

ELLOS REPRESENTAN A LA DEDICACIÓN INTENSA EN EL TRABAJO

ALBERTO BENAVIDES DE LA QUINTANA

Pese a que contó innumerables veces cada detalle acerca de cómo acumuló su fortuna valuada por Forbes en US\$2 mil millones- Alberto Benavides de la Quintana solía decir que la minería, el motor que lo hizo rico, era una cuestión de suerte.

Por eso bautizó a su empresa como Buenaventura, una palabra muy usada por las gitanas que leían las manos en la plaza San Martín.

Pero si algún peruano quisiera disgregar la biografía de este geólogo, encontrará que la suerte se hace, o mejor dicho, la hace uno mismo: Benavides, hijo de un abogado de clase media, estudió ingeniería de minas en la UNI y luego una maestría en la Universidad de Harvard (EEUU), gracias a una beca que obtuvo con sus propios méritos.

Con semejante currículum, su primer trabajo fue de lampero en la mina Franklin de Nueva Jersey (EEUU). Comenzó desde el socavón y cuando ya parecía asentado con un buen puesto en la mina de Cerro de Pasco, se jugó todo lo que tenía a los 31 años para comprar la mina Julcani de Huancavelica, una que el resto de sus colegas creía pobre. Con ella despegó.

Trabajar intensamente siempre ha estado bien visto. Durante años se ha asociado a una alta responsabilidad y dedicación, y se ha tomado como un deseable valor añadido.

ISAAC LINDLEY

Era el más chico entre los cinco hombres de una familia de ocho hermanos y no estaba destinado a convertirse en la cabeza de Inca Kola.

Isaac Lindley, a quien con el tiempo todos en su empresa llamaron míster, llegó a liderar a la única gaseosa que superó a Coca Cola en el mundo tras una serie de eventos desafortunados.

Lo hizo porque fallecieron sus cuatro hermanos mayores y su primera misión fue salvar al pequeño emprendimiento familiar de la quiebra. Entonces, entre los años 40 y 50, Inca Kola era una gaseosa hecha en base a hierbaluisa que los Lindley habían creado tras varios intentos fallidos para dar con "la bebida de sabor nacional".

La historia de Inca Kola comenzó en aquella época, pero, para ser precisos, la primera vez que un Lindley fabricó una gaseosa en el Perú ocurrió en 1880, cuando el padre de Isaac, José Lindley, arribó a Lima en busca de un futuro mejor que el que proyectaba en su Londres natal.

Detrás del éxito de Inca Kola no solo está el sabor, sirve aclararlo. El despegue que consiguió Isaac tuvo que ver con una serie de convenios vía franquicias para que la gaseosa pudiera venderse a escala nacional, además de numerosas innovaciones tecnológicas en años en que ello no importaba gran cosa al empresariado peruano.

ERASMO WONG

Es muy probable que en 1942, cuando Erasmo Wong abrió su pequeña bodega en Miraflores, nadie se imaginaba que con ella nacería la cadena de supermercados más grande del país.

Es muy probable que ni siquiera él lo imaginara. ¿Cuál es la fórmula para pasar de una bodega a una compañía que vale más de US\$500 millones? Las crónicas que repasan la historia de Erasmo destacan una costumbre que comercialmente resultó ser exitosa: innovar, ir contra la corriente, contra lo que la mayoría creyó que era la estrategia correcta para crecer.

Así, cuando todos se concentraron en reducir los costos, Wong se concentró en el cliente y personalizó la atención cuando la tendencia apuntaba al autoservicio.

Y cuando la recomendación fue reducir el tamaño de las tiendas, él las amplió. Su éxito tuvo la suficiente resonancia internacional como para que el grupo chileno Cencosud comprara la compañía, pero esa ya es otra historia.

MÁXIMO SAN ROMÁN

En un país en el que tener origen andino y ser pobre se convierte en una combinación fatal que complota contra salir adelante, Máximo San Román –cusqueño de Quispicanchis– optó por el único camino que le quedaba libre para surgir: estudiar. Primero, ingeniería mecánica en la UNI.

