

29 de Noviembre de 2005

«Nombre»  
«Clave»-«Oficina»

## TRABAJAR PARA VIVIR O VIVIR PARA TRABAJAR EN LA RED ESTATAL

La falta de plantilla en muchas de las oficinas de la nueva red de Bancaixa, más la necesidad de cumplir ambiciosos objetivos, la falta de información y formación que supone la distancia de los centros de gestión y decisión de la empresa, etc., ha hecho que la dedicación al trabajo rompa el trípode vital aconsejable (8 horas de trabajo, 8 para nosotros mismos y 8 para dormir), desestabilizando a medio plazo la salud de los/as compañeros/as.

Trabajar muchas horas no sólo no garantiza ventajas económicas, sino que, a la larga, tanto el cuerpo como la mente se resienten, y acaban pasando factura por el esfuerzo con enfermedades que, paradójicamente, afectan al propio rendimiento profesional.

- **Psíquicas:** Estrés, depresión y ansiedad.
- **Físicas :** Aparato cardiovascular (hipertensión, enfermedades cardiovasculares, arritmia y arteriosclerosis). Aparato digestivo (gastritis, úlcera, colon irritable). Sistema nervioso (insomnio, dolores de cabeza, neuralgias). ¡Y las famosas cervicales!

### Los motivos que nos enredan en la espiral del trabajo estresante.

#### 1/ BÚSQUEDA DE UN ELEVADO NIVEL ECONÓMICO.

Deseamos adquirir muchos objetos materiales. Las posesiones parecen darnos una determinada categoría social y mayores posibilidades de disfrute de las que ofrece la sociedad.

Nada más lejos de la realidad: acabamos siendo esclavos del trabajo y no tenemos tiempo ni humor para disfrutar de nada.

**Solución :** Replantearse los valores vitales, **apostar por la calidad de vida** en vez de por el *nivel*.



#### 2/ QUERER SER PERFECTOS.



Pensar que en todo momento se deben encontrar soluciones o afrontar con éxito los problemas es algo irreal. Nadie es perfecto y no tiene que suponer ningún esfuerzo reconocerlo. Concederse un descanso, consultar con otras personas, tomar un poco de perspectiva y aplazar ciertas decisiones, no es un defecto, sino una virtud.

**Solución:** Si algo se desborda, es mejor dejarlo para otro momento, cambiar el "no lo dejes para mañana" por **mañana "será otro día"**.

#### 3/ COMPETITIVIDAD.

Querer demostrar que se es el número uno, puede desorientar el verdadero sentido que tiene el trabajo.

**Solución:** Replantearse los objetivos. El verdadero fin de competir no es demostrar, sino mejorar. La mejora es un reto personal, un crecimiento constante que gratifica paso a paso y fortalece la autoestima. No es lo mismo aprender a conducir bien que tratar de adelantar a todo el mundo.



#### 4/ SENTIDO DEL DEBER.



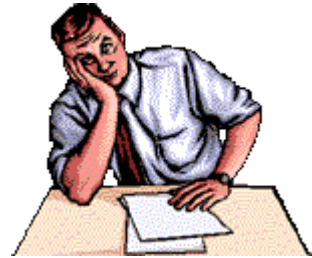
Hay compañeros que, por educación o por convicción, no saben lo que hacer si no están trabajando, por lo que se convierten en adictos al trabajo, y aparcan el ocio a causa de un desmesurado sentido del deber.

**Solución:** Aprende a perder el tiempo, el ocio es tan importante para el desarrollo personal como trabajar. La vida es demasiado corta para no ser feliz y para ello hay que cultivar el ocio, pero como descanso, no como actividad.

### 5/ EXCESO DE RESPONSABILIDAD.

Pensar que se es imprescindible llega a ser muy negativo para la personalidad.

**Solución:** Delegar, valorar a los demás y apreciar sus virtudes. Aunque los otros compañeros no vayan a realizar ciertas tareas igual que uno mismo, tampoco han de hacerlo necesariamente mal, sino de manera diferente.



### 6/ ACUMULACIÓN DE TAREAS.



Es una realidad casi inevitable, y demasiadas veces en esta empresa se junta un montón de faena pendiente, que es una fuente de estrés y nos obliga a invertir más horas de las previstas, más aún cuando todavía no existe un sistema de medición de las cargas de trabajo.

**Solución:** Priorizar los trabajos más importantes, comunicar a los superiores la falta de plantilla, solicitar contrataciones temporales para hechos puntuales. Si solventas por tus medios un problema crónico creyendo que es puntual, te verás en la obligación de no salir de la espiral que te lleva a ser un adicto al trabajo.

### 7/ EL TRABAJO COMO OBJETO NARCISISTA.

Si bien es cierto que pasamos gran parte de nuestra vida en nuestro puesto de trabajo, no podemos dejar que absorba nuestra propia identidad: "**por encima de lo que hacemos está quiénes somos**". Muchas personas se escudan en su posición laboral para gobernar un microcosmos narcisista. En su trabajo se sienten fuertes y poderosos con sus subordinados. Como esto no ocurre en otras áreas de su vida, muchas veces acaban reclusos en su reducto laboral.



**Solución:** "Trabajarse" otras áreas de la vida, buscar nuevos focos de gratificación.

### 8/ NO SABER DECIR QUE NO.



Hay compañeros que tienen miedo a decir "**NO**" y están dispuestos a acceder a todo lo que se les pida. Necesitan agradar a toda costa, porque piensan que así no perderán categoría o ganarán algún tipo de ascenso. Estos compañeros exhiben un claro síntoma de inseguridad y baja autoestima.

**Solución:** Ser consciente de que todos tenemos derechos, como trabajadores y como personas. Saber decir **no** y poner límites es fundamental para mostrarse a uno mismo cómo se es, y no como ellos quieren que seamos.

**ÚLTIMOS CONSEJOS.:** Hacer ejercicio regularmente. Aprender técnicas de relajación. Dormir lo suficiente. Cultivar las amistades. Potenciar la alegría y la risa. Practicar aficiones. Y sobre todo... tener una buena vida sexual.

Salud (nunca mejor dicho).



SI QUIERES AFILIARTE A CC OO, ENVÍA ESTE BOLETÍN A:

3991-SECCIÓN SINDICAL CC OO

Nombre: \_\_\_\_\_

Sucursal/Servicio: \_\_\_\_\_