

# ADICCIÓN AL TRABAJO



*Yhajaíra Paz-Castillo M.  
Psicopedagoga-Terapeuta Familiar*



# Concepto

Necesidad excesiva de trabajar incesantemente que afecta a la salud, a la felicidad y a las relaciones personales del adicto.

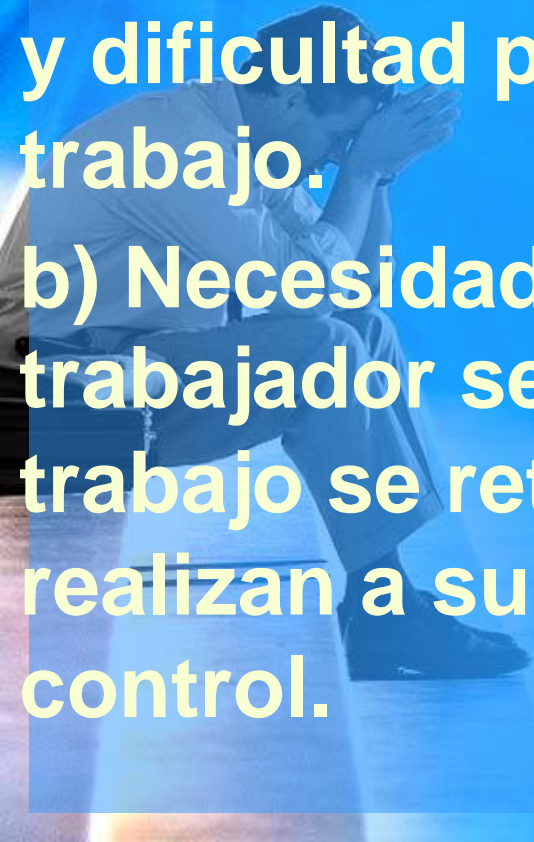
Wayne Oates, 1971

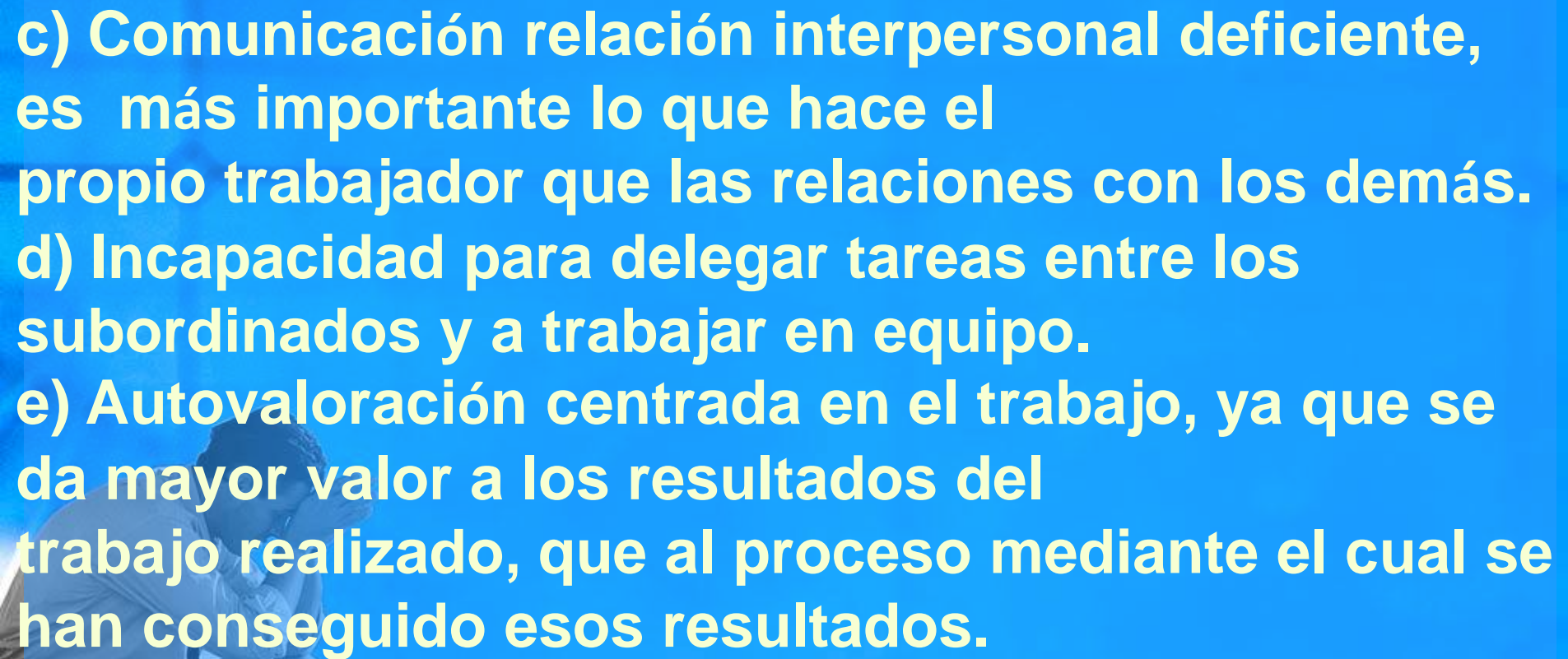


**Se ha visto que la adicción al trabajo se compone de diversas dimensiones (Flowers y Robinson, 2002) como:**

**a) Tendencia compulsiva hacia el trabajo duro y dificultad para relajarse después del trabajo.**

**b) Necesidad de tener el control, ya que el trabajador se siente incómodo cuando el trabajo se retrasa o cuando las cosas no se realizan a su manera y escapan a su control.**



- 
- A person is sitting on a bench, looking down with a thoughtful or stressed expression. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is overlaid on the right side of the image.
- c) Comunicación relación interpersonal deficiente, es más importante lo que hace el propio trabajador que las relaciones con los demás.**
