpresas han sido la caída de la ex consejera de Educación Cándida Martínez y del representante de la corriente Izquierda Socialista José Antonio Pérez Tapias. La asamblea local de Granada, al respaldar las listas abiertas, se ha apuntado un punto importante. Eso no significa, por supuesto, que en la designación definitiva no hayan tenido una influencia capital los deseos de la dirección provincial. En cualquier caso ahí está el resultado, con José Martínez Olmos, el hombre de Rubalcaba, a la cabeza. Ya sólo falta confirmar si la candidatura es la más idónea para convencer a un electorado en desbandada.

ALTO Y CLARO

¿Huelga en el turno de oficio?

El Colegio de Abogados de Granada ha acordado la suspensión del turno de oficio (la designación de abogados para representar a los ciudadanos con derecho a la justicia gratuita) y, durante cinco horas a la semana, la atención a los detenidos. La medida, sin embargo, parece tener más un carácter publicitario para llamar la atención sobre la deuda de la Consejería de Justicia que real. Suspender el turno de oficio supone dejar de prestar un servicio básico a la sociedad y causar graves perjuicios a los ciudadanos en un sistema de justicia basado en los plazos. La asistencia letrada al detenido es un derecho fundamental. Tomar como rehenes a los ciudadanos para presionar a la Administración no es de recibo.

PALMAS Y PITOS

Miguel Ríos

El rockero concluyó anoche en Sevilla la gira de despedida de los escenarios, tras medio siglo de carrera artística, que comenzó en Granada hace un año. Una gira que ha supuesto un baño de multitudes.



ROCKERO

Aurelio Ureña

El decano de la Facultad de Deportes ha tomado las riendas de la organización de la Universiada de 2015 en un momento difícil; tras la dimisión de su predecesor y con las cuentas públicas esmirriadas.



CONSEJERO DE LA UNIVERSIADA

Juan Habichuela

El gran guitarrista granadino, ya retirado de los escenarios y fundador de una gran saga flamenca, ha mostrado su disposición a ceder a la ciudad su legado material y documental a cambio de una vivienda.



GUITARRISTA

Francisco J. Martínez

Su homilía del pasado jueves, en la que recomendó "la vida eterna" a una mujer que le pidió consejo antes de una operación de cáncer, ha vuelto a poner el Arzobispado de Granada en el ojo de la polémica.



ARZOBISPO DE GRANADA