

GESTIÓN Y FORMACIÓN

La patología del éxito

La obsesión por triunfar profesionalmente suele llevar a las personas a sentirse vacías, desequilibradas y deprimidas

BORJA VILASECA

Durante más de una década hice todo lo que me dijeron que tenía que hacer para alcanzar el éxito, pero hace dos años y medio, después de sincerarme conmigo mismo, me di cuenta de que a pesar de todos mis logros y triunfos profesionales tan sólo había cosechado un enorme vacío en mi interior. Son palabras de D. R., de 36 años, que reconoce haberse pasado todo ese tiempo "dormido", viviendo con el "piloto automático encendido".

Después de estudiar Administración y Dirección de Empresas (ADE), así como un máster en marketing y publicidad, D. R. fue fichado como ejecutivo de cuentas por una multinacional del sector de la alimentación y las bebidas, que opera en toda España y cuya sede oficial está en Madrid.

"Al principio me sentí muy orgulloso de que se hubieran interesado en mí", recuerda. "Me hacía mucha ilusión llevar traje y corbata para ir a trabajar", sonríe D. R. Y lo cierto es que trabajaba tanto que apenas le quedaba tiempo para nada más. Su horario oficial era de 9.00 a 14.00 y de 15.30 a 19.00, "pero nunca salía antes de las nueve de la noche". A veces incluso le pedían que se quedase todo el fin de semana.

"En aquella época no me importaba entregar a la empresa todo mi tiempo y mis energías: mi único objetivo era llegar a ser director de marketing", explica. "Y dada la fuerte competitividad que se vivía en nuestro departamento, me desconecté de mí mismo, de mi dimensión sentimental y afectiva", añade. "Me convertí en un autómatas que sólo pensaba en ser lo más eficaz y competente posible para cumplir a la perfección los diferentes proyectos que mi jefe me iba asignando", reconoce D. R.

Tocar fondo

Finalmente, fruto de su brillante trayectoria, con tan sólo 33 años fue seleccionado para ocupar el puesto con el que había soñado. Sin embargo, fue entonces cuando comenzó a tocar fondo. "A pesar de todos los privilegios econó-

micos y del reconocimiento social que iban incluidos junto con ese cargo, de pronto empecé a sentirme totalmente desequilibrado, aislado de todo lo que me rodeaba y profundamente deprimido".

Meses más tarde, D. R. tuvo que tomar la decisión "más dolorosa, pero a la vez necesaria" de toda su vida: "Primero fingí estar enfermo y después, tras escuchar la opinión de varios médicos y psicólogos, dimítí como profesional". Esta decisión significó un punto de inflexión en su andadura existencial. Un año más tarde constituyó su propia compañía, especializada en planes de marketing y cuyos pilares organizacionales promueven el equilibrio de la vida laboral con la familiar y personal de sus 14 trabajadores.

Y lo cierto es que no le va nada mal: después de casi dos años de actividad empresarial su facturación ronda los dos millones de euros. "Podemos pasarnos toda la vida fingiendo que el trabajo es lo primero, pero llega un día que la vida te pasa factura", advierte D. R. "Lo importante no son los triunfos externos", concluye, "sino cómo te sientes por dentro".

Condicionamiento social

La experiencia de D. R. no es un caso aislado. Se estima que más del 8% de la población activa —1,7 millones de españoles— dedica más de 12 horas al día a su profesión para alcanzar el éxito y, de paso, huir de sus problemas



En *Hook*, Robin Williams interpreta a un abogado cuya profesión le mantiene desconectado de la vida.

"Me convertí en un autómatas que sólo pensaba en ser lo más eficaz posible para cumplir los diferentes proyectos que me asignaban", dice D. R.

personales, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Estos adictos al trabajo "suelen seguir los dictados marcados por su condicionamiento socio-empresarial, que les lleva a creer que el amor, la admiración y el respeto son una consecuencia de llegar a lo más alto, dejando de lado todo lo demás", apunta Douglas McEnroe, director de la consultora Douglas McEnroe y Asociados, especializada en desarrollo de liderazgo para directivos.

En su opinión, "estas personas deberían revisar las creencias que forman parte de su programación mental, pues inconscientemente suelen pensar que la felicidad depende de alcanzar objetivos externos, como el reconocimiento, el prestigio, el poder y el estatus social y económico". Sin embargo, "al centrarse en todas estas metas, que no sólo dependen de ellos, se pierden en una carrera sin fin, olvidándose completamente de sí mismos y de aquellas cosas esenciales de la vida, como la salud, el ocio, el descanso, la familia y los amigos", señala McEnroe.