  - d) Incapacidad para delegar tareas entre los subordinados y a trabajar en equipo.**
  - e) Autovaloración centrada en el trabajo, ya que se da mayor valor a los resultados del trabajo realizado, que al proceso mediante el cual se han conseguido esos resultados.**

**De manera que el adicto al trabajo o laboradicto es aquel que dedica más tiempo al trabajo de lo que es exigido por las circunstancias.**

# CAUSAS

Condiciones:

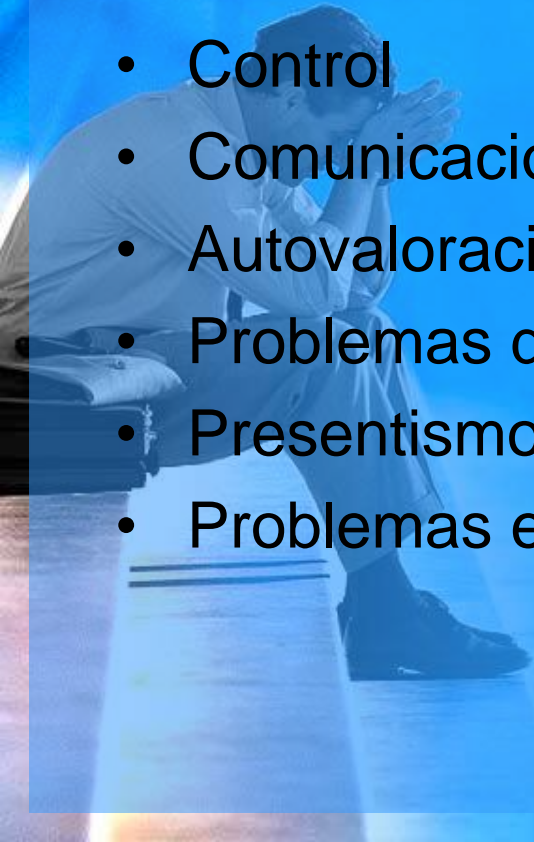
- Sociales
- Personales
- Laborales





# CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO

- Alta importancia y significado del trabajo
- Alta vitalidad, energía y competitividad
- Los hábitos laborales exceden siempre lo esperado
- Control
- Comunicación interpersonal deficiente
- Autovaloración
- Problemas de salud
- Presentismo laboral
- Problemas extralaborables



# DATOS CLÍNICOS

- Agotamiento y debilitamiento de la salud
- Pérdida de satisfacción de actividades usualmente placenteras
- Alteración del ciclo de sueño
- Consumo elevado de alcohol, tabaco y otras sustancias
- Tiempo libre muy reducido