Y después una serie de pasantías y especializaciones en Norteamérica, Europa y Asia. Uno tras otro, todos fueron pasos cuesta arriba. Cuando era un estudiante de ingeniería tuvo que doblar fierros en la puerta de un taller de mecánica en Piñonate, barrio bravo frente a su universidad.

Poco después fabricó su primera máquina, el molino picador, y desde entonces otras para la industria metal mecánica, agroindustrial, minera y para la panificación.

A los 34 años, en plena carrera ascendente en el sector privado, decidió arriesgarse y fundar Nova, su fábrica insignia que hoy exporta equipos de panificación a Sudamérica y Norteamérica, y que emplea a cerca de 400 personas.

Ingresó a la política y fue vicepresidente de Alberto Fujimori hasta 1992, año del famoso autogolpe, cuando se retiró. Su discurso suele tener un fuerte contenido social: “Tenemos que cambiar nosotros al país no esperar que el gobierno lo haga”.

JULIO IKEDA

El patriarca de los Ikeda no nació en el Perú, pero sí demostró durante toda su vida que quería a este país mucho más que el promedio.

Julio Ikeda (padre) llegó desde Japón a los 15 años, en 1927, y como la mayoría de los nipones que arribaron al Callao en aquella época, su primer trabajo fue de agricultor en el ‘Norte chico’.

Comenzaba a tener relativo éxito como pequeño empresario cuando en 1944, producto de la II Guerra Mundial, el gobierno peruano lo deportó a Estados Unidos, junto a buena parte de la colonia japonesa en nuestro país.

Pese a esa experiencia, decidió volver y fundar aquí San Fernando, el que hoy es el grupo más importante de la industria de alimentos a escala nacional.

Pasó de vender menos de 50 patos por mes a inicios de la década del 50 a más de un millón cuando comenzaba el 2000. Hoy el grupo San Fernando está a cargo de su hijo e inicia un ambicioso plan para consolidarse en la industria alimentaria del país.

Sin embargo, en las consultas de psicología nos estamos encontrando con personas a las que su Excesiva Implicación Laboral les está ocasionando Problemas de Salud (agotamiento, crisis de ansiedad, comer de forma compulsiva, insomnio...), Conflictos Familiares (no dedicar tiempo suficiente a la pareja e hijos/as o no prestar la adecuada atención a las rutinas familiares y tiempos de ocio) e incluso Dificultades en el Trabajo (estrés por acumular tareas y no saber delegar, hostilidad, pobre gestión del tiempo...)

En esta entrada no hago referencia a casos en los que la sobreimplicación laboral responde a una situación económica crítica. La dedicación que menciono suele darse más bien en personas acomodadas, que no actúan movidas exclusivamente por necesidades económicas.

La pregunta sería, ¿dónde está el Límite entre una Dedicación Adaptativa y Satisfactoria al trabajo, aunque sea intensa, y un Problema con consecuencias físicas, psicológicas y sociales?

Hay personas Muy Implicadas con su trabajo y con una Actitud saludable hacia el mismo. Normalmente disfrutan con lo que hacen, le pueden dedicar muchas horas, esfuerzo y energía, con un gran sentido del compromiso y la responsabilidad, y saben que es posible que durante ciertos periodos del año su trabajo les demande una mayor implicación. Pero también son personas muy conscientes del desgaste físico y emocional que esto les puede conllevar, e intentan mantener un equilibrio entre su actividad laboral y su vida personal, familiar y de ocio

Dedicación Intensa Saludable al trabajo psicoemocionante adicción

Existen otras personas que invierten una gran cantidad de energía en su trabajo pero no saben lograr un equilibrio entre sus responsabilidades laborales y sus obligaciones hacia el cuidado de sí mismas y el cuidado de sus relaciones sociales y familiares. No ponen límites al trabajo, e incluso cuando ya no están en la oficina o en horario laboral siguen dándole vueltas y vueltas (a veces incluso ya no verbalizan todo lo que piensan por no exponerse a los reproches de pareja, familia y amistades). Les cuesta desconectar hasta tal punto que los periodos más largos de descanso (fines de semana, puentes o vacaciones) les resultan estresantes, y en lugar de sentirse más calmadas y relajadas, se sienten impacientes e irritables

