

Ilustración: ANDRÉS VARELA LOPEZ

EXCESO DE TIEMPO LABORAL PUEDE DISMINUIR VIDA PRODUCTIVA

# Sólo para "trabajomaníacos"

**TAN JUICIOSO el muchacho. No hace sino estudiar y trabajar y estudiar y trabajar... ¡Ciudad! Usted puede estar estimulando adicciones a la actividad laboral. Hay excesos de juicio que pueden hacerle daño y dejarlo por fuera de circulación en unos años.**

Por MARGARITAINÉS RESTREPO SANTA MARÍA  
Medellín

Los hombres graves del libro Nemo, famosos por alimentarse con el tiempo que le roban a la gente, se dan gusto conociendo a los adictos al trabajo de que les regalan sus horas de ocio. Exprimiendo a ese grupo que, bajo los esquemas actuales de productividad, crece. Se habla de que a cinco por ciento

de la población pertenece a él y las estadísticas no dejan por fuera ni a estudiantes ni a amas de casa, ni a gerentes ni a obreros.

El psicólogo Juan Carlos Posada Mejía comparte sus conocimientos sobre este fenómeno de la vida moderna.

Quienes, al decidir escritor Gustavo Flaubert, sienten un "amor perverso y frenético" por la actividad laboral, experimentan la "ergonomanía u ocuponomía o esa tendencia, manía o inclinación" a desarrollarla en forma exagerada: 10, 12, 14 horas diarias, ¡lo que sea! Aún sin remunerar, compulsivamente. Hasta el punto en que la persona entra en crisis y sufre si no hace, y afecta salud y entorno. Yo lo hace por placer o convicción; para satisfacer el ego (sentirse más productivo, obtener reconocimiento) o huir del resto de la realidad, de la cotidianidad, de la familia, del grupo.

## PERFIL DE ADICTO

Lleva documentos de la oficina al hogar. Está feliz porque el computador portátil le permite trabajar en la cama. No tiene tiempo para tomarse un tinto o llamar a una amiga. Programa el comité para la misma hora en que hay reunión



del hijo en el colegio. Duermo poco y a las cinco de la mañana ya leyo periódico, limpió la casa, escribió cartas, puso la mesa. No sabe que es eso de fin de semana. Rechaza tres minutos de siesta.

La "trabajomanía", más propia de sociedades industriales, se perfila y se estimula desde la infancia. Va más allá del amor. Que se hace y embesbese en ello. Entran

en la receta: personalidad obsesivo-compulsiva; ansiedad; mensajes educativos tipo "el éxito sólo radica en el trabajo"; carencias de social que inducen a gozar de lo social, de lo lúdico. Cultura y estructuras empresariales que sólo piensan en lo productivo y no en ofrecerse, paralelamente, como espacio para socialización, interrelación afectiva, juego.

Produce, trabaje y produzca y trabaje. Todo parece perfecto. Pero los consultorios empiezan a llenarse de estresados. Aumentan las cifras de infartos. La ergonomanía viene de la mano de una estructura familiar aporreada, del maestro de los compañeros de trabajo (si es el jefe, nada lo satisface; si es el empleado, establece puntos de referencia muy altos), de riesgos de

accidentes laborales, fatiga crónica e, incluso, pérdida de la razón y, por supuesto, del trabajo.

El ciclo del adicto a la actividad laboral o "workaholic" terminará el día en que el se agota física y mentalmente. La suya tiende a ser una vida productiva más corta. "Cuando sus defensas emocionales se bajan, su capacidad de memoria disminuye y su capacidad física se mengua, la cultura productiva lo margina", comenta Posada Mejía.

**SI habla sólo de trabajo y nunca está satisfecho con su desempeño, la actividad laboral se le puede estar convirtiendo en vida.**

## APRENDER A DESCANSAR

"Soy trabajomaníaco; que me haga". Hay un trabajo terapéutico que se desarrolla según el caso. Entran en el proceso toma de conciencia, manejo de la adicción, racionalización, aprendizaje para asumir el

## ¿Trabajar o compartir?

"Sociedades capitalistas entendidas como aquellas que privilegian el trabajo y la labor remunerada, tienden a generar en sus filias adictos al trabajo. Sueden con el hombre de la ciudad o con un campesino que se dedica a sembrar con tal de estar ocupado, así no recibe un pago. La sociedad actual ha alterado tanto los valores humanos que privilegia la ocupación sobre el compartir. En este medio, con frecuencia se considera que un poeta, un cantor, un escritor, un cuentero no trabajan". Juan Carlos Posada Mejía, psicólogo.

esparcimiento y el descanso.