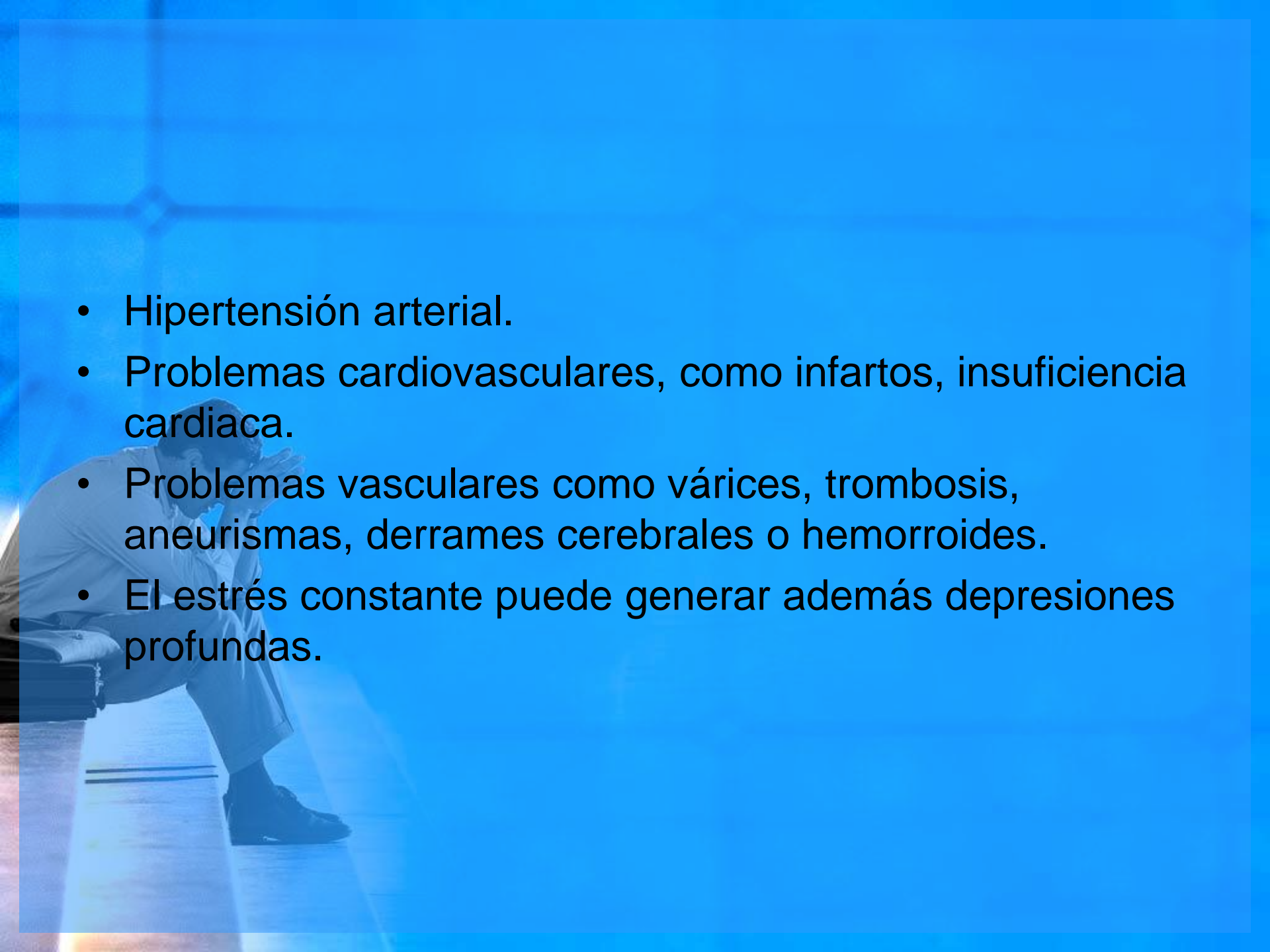


- Dolores de cabeza o cefaleas.
- Dolor de cuello, espalda y cintura.
- Mareos.
- Malestar en piernas y articulaciones, por falta de movimiento, sobre todo en personas que trabajan tras un escritorio.
- Dolor de ojos o cansancio visual, en personas que trabajan largas horas ante una computadora.
- Cansancio y fatiga crónica.



