

# Adicción al trabajo, un problema bien valorado

Lo que diferencia a un trabajador comprometido de un adicto al trabajo es el valor excesivo que se otorga a la vida laboral



LA LÍNEA que separa la devoción de la adicción al trabajo no siempre se distingue. En ocasiones resulta difícil marcar la diferencia entre una persona que disfruta con su empleo, que se implica con un compromiso admirable y lo hace de manera competente, de otra que está prestando demasiada atención a su profesión, dejando a un lado las demás facetas de su vida, mermando su salud y la de su entorno sin que ella misma lo perciba. En ambos casos es probable que se esté desarrollando un desempeño de tareas excelente, pero mientras que en el primero prevalece la motivación y la satisfacción, en el segundo se puede estar gestando un abuso o, incluso, una dependencia insana hacia el entorno laboral.

La adicción al trabajo brota de manera preferente en aquellas sociedades que sitúan en la cúspide de la pirámide de valores el desempeño laboral y la cultura del esfuerzo. Se percibe como positivo el exceso de horas y dedicación, aunque redunde en el deterioro de las relaciones afectivas, familiares y sociales.

La mayoría de las personas sienten satisfacción por un buen trabajo y su autoestima aumenta cuando los superiores les valoran positivamente o incrementan sus ingresos por trabajar de forma competente. Sin embargo, hay que estar atento para no convertir el éxito profesional en la única manera de obtener el reconocimiento de los demás y sentirse realizado. Se correría así el riesgo de dejar a un

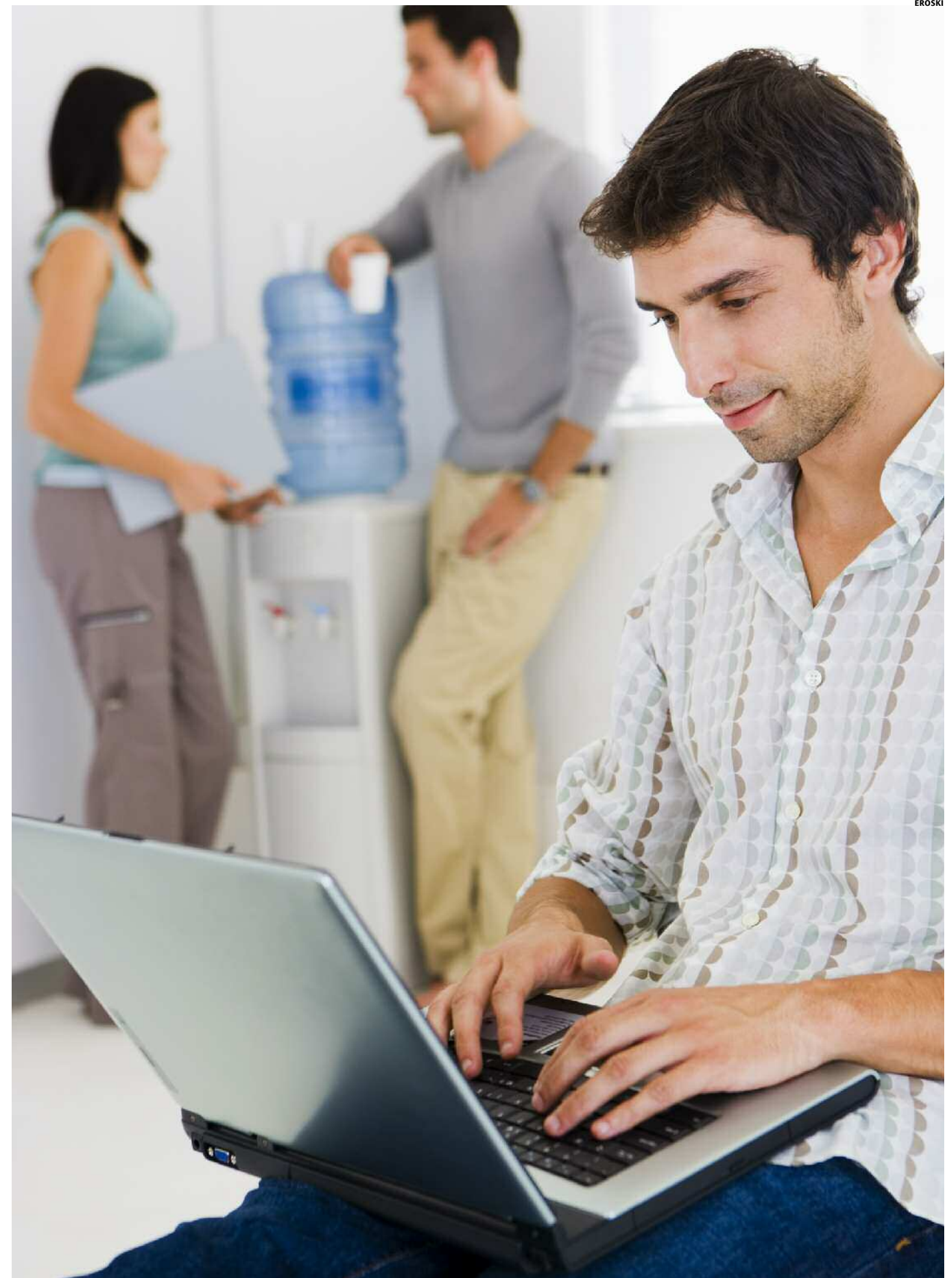
lado otros aspectos de la vida tan importantes y necesarios como las relaciones personales o el goce del tiempo libre.

