



Dejá de ser un adicto al trabajo

Entiéndelo: no tenés que dejar de ser un empresario exitoso para poder disfrutar de tu vida personal. ¡Es cuestión de aprender a delegar!

Todos conocemos algún emprendedor o dueño de pequeñas y medianas empresas (Pymes) que trabaja los siete días de la semana. Quizá incluso tú puedes ser uno de ellos.

Están en todas las colonias de cualquier ciudad. Tu vecino o tus propios amigos posiblemente padezcan este mal laboral que aqueja a la sociedad contemporánea. Sin embargo, si conoces a alguien así o tú mismo tienes este vicio empresarial, hay buenas noticias. La primera es que, definitivamente, dedicar el 100% de tu vida a tu empresa no es sinónimo de buenos resultados. La segunda es que hay una salida para que comiences a disfrutar más de tu vida personal.

Por lo general, existen dos tipos de adictos a vivir sumergidos en el negocio. Algunos trabajan en el horario normal y se llevan toneladas de pendientes a casa, donde siguen solucionando cosas hasta altas horas de la noche. Estas personas son los “adictos al trabajo de clóset”, a los que sus vecinos ven llegar y salir en horarios regulares. Pero no tienen idea de que, cuando todos los demás están viendo una serie de televisión o cenando con la familia, estos individuos están ocupados con los problemas de su empresa.

El segundo tipo es el “dueño enajenado con su negocio”. Este tipo de empresario sencillamente no siente vergüenza alguna de las largas jornadas que pasa trabajando y no oculta nada a sus vecinos, amigos ni parientes. Esta gente labora todos los días de la semana, y sólo hace una pausa cuando la familia amenaza con prácticamente desconocerlo.

A pesar de lo diferentes que estos dos tipos de workaholics podrían parecerse, su comportamiento se rige por las mismas causas. A algunos les parece que el rendimiento de su empresa es marginal y se declaran imposibilitados para contratar los asistentes que necesitan.

En tanto que a otros les falta confianza en su propia habilidad para entrenar a otros que pudieran mitigar su carga de responsabilidades. Hay quienes incluso han tenido una larga lista de asistentes, pero se han hartado de entrenar gente nueva. Y, por supuesto, todos hemos conocido al perfeccionista que siente que sólo él puede hacer el trabajo como se debe.

Hay una solución muy práctica para este problema, una que se aprende mientras se entrena en el Cuerpo de Infantes de Marina de EE.UU. El proceso consiste en el ejercicio básico de dar un paso a la vez. Intenta verlo de esta manera: durante el período inicial del nuevo recluta en el campo de entrenamiento, él o ella recibe cada vez más y mayores oportunidades para aprender y practicar habilidades de liderazgo.

La primera oportunidad de aprendizaje quizá sólo consista en guiar a otro infante de marina a rastrillar la arena. La siguiente ocasión, que implica un mayor desafío, podría ser el hecho de tener que liderar a otros tres reclutas en los ejercicios de instrucción.

Al final del entrenamiento en el campamento, después de superar retos de liderazgo progresivamente más difíciles, las personas salen con más confianza en sí mismas. Como tal vez no resulte práctico hacer que un workaholic trabaje menos, así nada más de tajo, este mismo principio de ir construyendo bloque por bloque se puede aplicar para romper con hábitos no saludables.



El negocio con rendimientos marginales no es excusa. Quizá tu empresa sea pequeña y, a pesar de ello, emplee a varias personas. Tú, como dueño, simplemente no puedes concebir contratar a alguien que mitigue la carga de tareas. La solución es mirar el panorama inmediato, en vez de ver el contexto completo.

Por otra parte, existe el caso de que no puedas contratar a un administrador de tiempo completo, pero a lo mejor puedes hacerte de los servicios de alguien que trabaje en un horario muy delimitado. Esto incluye la realización de tareas específicas, como manejar el correo electrónico de la empresa, organizar las facturas o encargarse de los inevitables mandados que siempre aparecen a último momento.

La clave es que esta persona inicie por responsabilizarse sólo de unas cuantas tareas y ser flexible con su horario. Conforme la salud financiera de tu compañía avanza, puedes comenzar a pensar en darle más horas a ese colaborador de tiempo parcial o en formar un equipo más grande.

Los workaholics que tienen pretextos no financieros para justificar sus horarios extremos, también deben dar un paso a la vez. Tienes que entender que para que tu negocio crezca más allá de lo que puedes manejar, debes ser capaz de delegar muchas de las tareas de las que te encargas personalmente. Empieza por superar tus temores y traer gente nueva que comparta tu carga para distribuir y asignar actividades.

A medida de que los nuevos miembros del equipo te quiten peso laboral, debes trabajar menos. No tienes que hacerlo todo de golpe. Desarrollar el hábito de tomarte unas cuantas horas libres te ayudará a tener confianza en tus compañeros de trabajo y, finalmente, te facilitará la liberación de espacio y tiempo para dedicarte a ti mismo.

No está de más decir que si ya tienes una carga de responsabilidades menos pesada no debes ponerlo de pretexto para conseguirte trabajo extra. Al contrario, debes aprovechar el nuevo tiempo libre para divertirte un poco y disfrutar del estilo de vida que tanto te has esforzado por crear. Y no olvides: ¡goza los resultados de tu empeño!

SÍNTOMAS DEL WORKAHOLIC

Estrés. La persona se siente constantemente presionada por sus responsabilidades corporativas y lo soluciona trabajando a deshoras.

Ansiedad. Tiene la sensación de que las cosas no van a salir bien y siente que siempre le falta algo por hacer cuando concluye sus tareas.

Desorden del sueño. Padece insomnio, duerme poco y siente un gran cansancio en horas de oficina.

Desorden alimenticio. El individuo come de manera irregular y, en ocasiones, se pierde de horas de comida esenciales.

Identidad empresarial. Confunde los objetivos personales y profesionales con los que tiene la empresa, por lo que vive su intimidad en la oficina.