- Irritabilidad, agresividad y mal humor.
- Gastritis y colitis nerviosa.
- Problemas eruptivos en la piel.
- Ataques de nervios.
- Baja de presión por cansancio.



- 
- A person is sitting on the floor, looking down, with a blue overlay. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants. The background is a bright, overexposed area, possibly a window or a bright light source. The overall mood is somber and reflective.
- Hipertensión arterial.
  - Problemas cardiovasculares, como infartos, insuficiencia cardiaca.
  - Problemas vasculares como várices, trombosis, aneurismas, derrames cerebrales o hemorroides.
  - El estrés constante puede generar además depresiones profundas.



# TIPOLOGÍA DEL ADICTO AL TRABAJO

- **AMBICIOSO:** lucha despiadada e imposición



# COMPETITIVO

Necesidad de sentirse superior



# CULPABILIZADO

- Sobrecarga de trabajo como señal ética



# INSEGURO

- Búsqueda constante de aprobación y autoestima



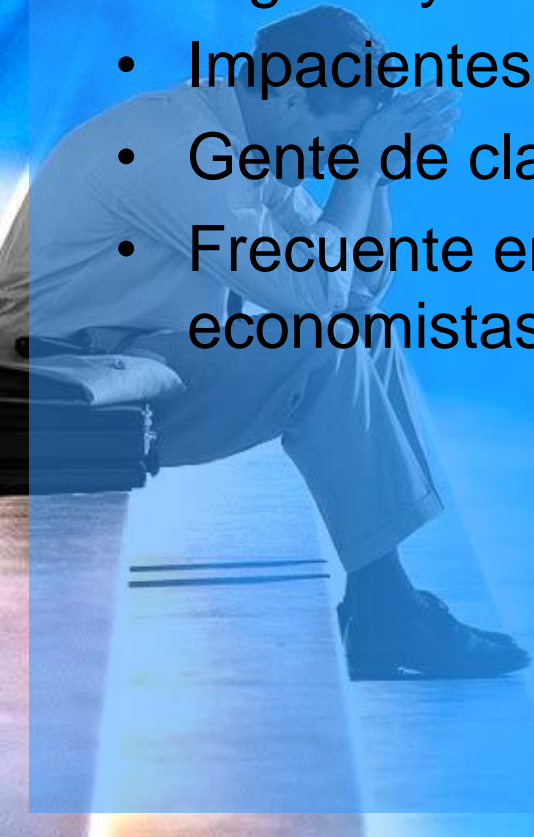
# AISLADO Y SOLITARIO

- Relación profesional como sustituto de relación humana



# ¿A QUIÉN AFECTA MÁS?

- Alto nivel laboral
- Más hombres que mujeres
- Rigidez y búsqueda de la perfección
- Impacientes
- Gente de clase media-alta
- Frecuente en médicos, abogados, ejecutivos, economistas

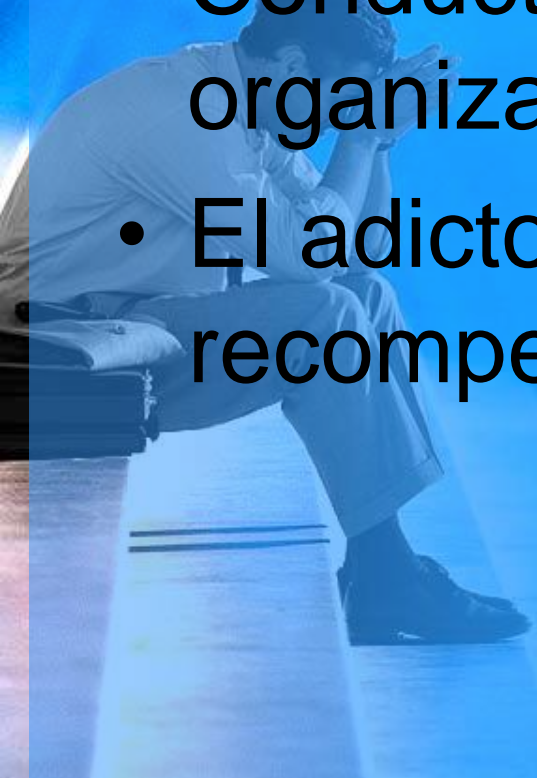






# FACTORES QUE LO FOMENTAN

- Es socialmente visto como una virtud
- Conducta apoyada por gobiernos y organizaciones públicas
- El adicto al trabajo persigue y recibe recompensa que entiende por éxito