No hay vacunas, pero sí una tarea preventiva.

Que los padres, en su discurso, no cifren la felicidad, de manera exclusiva, en el trabajo y no atribuyen con actividades a sus hijos. Para el psicólogo consultado, "un muchacho mirando al techo no es necesariamente un perder el tiempo, puede estar buscando solución a su mundo interior, desahogando".

Que el mismo colegio equilibre lo académico-formal y lo lúdico. No se varíen únicamente de los exámenes, académicos; piense en el balance social, emocional, de sano esparcimiento, de los estudiantes. Que las empresas comprendan que es más rentable una normal productividad que los excesos que, al mismo tiempo, llevan a "quemarse" a sus empleados. Que miren a quien falta al trabajo pero, además, al que llega una hora antes o se va dos horas después; previene agotamientos innecesarios.

Ocho horas de sueño, ocho de actividad social, ocho de descanso o actividad social. Es una vieja fórmula, considerada sana, que ahora que vuelve a mirarse al ser humano adquiere, de nuevo, importancia.

Puentes de consulta  
Juan Carlos Posada Mejía  
psicólogo - empresa Previsión y prevención. Internet  
(www.ethalland.com). Archivo  
El Colombiano.

# Se le va la mano

Hombre, mujer, gerente, obrero, estudiante... Si está esperando la Navidad para tener una tarde libre, si no toma líquidos para no perder, después, el tiempo yendo al baño, si considera que un almuerzo de 20 minutos es demasiado largo, si devuelve llamadas por celular, desde la ducha; si no recuerda cuándo fue la última vez que escuchó música de fondo en un restaurante; y si pone despertador a las dos de la mañana para escuchar los mensajes de voz... usted tiene síntomas de ser un adicto al trabajo. Esto es parte de un cuestionario de ethalland.com.

¿Cuáles señales de alarma le informan que usted está cayendo en ese mundo? Descubra si se le está yendo la mano.

Por trabajar, no almuerza ni asiste a actividades familiares y sociales. No duerme, lo hace mal o tiene el ciclo de sueño alterado. Acumuló tres y cuatro periodos de vacaciones. Labora así sea gratis, con tal de estar ocupado. Su alegría, su ego y sus conversaciones dependen únicamente del tema trabajo. Le da dificultad delegar, es perfeccionista en extremo, intransigente y no se siente satisfecho con su desempeño ni con los resultados de lo que hace. Y hay síntomas de estrés a su lado: problemas con el apetito y la memoria, dolores generalizados en el cuerpo, baja de defensas (infecciones, virus, gripas repetidas, molestias gastrointestinales) y dificultades sexuales.

LA UNIVERSIDAD DE LIVERPOOL BRINDA AYUDA TÉCNICA

# Antioquia contra los mosquitos

Enviada especial MARLENE VÉLEZ CASTAÑO Cartagena

Varios especialistas de la Universidad de Liverpool, mediante toldillos o mosquiteros impregnados con ciertos insecticidas piréroides, tratan de demostrar al Ministerio de Salud de Colombia "para el cual trabajan" que pueden matarse mosquitos a precios muy bajos y disminuir la malaria hasta en un 70% en extensas zonas de Antioquia donde la enfermedad es más endémica, como Urabá, Turbo y Apartado.

Las acciones las ejecuta en forma colaborativa con el Instituto Colombiano de Medicina Tropical, con sede en Medellín.

Esta Universidad tiene un centro latinoamericano para estudios en salud pública, único en Europa, para el control de vectores que causan enfermedades como malaria, dengue, Chagas y leishmaniasis, con ayuda de las propias comunidades afectadas.

"Pienso que las grandes herramientas para el control de estas enfermedades son conocidas pero



Cada vez se desarrolla un mayor número de armas en contra del mosquito que transmite la malaria. En Antioquia se experimenta con unos toldillos que lo repelen.

de la malaria, podrían dar resultados positivos también para los insectos que producen la enfermedad de Chagas, la leishmaniasis y para el virus del dengue.

"Hay que tener especial cuidado con las mujeres embarazadas, quienes necesitan más atención y tratar a los recién nacidos para evitar que las enfermedades transmitidas por ellas prosperen. La recomendación es que en las áreas de alta infestación se protejan con toldillos impregnados y si la enfermedad se produce durante la gestación, hacer control prenatal", aconsejó.

Aunque en determinadas zonas puede haber infestación no sólo de uno sino de varios vectores a la vez, el doctor Kroeger se mostró esperanzado teniendo en cuenta las experiencias de Chile -en el exterior- de la enfermedad de Chagas y de Cuba -que cortó la cadena de transmisión del dengue-.