Las personas extremadamente perfeccionistas u obsesivas, a las que les apasiona el control casi enfermizo sobre sus tareas y prestan una atención compulsiva a detalles irrelevantes, son las principales candidatas para convertirse en víctimas de su trabajo, ya que corren el riesgo de esclavizarse por dedicar demasiado empeño en el terreno laboral.

Es probable que el adicto al trabajo no sea consciente de su problema hasta que su entorno empieza a notar las repercusiones de esta exagerada dedicación: cansancio constante, ansiedad, tristeza, sentimientos de culpabilidad ante tareas inacabadas, falta de tiempo libre y estrés cuando descubra que hay algo que está castigando su salud.

## Situaciones de riesgo a evitar

- **Individuales:** Quienes dedican un exceso de esfuerzo y perfeccionismo a su trabajo se ven recompensados por la imagen de competencia y de seguridad que proyectan hacia sí mismos y hacia su entorno. Esta reacción es positiva. Pero cuando se convierte en la única fuente de satisfacción personal surge el riesgo de adicción al trabajo. >



Asimismo, las personas que invierten demasiadas horas y energía en el trabajo dejando a un lado todo lo demás pueden padecer un comportamiento obsesivo. Experimentan dificultades para desconectar con otras actividades placenteras porque dejar tareas pendientes les ocasiona un desmesurado sentimiento de culpabilidad. La sensación de descontrol por haber dejado trabajo pendiente les origina estrés y sólo sienten alivio si continúan trabajando. Un círculo vicioso que se asocia a personas con un carácter obsesivo y metódico en extremo, que no soportan la incertidumbre ni el desorden, y que intentan controlar su ansiedad esforzándose más de lo que es debido.

- **Colectivas:**

Por lo general, quien dedica un esfuerzo excesivo a su trabajo tiene competencia y capacidad para asumir multitud de tareas, lo que es bien valorado por superiores y compañeros. Sin embargo, corre el riesgo de sobrecargarse de responsabilidades que no le competen. La razón: compañeros y superiores pueden aprovechar su capacidad

para delegar cada vez más trabajo en él, incluso tareas que no le corresponden.

