

Información para profesionales

03-2008

**ALCOHOLICOS ANONIMOS
OFICINA DE SERVICIOS GENERALES
REPUBLICA ARGENTINA**

Av. Córdoba 966 piso 11° "J" (1054),
Buenos Aires
Tel: (011) 4325-1813 – líneas rotativas
E-mail: osg@aa.org.ar
Página web: www.aa.org.ar

Contenido

▶ <i>El alcoholismo en el trabajo</i>	3
▶ <i>Unicidad de propósito y problemas diferentes del alcohol</i>	3
▶ <i>Informar y capacitar</i>	3
▶ <i>Las adicciones pueden afectar al trabajo a través de tres vías</i>	3
▶ <i>Adolescencia y alcoholismo</i>	4
▶ <i>Los Principios Espirituales de Alcohólicos Anónimos</i>	4
▶ <i>Acerca de La Felicidad</i>	5



► **El alcoholismo en el trabajo**

Fuente: “¿Hay un Alcohólico en su lugar de trabajo?”, folleto aprobado por la Conferencia de Servicios Generales de AA.

Actualmente, numerosas organizaciones, empresas, sindicatos y agencias gubernamentales implementan programas de ayuda a los trabajadores que por problemas con la bebida ven afectado su rendimiento en el trabajo y en su vida familiar.

Tanto los diferentes gremios, como los empresarios y administradores, son cada vez más conscientes de la enfermedad del alcoholismo y de las grandes pérdidas económicas y humanas que acarrea, pero no siempre encuentran la orientación para abordar el problema.

Alcohólicos Anónimos pone a disposición de las empresas, los sindicatos y los profesionales de programas de asistencia a los trabajadores, la experiencia acumulada de millones de alcohólicos recuperados en el mundo, que ahora llevan una vida cómoda y productiva sin alcohol.

AA está disponible en todo el país, con aproximadamente 900 grupos, distribuidos en todas las provincias. AA puede ayudar a las organizaciones poniéndolas en contacto con hombres y mujeres que han logrado la sobriedad y están dispuestos a compartir libremente su experiencia con cualquiera que busque ayuda.

La Comunidad de AA no es de carácter profesional y no cuesta nada hacerse miembro; su objetivo primordial es la recuperación personal y el mantenimiento de la sobriedad de los alcohólicos que recurren a AA en busca de ayuda.

► **Unicidad de propósito y problemas diferentes del alcohol**

Se suele agrupar al alcoholismo y la drogadicción bajo la denominación de “abuso de sustancias” o “dependencia de productos químicos”. Por lo que, a veces se envía tanto a los alcohólicos como a los no alcohólicos a AA y se les anima a asistir a sus reuniones.

Cualquiera puede asistir a una reunión abierta de AA, pero sólo los que tienen problemas con la bebida pueden concurrir a las reuniones cerradas o hacerse miembros de AA. Las personas con problemas distintos al alcoholismo pueden pertenecer a Alcohólicos Anónimos sólo si además tienen problemas con el alcohol.

► **Informar y capacitar**

Por Ernesto Eduardo González.

Ernesto Eduardo González es Doctor en Psicología con Orientación Social, docente universitario, Magister en Drogadicción (Universidad del Salvador) y autor de numerosos libros sobre el tema. Se ha desempeñado en el ámbito oficial a nivel provincial y nacional y es fundador y director del CAPLA (Centro Argentino de

Prevención Laboral en Adicciones). El que sigue es parte de un trabajo que elaboró especialmente para este boletín de profesionales, el que iremos complementando en próximas entregas; se trata de un enfoque profesional complementario al propósito de Alcohólicos Anónimos, que como es sabido no elabora diagnósticos ni actúa en el campo de la prevención.

Es responsabilidad de las empresas y de los gremios proteger la salud de los recursos humanos promoviendo la seguridad y respetando los derechos individuales.

El abuso de alcohol y drogas incrementa las fallas y errores humanos en las tareas, generando serios riesgos para las personas, las instalaciones e incluso el medio ambiente.

Es por ello que es necesario concientizar y establecer una política sobre Alcoholismo y Drogadicción que incluya a todo el personal. (Hay algunas empresas que incluyen a sus empresas contratistas y proveedores). Las empresas compiten tejiendo estrategias en base a las ventajas de sus productos, y los líderes de esas empresas están atentos a la innovación y a fabricar productos o servicios convenientes, baratos y atractivos para sus clientes; y deben estar también muy atentos a sus propios recursos humanos para evitar que sus empresas, sus espacios laborales entren en crisis y fracasen.

