

## Enfermedad de Transmisión Laboral

Solía estresarme mucho en mi primer trabajo. Como me acostumbré desde que estaba en la escuela, siempre trataba de hacer todo de forma excelente. Tenía mucho cuidado en no cometer errores ni dejar muchas actividades pendientes. Nunca pensé que eso fuera malo. «Significa que soy comprometido y que me preocupo por mi trabajo, ¿cierto?» pensaba a solas.

Pero lograrlo era muy difícil y agotador. Muchas veces tenía que quedarme tiempo extra, otras veces me irritaba cuando tenía demasiadas actividades para el día, e incluso me desesperaba al ver que el tiempo simplemente no alcanzaba para terminar todo. A veces surgían problemas que no sabía cómo resolver, o que simplemente no tenían solución... esos eran los peores porque me mantenía pensando en todo lo que ese problema traería consigo. Lo anterior empeoraba cuando para completar mis actividades dependía de otras personas. En ocasiones dependía de mi jefe directo, y le recordaba lo que necesitaba tres o cuatro veces al día. Llegamos a un punto en el que siempre que me acercaba a mi jefe, aunque sólo fuera para saludarlo, me preguntaba «¿qué ocurre?» porque sabía de antemano que cuando iba con él era porque necesitaba algo.

Lo primero que pensaba al despertar eran todos los pendientes que había dejado en el trabajo, y eso me arruinaba la mañana. De camino a mi estación de trabajo pasaba al lado de varios compañeros. Evitaba voltear a ver a los que menos conocía para no tener que saludar, y a los que sí conocía los saludaba rápido sin dejar de caminar. Lo que menos quería era perder tiempo ya que eso significaba que tendría que quedarme tiempo extra, y como tenía que estudiar por las tardes... de sólo pensarlo iniciaban las punzadas en las sienes.

A veces veía a mi alrededor y me daba cuenta de que la mayoría no se estresaba como yo. Todos parecían tan tranquilos todo el tiempo, como si no hicieran ni la mitad de lo que hacía yo... y eso pensé hasta que un día, platicando con una compañera, me contó sus actividades pendientes, ¡y eran muchísimas!

—¿Es enserio? Pero no te ves tan ocupada con todo ese trabajo... —le dije, dubitativo.

—Si el problema tiene solución, ¿para qué preocuparse? Sólo haz lo que hay que hacer. Y si el problema no tiene solución, de igual manera, ¿para qué te preocupas? Afronta las inevitables consecuencias y sobrellévalas. —me aconsejó con una sonrisa.

Ella tenía razón. Empecé a ver mi trabajo como lo hacía ella y me di cuenta de que la mayoría de los asuntos no requerían pensarlos demasiado, y que de esa manera se concluían más deprisa. Dejé de presionar tanto a mi jefe, recordándole lo que necesitaba sólo una vez por la mañana, y siempre luego de saludarlo con una sonrisa y de preguntarle cómo se encontraba. Llevé eso mismo con mis demás compañeros, incluso a quienes no conocía más que de vista. Algunos de ellos llegaron a decirme que creían que era muy egocéntrico porque nunca les había dirigido la palabra, y puede que no estuvieran tan equivocados. Ya no tenía que quedarme tanto tiempo después de mi horario normal de trabajo y salía con la cabeza despejada en cuanto cruzaba la puerta de salida. Los pendientes seguían estando cada día, pero sabía que jamás podía acabarlos por completo. Lo que sí podía hacer era evitar que afectaran mi estado de ánimo, y más importante aún, que me hicieran afectar a los demás.

—Váñez.