Esta situación se produce además de forma natural, sin que nadie muestre mala intención, ya que en cualquier puesto de trabajo infunde confianza saber que hay alguien que cumple siempre de forma competente. En estos casos hay que ser prudente antes de acusar a los demás de aprovecharse de la situación. Quizás es un problema que ha generado de forma involuntaria la propia persona, que no ha sabido delimitar bien sus tareas y responsabilidades y que, al final, se ve obligada a cumplir con unas determinadas expectativas de trabajo que ella misma ha generado, corriendo el riesgo de imponerse unas obligaciones que la mantienen atrapada.

Un trabajador excesivamente cumplidor y competente que esté sobrecargado de tareas puede empezar a sentirse desesperado e incapaz de cambiar su situación. Además, su trabajo, por lo general, no está acompañado de demasiadas compensaciones económicas ni ascensos porque tiende a no jactarse de su empeño. Normalmente,

se trata de alguien con dificultades para comunicarse de forma asertiva y hacer respetar sus derechos, obligaciones y responsabilidades. A menudo acaba siendo imprescindible en su empresa o departamento por asumir muchas responsabilidades y tareas que tan sólo él domina, ya que además de costarle delegar en otras personas, no sabe decir “no” a los encargos. Con el tiempo, llega a sufrir un sentimiento de responsabilidad enorme porque se ha convertido en “imprescindible”. Y como es muy responsable no sabe cómo cambiar la situación porque piensa que poner un límite a sus compañeros les haría parecer menos competente y que eso decepcionaría a sus superiores.

### Consecuencias del abuso de trabajo

El exceso de dedicación al trabajo origina el descuido de las relaciones personales y familiares que derivan a su vez en problemas en el entorno personal, y que se añaden al estrés por la sobrecarga laboral. Un abuso o adicción al trabajo acaba con conflictos familiares y la desvinculación con las amistades, a la vez que se dejan de lado actividades placenteras que antaño se realizaban durante el tiempo libre. La persona que se siente sobrecargada de tareas de manera continua sufre el síndrome del quemado o “burnout”, es decir, estrés y un sentimiento de apatía y desinterés hacia lo que antes le resultaba atrayente, tanto en el terreno laboral como el personal. Ante ello, es necesario detenerse y cambiar la situación, ya que a largo plazo podrían aparecer síntomas relacionados con la depresión.

Cuando se ha generado una adicción al trabajo y la persona lo asume, aparecen sentimientos de desesperación por lo difícil que resulta buscar una solución satisfactoria. La persona se angustia pensando que no puede renunciar a una faceta que ha cobrado tanto protagonismo en su vida. Por lo general, no intentará cambiar el rumbo hasta que las señales sean más que evidentes y le obliguen a reconocer que sus relaciones familiares y personales se han deteriorado. Como en cualquier tratamiento por adicción, la recuperación pasará por la reconstrucción de todas las diversas facetas de la persona. //

## SOLUCIONES PARA PREVENIR LA ADICCIÓN AL TRABAJO

Establecer un horario laboral fijo que se deberá cumplir casi sin excepciones.

El horario laboral tendrá en cuenta las horas de descanso y tiempo libre.

Determinar qué funciones y responsabilidades reales competen al cargo que se ocupa y cumplir con ellas salvo excepción acordada con la empresa o superiores.

Delimitar tareas diarias de forma que se puedan cumplir dentro del horario establecido para evitar la aparición de estrés.

Aprender a dejar algo de trabajo pendiente y a no realizar todas las tareas con una perfección excesiva que signifique destinar demasiado tiempo a detalles poco importantes.

Aprender a delegar tareas a otros compañeros sin intención de controlar todo el trabajo, sino sólo supervisarlos.

Saber decir “no” a ciertas tareas propuestas por otros.

Aprender a hacer respetar los derechos personales dentro del trabajo.

Proponerse metas laborales realistas a corto, medio y largo plazo.

Recuperar actividades para el tiempo libre que se han dejado a un lado.

Reforzar los vínculos personales y familiares para desear disponer de tiempo libre y estar con las personas importantes del entorno.