Si existen “eslabones difusos” en sus recursos humanos, (como es el caso del alcoholismo) que puedan provocar conflictos y dificultades, éstas se convierten no solo en pérdidas materiales o económicas, sino en pérdidas de confianza de sus clientes, atrasos en entregas y falta de cumplimiento, conflictos gremiales, clima laboral problemático, etc.

► **Las adicciones pueden afectar al trabajo a través de tres vías:**

1) **Disminución del rendimiento:**

El rendimiento de la persona afectada por la epidemia adictiva es inferior al habitual.

Es el llamado “trabajo espasmódico” del adicto; es un trabajo a los golpes, dependiendo de su coyuntura alcohólica o de la droga que consume, de cada momento. Estas alternativas del ritmo de trabajo unidas a frecuentes ausencias conllevan a una desprofesionalización progresiva que va a influir negativamente en su propio trabajo y en el de su equipo.

Vemos pues que, generalmente el trabajador alcohólico trabaja poco y además mal.

La calidad del trabajo se resiente fácilmente por la torpeza e

“Los adictos y los alcohólicos sufren más accidentes laborales que el resto de los trabajadores...”

inhabilidad que las adicciones producen, lo que origina errores abundantes y frecuentes que producirán una pérdida final de calidad del producto o del servicio. A todo ello, cabe añadir el deterioro y los desperfectos en el material de trabajo, como costo añadido a la disminución del rendimiento.

2) Disminución de la disponibilidad: ausentismo

Una de las características del trabajador adicto al alcohol u otras drogas es un aumento manifiesto de las ausencias al trabajo, que pueden cuadruplicar las habituales del personal de la Empresa. Generalmente suelen ser bajas frecuentes, de corta duración, y producidas por enfermedades banales. Son clásicas las ausencias de los lunes y tras días festivos, atribuibles a la “resaca” del descanso laboral. El pago mensual, por transferencia, ha acabado con la clásica intoxicación o borrachera del día semanal de cobro. Existe además un ausentismo no constatado que es el producido por las frecuentes salidas del trabajo para beber o drogarse.

Pero lo realmente importante es que el adicto, el alcohólico tiene mucha más tendencia a enfermarse; la salud del individuo adicto o alcohólico está resentida por la intoxicación etílica crónica de su organismo o de la droga o drogas que consume.

Los índices de frecuencia y gravedad están elevados pero, sobre todo, el índice de incapacidad (que mide de forma indirecta el estado de salud individual o colectiva) es 3-4 veces superior al nivel general.

Prueba de este aumento de la morbilidad es el ensombrecimiento del pronóstico de las enfermedades (pulmonía, fracturas, etc.), cuando se presentan en alcohólicos; en éstos se fallan las defensas del organismo y son frecuentes las complicaciones e incluso la muerte.

3) Disminución de la seguridad: accidentes

Quería señalar fuertemente el gran riesgo, el daño que entraña el alcohol y las drogas sobre la Seguridad. La ecuación:

TRABAJO + ALCOHOL O DROGAS = ACCIDENTE

Los adictos y los alcohólicos sufren más accidentes laborales que el resto de los trabajadores. Además el riesgo del accidente no sólo afecta al adicto o alcohólico, sino también a sus compañeros.

► **Adolescencia y alcoholismo**

Por Dr. Roque C. Pantaleone

El alcoholismo es la más trascendente de todas las adicciones conocidas. El inicio del consumo de alcohol se produce cada vez a edades más tempranas, siendo los adolescentes el grupo más vulnerable.

Desde hace treinta años, además del tratamiento médico-psicológico, intento motivar a los pacientes alcohólicos que concurren a los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) para lograr que cambien el sentimiento de desesperanza y soledad por el sentimiento de pertenencia a un grupo de AA. En esos grupos encuentran los pacientes la comprensión, el cariño y el continente adecuado.

Considero que el alcoholismo descompensa los cuatro niveles de integración del ser humano. El tratamiento de los trastornos biológicos, psicológicos y sociales lo realizan los médicos clínicos, psiquiatras y psicológicos. Pero la descompensación espiritual, tomando espiritualidad como el sistema de creencias religiosas o no debe ser tratada en los grupos de Alcohólicos Anónimos. Los sistemas de creencia son códigos de pensamiento y conducta profundamente enraizados en nosotros. En general, son formados por

nuestras experiencias y cultura. Lo más difícil en el tratamiento del alcoholismo es modificar el sistema de creencias, sostenido rígidamente por el paciente en oposición a las evidencias que las contradicen. Se podría decir que tienen una “mente cerrada”.