Para este segundo tipo de personas hay actividades que se convierten en una "pérdida de tiempo" si no son todo lo "productivas" que pudieran llegar a ser (p.ej, estar cenando prestando atención únicamente a la comida y a las personas con las que conversa puede no ser suficiente si sienten que es más satisfactorio estar consultando el móvil a la vez)

Al final, no poner límites al trabajo y, sobre todo, mantener una actitud desadaptativa hacia éste, provoca un Enfrentamiento con la Vida Cotidiana: se resiente la salud física (son frecuentes los problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, tensiones musculares, dificultad para conciliar el sueño o para que éste sea reparador...) y la emocional (insatisfacción, ansiedad, pérdida del sentido del humor, irritabilidad...), se deterioran las relaciones familiares y sociales y se reduce el tiempo y la calidad de las actividades de ocio.

Algunas Señales que indican que hay una Implicación Excesiva Negativa en el Trabajo son:

- >> Excesiva necesidad de control, dificultad para delegar, desconfianza, inseguridad y miedo al fracaso. Alto nivel de exigencia, actitud muy estricta hacia los errores, propios y ajenos.
- >> El trabajo se convierte en la principal fuente de autoestima y reconocimiento personal.
- >> No se presta suficiente atención a la salud física (descanso, sueño, alimentación, revisiones médicas, etc).
- >> Sensación permanente de urgencia.
- >> Pensamientos rígidos y polarizados del tipo “o todo o nada.”
- >> Multitarea, incapacidad de disfrutar prestando atención a una sola
- >> Sensación de “pérdida de tiempo” con determinadas actividades, sobre todo si están relacionadas con los periodos de descanso. Impaciencia en las relaciones personales, lo que conlleva irritabilidad y mal humor.
- >> Dificultad para relajarse, búsqueda constante de “hacer cosas”, muchas veces relacionadas de nuevo con el trabajo (p. ej, lecturas sobre temas laborales o visitar perfiles en las redes sociales que traten sobre su profesión).
- >> Debido al agotamiento, frecuentes despistes, bajo nivel de atención y memoria.



Desde la psicología se orienta a estas personas para que pueden mejorar su calidad de vida. Se trata de conseguir una Actitud y un Comportamiento más Saludable y Adaptativo en el área profesional, a la vez que se Recupera la faceta Personal, Familiar y Social, con el objetivo de lograr un mayor bienestar:

- 1.-** Aprendiendo cómo conseguir una distribución equilibrada del tiempo de trabajo, el personal y familiar, las relaciones sociales, el ocio y la atención al cuidado personal; planificando actividades y estableciendo prioridades de forma adecuada.
- 2.-** Fortaleciendo la autoestima y la imagen personal, potenciando la seguridad personal y aumentando la tolerancia a la incertidumbre.
- 3.-** Aprendiendo a gestionar el estrés y la ansiedad.
- 4.-** Manejando los pensamientos distorsionados y potenciando una actitud más flexible ante los acontecimientos diarios (previsibles o no).
- 5.-** Aprendiendo técnicas de gestión del tiempo y asertividad.
- 6.-** Mejorando la comunicación y las relaciones de pareja y familiares que puedan estar deterioradas.
- 7.-** Reduciendo los momentos de división de la atención y aprendiendo a disfrutar de los periodos de ocio y descanso.
- 8.-** Sensibilizando y aumentando el compromiso con el propio estado de salud.

• *Pistas*

La sociedad de consumo actual no ayuda precisamente en esta cuestión, pues nos empuja a invertir más tiempo y esfuerzo en el trabajo para poder mantener y aumentar el nivel dicho consumo. Recibimos constantes mensajes de que “esto no es suficiente”, que favorecen que se priorice una vida material frente a la salud, el tiempo libre y las relaciones personales.

Algunas personas presentan ciertos sesgos cognitivos que fomentan el mantenimiento de esta situación, como la creencia de que los beneficios de su trabajo revierten también en la familia y que ésta es su mejor forma de cuidarla (Sender et al., 1993).

• *Idea clave*

Trabajar de forma excesiva no equivale a ser más responsable, ni a tomarse el trabajo más en serio ni ser mejor profesional. Encontrar el equilibrio entre todas las áreas de la vida es fundamental para el bienestar personal.