"Lo importante es no bajar la guardia cuando haya certeza de que se van a controlar los focos endémicos y no esperar a que ocurran las epidemias para tomar la acción", recomendó.

## Quince años

**Sandra Catalina López Zapata**

El 23 de julio cumplió quince años Sandra Catalina López Zapata, hija de Álvaro López Martínez y Luz Ángela Zapata Arceiza y hermana de Juan Esteban. Son sus abuelos paternos: Tino López y Fabiola Martínez y los abuelos maternos Ignacio Zapata y Ángela Arceiza.

Sandra Catalina fue festejada con una reunión en el Hotel Dann Carlton, con sus familiares y amigos.

## Grado

**Liliana María Correa Zabala**

Próximamente la Universidad Cooperativa de Colombia otorgará el grado de Contadora Pública a Liliana María Correa Zabala. Es hija de Humberto Correa C. y Fabiola Zabala. Será agasajada con un viaje a Miami.

**CURSO HORNO MICROONDAS**  
Clases empiezan agosto 30 miércoles  
Profesora RIZZO MESA DE SILVAGARRIGA  
Teléfono 286 40 26

## Primera Comunión

**Daniela Córdoba Pérez**

El 20 de agosto recibió por primera vez la Sagrada Eucaristía la niña Daniela Córdoba Pérez, hija de Conrado de Jesús Córdoba y María Luisa Pérez Pérez y hermana de Juan Joseph y Carolina.

Daniela fue agasajada con una reunión familiar en el Club Comfenaleco de Guayabal, acompañada de sus amigos.

Antes Hoy \$45.000,00 \$23.000,00

10 Mesoterapias 10 Electroimpulsos 10 Termoslim TODOS POR \$250.000 10 Body Formas

PROMOCION

del 22 al 28 de agosto

**NOUEVOS TALLERES - MATRICULAS ABIERTAS**  
Seminar Decoración de interiores: color, iluminación, textiles, mobiliario, composición.  
Jardinería con Asojardin: Básica - Heliconias - Orquídeas, Anturios, Bromelias y Aráceas.  
Informes 8: 286 89 80

EL CASTILLO CALA MUSEO

10% 20% y 30% en todas nuestras tiendas

LA PROMOCION LLEGA A SU EDICION NÚMERO 25

# Desde hoy Medellín está de ganga

Por espacio de 11 días, a partir de hoy, se cumplirá en seis centros comerciales una nueva versión de Medellín es una ganga, la promoción conjunta que ya cumple una década.

El evento es organizado por Asocentros, la Asociación de centros comerciales de Medellín, que reúne al Parque Comercial El Tesoro, Camino Real, Monterrey, Oviedo, San Diego y Unicentro.

Según Johana Castrillón, directora ejecutiva de Asocentros, "lo que se pretende es unir esfuerzos entre los comerciantes para asumir costos entre todos y así poder brindarles una mejor oferta a los clientes".

En total son unos 900 almacenes los que desde hoy tendrán ofertas especiales. Los organizadores calculan que el número de visitantes se elevará en un 50% y las ventas se incrementarán en un porcentaje similar, aunque la cifra difiere mucho entre unos almacenes y otros, según el tipo de producto que vendan y la oferta que hagan.

Silvia María Palacio, directora de comunicaciones del Parque Comercial El Tesoro, agregó que al tiempo que los almacenes ofrecen promociones, los centros comerciales tendrán actividades especiales. "En nuestro caso por ejemplo, tendremos el viernes una cancha de tenis callejero en la plazaleta frente a Gimemark y el sábado festival de cometas. Así cada centro tendrá diferentes actividades reservadas al día".

Medellín es una ganga se extenderá hasta el sábado 2 de septiembre.

UNIVERSIDAD EAFIT  
EXTENSION CULTURAL  
Orquesta SINFÓNICA UNIVERSIDAD EAFIT QUINTO CONCIERTO

PROGRAMA:  
SUITE HOLBERG Para cuerdas, Op. 40  
E. Grieg (1843-1906)

CONCIERTO PARA OBOE EN RE MAYOR  
Richard Strauss (1864-1949)  
Sobata Jorge Andrés Pinzón

SINFONÍA N° 2 Op. 36  
L.v. Beethoven (1770-1827)

Director invitado Alejandro Posada Gómez.  
Jueves 24 y viernes 25 de agosto de 2000, 8 p.m.  
Auditorio Fundadores - Universidad EAFIT

Donación - \$10.000 público en general - \$8.000 estudiantes y exalumnos