Lamentablemente muchas de nuestras creencias están basadas en datos o información incorrectas. Alcohólicos Anónimos posee un programa espiritual que logra modificar este sistema de creencias combatiendo la soberbia, la omnipotencia y “desinflando” el ego del paciente alcohólico; librándolo así de la obsesión por el alcohol. Se inicia de este modo el largo camino de la recuperación, proceso laborioso de avances y retrocesos que exige docencia, paciencia y perseverancia.

El Dr. Pantaleone es médico especialista en Psiquiatría. Custodio Clase A de la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos y Coordinador del Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional de Alcohólicos Anónimos en la República Argentina.

► **Los Principios Espirituales de Alcohólicos Anónimos**

Fuente: Grapevine

La espiritualidad de alcohólicos Anónimos es la acción reconocible de un Poder amoroso, reflejada en la sobriedad y en las vidas de los miembros individuales y en los principios de nuestra Comunidad. Nuestra espiritualidad está basada en la gran verdad de que cada uno de nosotros comprende y reconoce este Poder Superior de manera diferente. La espiritualidad de AA es compasiva y comprensiva.

Para ser miembro no se requiere fe, el alcohólico sólo tiene que tener el deseo de dejar de beber antes de decir que es miembro. No hay un código de conducta, ni siquiera cuotas. Nuestra actividad principal es compartir la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestra recuperación del alcoholismo.

Nada se puede ganar de nuestros esfuerzos como miembros, ni dinero, no poder, ni prestigio, sólo la oportunidad de compartir y de servir y de vivir.

Los principios de AA son 36 y se pueden reducir a “Amor y Servicio”. Estos son los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos. Estos principios llevan implícitos el mensaje de AA ya que nos ayudan a los miembros de AA a mantenernos sobrios y a conservar nuestra unidad de propósito.

Entre ellos figuran la sinceridad, amplitud de ideas y buena voluntad; recuperación, unidad y servicio; amor y aceptación; generosidad, humildad, paciencia y sacrificio; confianza en un Poder Superior a nosotros mismos, limpieza de casa y ayuda a otros. Los principios básicos de AA son ideales espirituales. Cuando llevamos a los principiantes a las reuniones de diferentes grupos los ayudamos a experimentar los principios de AA, el amor y el servicio.

Los principios de AA son 36 y se pueden reducir a “Amor y Servicio”. Estos son los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos.

Al practicar estos principios dentro de AA, llegamos a ser más capaces de implementarlos en nuestra vida personal fuera de AA. En estos se incluyen: trabajar en los Doce Pasos y mantener nuestro objetivo primordial activo durante todo el día. Al comenzar cada día con el Tercer Paso, y hacer un inventario diariamente, aprendemos a través de nuestros éxitos y nuestros errores. Pretendemos el progreso y no la perfección. Mantenemos una actitud positiva.

La sinceridad y la confianza son las cualidades más difíciles de incorporar en la vida familiar, pero si aplicamos los principios a todos nuestros asuntos, los resultados pueden superar todo lo que nos podamos imaginar.

Los principios de AA se incorporan en la vida familiar cuando tratamos a todos nuestros familiares con la misma amabilidad, sinceridad, respeto y amor que caracteriza nuestro tratamiento hacia todo compañero.

La sinceridad y la confianza son las cualidades más difíciles de incorporar en la vida familiar, pero si aplicamos los principios a todos nuestros asuntos, los resultados pueden superar todo lo que nos podamos imaginar.

También es fundamental aplicar “Amor” y “Tolerancia” en lo concerniente a nuestros negocios y trabajos. Por ejemplo, refuerza nuestra recuperación practicar los derechos de decisión, participación y apelación (contemplados en nuestros Conceptos Tercero, Cuarto y Quinto) en nuestras actividades productivas de la manera que cada uno entienda conveniente.

► **Acerca de La Felicidad**

La oración con la que se suelen cerrarse las reuniones de Alcohólicos Anónimos dice: “Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”. En ella se reconoce que la serenidad, el valor y la sabiduría vienen de Dios, no de nosotros mismos. Por lo tanto, cuando logramos vivir de una manera espiritual, viendo las cosas con realismo y actuando en consecuencia, es gracias a “lo recibido”. De esta manera podemos ser fieles y agradecidos por los designios del Dios de la vida.