"Por mucho que la sociedad nos haga creer que somos lo que conseguimos o que valemos lo que tenemos, la realidad termina por desenmascarar estas falacias, inventadas para que los seres humanos seamos más productivos y basemos nuestra existencia en trabajar para consumir", sostiene este experto. "El verdadero éxito", concluye, "es sentirte feliz y en paz haciendo una actividad coherente con tus valores más esenciales y que te permita dar lo mejor de ti mismo sirviendo a los demás".

Libros recomendados: *Del tener al ser*, de Erich Fromm (Paidós); *Un manual de vida*, de Epicteto (José J. de Olañeta); *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl (Herder); *La alegría de ser tú mismo*, de Dario Lostado (Dilema).

"El afán de reconocimiento indica una falta de autoestima"

Aunque la mayoría de trabajadores recibe la misma presión social —que admira a los que llegan a lo más alto— y son tentados a conseguir ciertas recompensas por sus empresas —que premian con dinero y ascensos su total dedicación—, "existe un tipo de personalidad que es más sensible a caer en las garras del éxito", según los expertos en comportamiento organizacional.

Así, gran parte de los profesionales que solicitan ayuda psicológica para salirse del

círculo vicioso en el que se han metido "suelen creer que su valía como personas depende de sus éxitos profesionales y el estatus social alcanzado", según Empar Pérez, psicóloga clínica del centro Teknon, en Barcelona. De ahí que "suelen convertirse en personas demasiado orientadas al triunfo, cayendo en el exceso de competitividad e incluso de vanidad".

Este tipo de personas "suelen necesitar que se les reconozcan sus logros para sentirse seguros", añade Pérez. Y no

sólo eso: "Para dar la sensación de que todo les va siempre muy bien, cuidan mucho su apariencia personal y tienden a rodearse de bienes materiales que refuercen su prestigio".

Pero "el afán de reconocimiento tan sólo indica una notable falta de autoestima, que les impide tolerar el fracaso". Es entonces cuando el éxito se convierte en una patología: "Al dar tanta importancia a la meta, se olvidan de disfrutar del camino, lo que les lleva a la insatisfacción y malestar crónicos".

Murcia, pionera en urbanismo

La colocación de los alumnos del Máster en Estudios Urbanísticos e Inmobiliarios es del 100%

B. V.

El urbanismo es una disciplina especializada en el estudio de las ciudades, de manera que éstas puedan diseñarse y organizarse de la mejor manera posible. Y dado que los grandes centros urbanos están en constante cambio y evolución, se necesitan profesionales con conocimientos técnicos muy precisos, cualidades artísticas y creativas, así como la conciencia y responsabilidad suficiente para poder imaginar y construir entornos sostenibles. De

lo que se trata es de que los seres humanos y la naturaleza puedan convivir equilibradamente.

En España, entre otras escuelas de negocios orientadas a facilitar este tipo de formación, destaca la ENAE Business School, en Murcia, que lleva 11 ediciones de su Máster en Estudios Urbanísticos e Inmobiliarios. "El gran logro del máster es integrar en un solo curso materias de varias disciplinas, creando una nueva generación de especialistas en urbanismo", apunta su director, Pedro Morillas.

En este curso se enseña todo lo

relacionado con la ordenación territorial y urbanística; se estudian los actos relativos a edificación y uso del suelo; se conoce la legislación estatal sobre el suelo, incluyendo la relación legal entre urbanismo y medio ambiente; se reflexiona sobre la gestión y la estrategia de empresas inmobiliarias, y también se imparten asignaturas sobre política de suelo y vivienda.

Así, por este curso pionero en formación multidisciplinar ya han pasado cerca de 450 alumnos, muchos de los cuales eran licenciados en derecho, económi-

"El gran logro del máster es que integra varias disciplinas, creando una nueva generación de especialistas en urbanismo", apunta Morillas

cas, empresariales, así como arquitectos técnicos y superiores, ingenieros de caminos y agentes de la propiedad inmobiliaria. Y lo cierto es que no sólo proceden de Murcia, sino también de la Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha y Andalucía.

Este reclamo se debe a que el índice de colocación de los alumnos, incluso antes de finalizar el máster, es del 100%, siendo contratados por empresas privadas o ayuntamientos y demás organismos públicos de Murcia, que a lo largo de la última década ha experimentado un gran desarrollo. Además, este máster se adapta al horario de los profesionales, impartiendo sus clases los viernes de 16.30 a 21.30 y los sábados de 9.00 a 14.00.

Más información: www.ena.es