

## LIFESTYLE

## “En el trabajo era una máquina, más productivo”: ¿por qué se consumen drogas en la oficina?

La presión por la productividad, el síndrome del trabajador quemado o el deseo de mayor creatividad son algunas de las razones por las que estas sustancias se resisten a salir del entorno laboral

MARITA ALONSO  
BARCELONA

**S**i abusas de la ketamina no puedes trabajar. Mis jornadas suelen ser de 16 horas al día, por lo que no me puedo permitir que mi mente no esté completamente centrada”, dijo Elon Musk en una entrevista concedida al periodista Don Lemon a comienzos de este año. En ella incide en que toma cada pocas semanas ketamina, recetada por un médico, para una dolencia que no queda del todo claro cuál es. Menciona la depresión, los pensamientos intrusivos o el bloqueo mental. Lemon insiste: “Que use drogas para ayudarle en el trabajo ¿no puede afectar a su trabajo o alarmar a los inversores de Wall Street? Musk le contesta que no, porque, simplemente, a él le funciona: “Desde el punto de vista de Wall Street, lo que importa es el resultado. ¿Estás generando beneficios para los inversores? Tesla, habiendo salido de la nada, es una compañía que vale tanto dinero como el resto de la industria automovilística junta. Así que, desde el punto de vista de un inversor, lo que sea que esté tomando debería seguir tomándolo”, afirmó.

La conversación nacía de cierta preocupación entre los inversores de Tesla al saberse que el magnate, hoy mano derecha del próximo presidente estadounidense, Donald Trump, consumía ketamina. La ketamina es un anestésico disociativo recetado en casos de depresión resistente al tratamiento, particularmente aquellos que no responden a los antidepresivos convencionales, como parece ser el caso de Musk. Sin embargo, también se usa como droga recreativa: Matthew Perry murió de una sobredosis el año pasado.

Desde *El lobo de Wall Street* hasta la serie *Industry*, la ficción audiovisual se ha encargado de llevar a la pantalla un mundo laboral en el que las drogas son casi tan habituales como el café de cada mañana. Pero lo que narran no es del todo ficción. “El consumo rutinario de drogas ha pasado de ser una actividad que se practica fuera del horario laboral a convertirse directamente en cultura corporativa”, escriben Kirsten Grind y Katherine Bindley en el *Wall Street Journal*. “A la vanguardia están los ejecutivos y empleados del sector tecnológico, que ven los psicodélicos y sustancias similares, entre ellas la psilocibina, la ketamina y el LSD, como puertas de entrada a avances empresariales”, aseguran.

La microdosis forma parte de la trama de series como *The Good Fight*, y también habla de ella Enrique Bunbury en su tema *Microdosis*, donde cuenta su experiencia tras ingerir durante un tiempo pequeñas



GETTY IMAGES

dosis de un hongo alucinógeno. En el ámbito laboral, se toma microdosis de drogas psicodélicas como LSD o psilocibina de setas o trufas con la finalidad de incrementar el rendimiento, la productividad y la creatividad. Se espera que el negocio de los psicodélicos alcance los 11.000 millones de dólares en 2027. Mientras que en Estados Unidos muchas de estas sustancias se han convertido en parte del día a día de los trabajadores, ¿ocurre igual en España?

La experiencia de Carlos, ejecutivo en el ámbito cultural de 42 años, concuerda con el paradigma de recurrir a las microdosis para potenciar la creatividad, en su caso, con éxito. “Tomé dos ciclos de un par de meses cada uno. Una dosis cada tres días. Quería estar más despierto en

**Los expertos advierten de que el aumento del uso de drogas en el trabajo obliga a abordar la ansiedad laboral**

**Combatir el estrés, los horarios inhumanos y la presión es el primer paso de la rehabilitación**

la vida, como... abrir el tercer ojo. Vas andando por la calle y reparas en cosas que antes no veías: un balcón precioso, por ejemplo. Me sentía más calmado, más relajado, y en el trabajo era una máquina: de buen humor, más productivo. No vas puesto, pero eres mejor trabajador y casi mejor en todo lo demás”, explica. No ha vuelto a tomar microdosis (“no son fáciles de conseguir, puesto que son ilegales”), pero su balance es positivo.

Ramiro, ingeniero de 45 años, aporta la otra cara de la moneda. En su caso, se encontraba inmerso en una larga etapa de tensión laboral y decidió probar con microdosis para escapar del síndrome del trabajador quemado: “Tenía acceso fácil a ese tipo de sustancias y había leído varios artículos acerca de su uso como antidepresivo”, explica. “Empecé con psilocibina, que es la sustancia que tienen las setas alucinógenas. Los efectos son parecidos a los del LSD, pero duran cinco o seis horas. Empecé un día festivo que iba a ir a la oficina, por lo que pensé que no habría nadie. Me puse una microdosis en el yogur, como desayuno y, al subir al tren, me entraron ganas de llorar al ver la portada del periódico que estaba leyendo un señor. Entonces caí en que me estaba haciendo efecto”. Al llegar al trabajo, descubrió que no era el único que había decidido ir a la oficina, y un compañero le propuso bajar a tomar un café. “Me daba miedo hablar

tras el episodio del tren, por lo que durante ese interminable café, yo solo asentía”.

Fernando Ribas de Pina Pérez y Dioni Contreras Casado, miembros de la Comisión Nacional de Intervención en el Ámbito Laboral de la Asociación Proyecto Hombre, coinciden en señalar que el aumento en el uso de estas sustancias refleja una necesidad creciente de abordar el estrés y la ansiedad en el entorno laboral. “Es crucial que las empresas reconozcan estos problemas y tomen medidas para apoyar la salud mental y el bienestar de sus empleados. Esto puede incluir la implementación de programas promocionando un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, y la creación de un entorno de trabajo que reduzca el estrés y fomente el apoyo mutuo”, dicen. De hecho la Encuesta 2019/2020 sobre consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España señala que, aunque el consumo en la población laboral es un reflejo de lo que sucede en la población general –siendo el alcohol, el tabaco, los hiposedantes y el cannabis las drogas consumidas por un mayor porcentaje de personas–, la población laboral registra mayores prevalencias de consumo que la población general.

“Los consumos laborales en nuestro país están vinculados a ciertos sectores profesionales. Estadísticamente, en sectores como la hostelería, la construcción o el entretenimiento, el uso de alcohol y otras sustancias puede estar más normalizado debido a factores como las largas jornadas laborales, el estrés y la presión social. A pesar de estas tendencias, ningún sector ni nivel laboral está totalmente protegido del riesgo de sufrir una relación conflictiva con alguna conducta adictiva. La presión del grupo y lo que es habitual pueden tener mucho peso, pero siempre hay una horquilla de libertad en las decisiones, aunque sea pequeña”, explican.

¿Hay casos en rehabilitación de gente que se droga para ir a trabajar? Ribas de Pina y Contreras así lo aseguran. “La rehabilitación es un proceso complejo que requiere un enfoque integral. Tratar la adicción conlleva abordar las causas subyacentes que llevaron a la conducta adictiva. Esto puede incluir el manejo del estrés, la mejora de las condiciones laborales, el desarrollo de habilidades para enfrentar las presiones del trabajo de manera saludable, mejorar las habilidades en la comunicación y en la gestión emocional, entre otras”.

Como ocurre en cualquier otro ámbito, hay que entender las drogas como una consecuencia y no como una causa. Tal vez combatir el estrés, los horarios inhumanos y la presión desmedida es el primer paso de la rehabilitación.