Admitirlo es toda una filosofía, que da lugar a una visión madura y realista de la existencia humana. Es la nueva disposición interior que te lo permite: “Tu ojo es la lámpara de tu cuerpo. Si tu ojo recibe la luz, toda tu persona tendrá luz; pero si tu ojo está oscureciendo, toda tu persona estará en la oscuridad” (Lc. 11.34)

De la claridad espiritual que ilumina la mente proviene la energía que estimula el desenvolvimiento y el ejercicio de las capacidades latentes del sí mismo, que a su vez posibilita la libertad, la au-

El de la felicidad es un tema recurrente de los alcohólicos recuperados, porque vienen de grandes fracasos en la búsqueda de amor, de paz y de conexión consigo mismos. Se habla mucho de ella debido a que se trata de una promesa cierta para quien se aventura en el Programa de los Doce Pasos...

tonomía y la capacidad para discriminar y elegir, tomar iniciativas, ser creativos, tener sentimientos y todo el cúmulo de condiciones para una vida digna, feliz y próspera. Pero esto no significa que todas las condiciones positivas es el amor, tal como lo concibo.

En todo caso, lo que hace falta de nuestra parte, es poner buena voluntad, apertura de corazón y sobre todo disponer la mente abierta para no trabar estos procesos. Conviene recordar que no existe felicidad sin fidelidad a los principios que cada uno profese.

La buena voluntad equivale a abrir las persianas para que entre la luz e ilumine todo. Quien sea capaz de mantenerse conectado con su ser espiritual, y vivir desde allí, puede estar en paz y ser feliz. Por otra parte, la felicidad no es fácilmente definible. Es tan difícil como explicar lo que hacemos para mantener el equilibrio al andar en bicicleta. Pero la felicidad es distinta de la resignación ante la fatalidad o del placer sostenido del que habla Sigmund Freud. No hay que “hacer” algo especial para obtener la felicidad, porque no se trata de algo obtenible. Lo más que se puede hacer es des-obstruir lo que impide que se haga presente y favorecer su crecimiento y permanencia.

En pocas palabras, la felicidad es un estado del alma, que se obtiene de manera lenta y gradual, al ejercitar y crecer espiritualmente. Al tratarse de un estado del alma, la felicidad no es perceptible a los sentidos. Vemos, tocamos, olemos o escuchamos con el cuerpo, que pertenece al orden biológico, que brinda placer o displacer. Es otra cosa, debido a que con el ser corporal percibimos sensiblemente. Por eso, las personas que desconocen la vida espiritual no conciben la felicidad de otra manera que no sea a través de los sentidos. En cambio quien ha “trabajado” su espiritualidad, puede comprender que la esencia de las personas es única e irrepetible como las impresiones digitales e imposible de definir, como a Dios.

De la claridad espiritual que ilumina la mente proviene la energía que estimula el desenvolvimiento y el ejercicio de las capacidades latentes del sí mismo, que a su vez, posibilita la libertad, la autonomía y la capacidad para discriminar y elegir, tomar iniciativas, ser creativos, tener sentimientos, y todo el cúmulo de condiciones para una vida digna, feliz y próspera.

Y es justamente en ese ámbito donde se “instala” la felicidad, junto a lo más sagrado y formando parte de lo mejor del hombre: su capacidad de amar, que tampoco es sensible, pero se expresa a través de los sentimientos y los frutos de su accionar.

Esta dificultad para llegar hasta las profundidades del alma nos ha llevado a simplificar las cosas y a confundir el ser feliz con el confort y con lograr lo que uno se propone. Nada más inexacto, porque entonces se llama felicidad a poder darse los gustos (lo placentero) o a concretar nuestros objetivos.

La felicidad no consiste en tener lo que quiero sino en querer lo que tengo, dice un sabio refrán.

De “Huérfanos de Amor – Trastornos psicológicos y espirituales”

Dr. Juan Manuel López Rosende



RECUPERACION - UNIDAD - SERVICIO

Estimado amigo profesional:

Este ejemplar es de distribución gratuita, y está permitida su redistribución. Si Ud. Considera que puede resultar del interés de algún colega suyo, le rogamos reenviárselo.

Reciba nuestros cordiales saludos

OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

Alcohólicos Anónimos
República Argentina

Av. Córdoba 966 piso 11° “J” (1054), Buenos Aires
Tel: (011) 4325-1813 – líneas rotativas
E-mail: osg@aa.org.ar
Página web: www.aa.org.ar