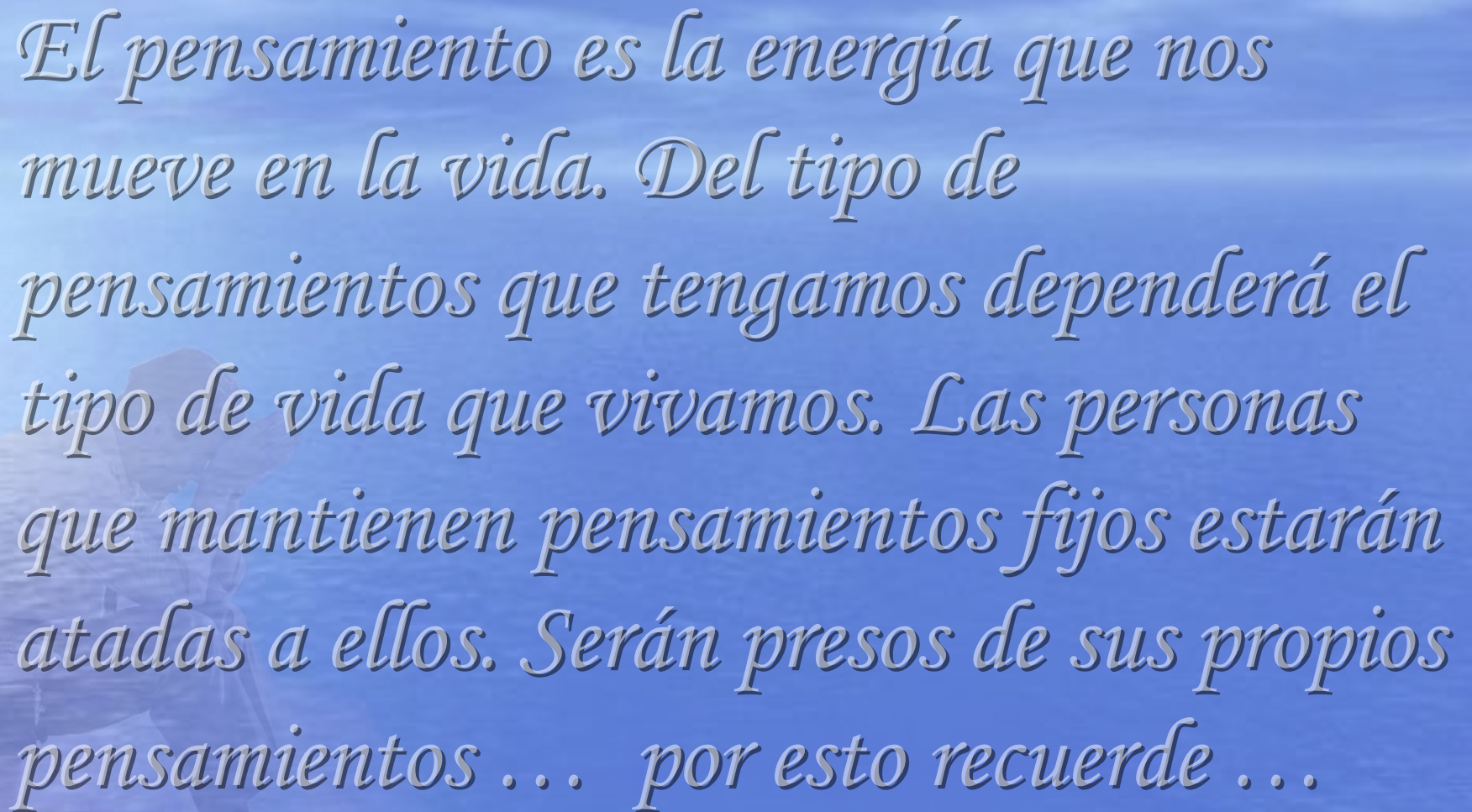




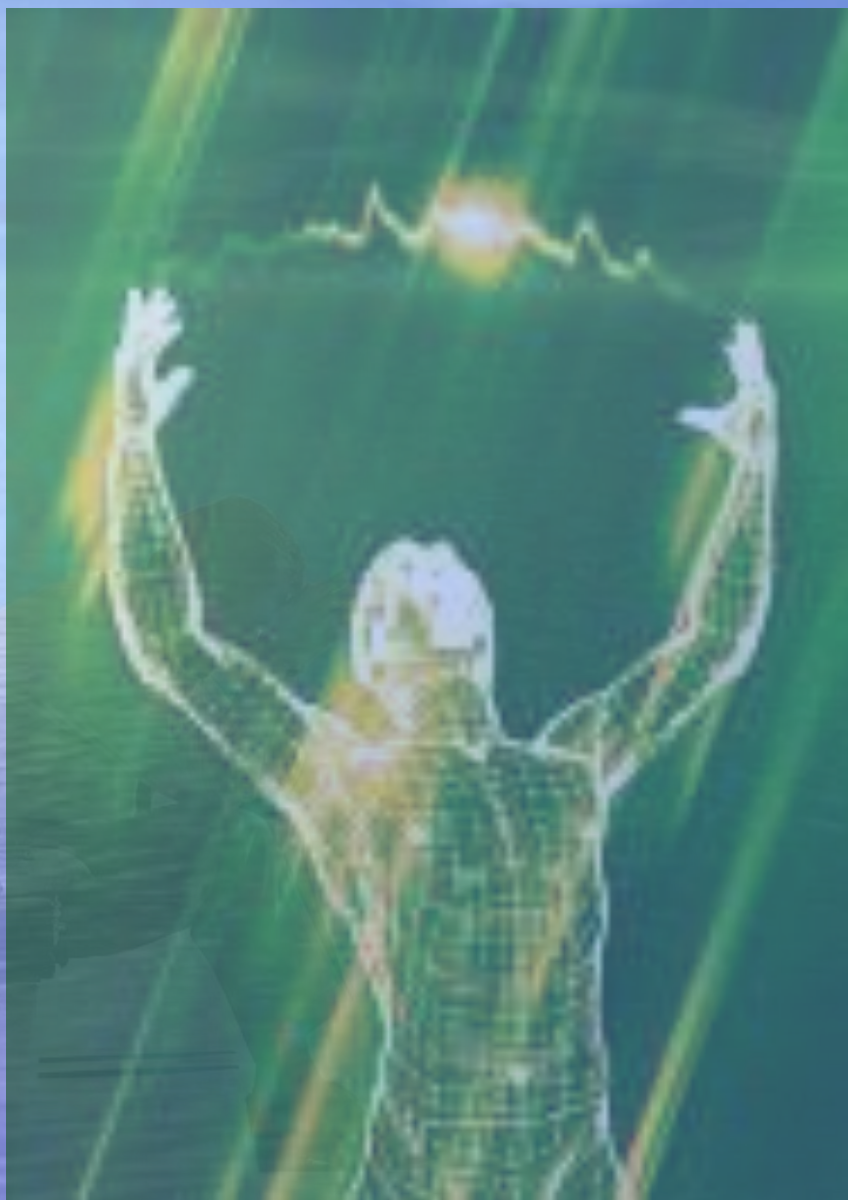


# ¿QUÉ HACER?

- Haga un esfuerzo por cambiar su mentalidad
- Tómese un tiempo de relax, aunque no sea más de diez minutos, apenas llegue de su trabajo, y antes de introducirse en los quehaceres domésticos o las actividades hogareñas.
- Resista al impulso de utilizar su tiempo libre realizando actividades que podrían crearle más problemas
- Jamás lleve papeles de su trabajo a la cama junto a usted.
- No utilice su reloj los fines de semana.

A person wearing a wide-brimmed hat and a long coat is walking on a beach. The background is a sunset over the ocean, with a warm orange and yellow glow. The person is walking away from the camera, towards the right side of the frame. The overall mood is contemplative and serene.

*El pensamiento es la energía que nos mueve en la vida. Del tipo de pensamientos que tengamos dependerá el tipo de vida que vivamos. Las personas que mantienen pensamientos fijos estarán atadas a ellos. Serán presos de sus propios pensamientos ... por esto recuerde ...*



*QUE TODO*

*CAMBIO COMIENZA*

*POR NOSOTROS*

*MISMOS*



G  
R  
A  
C  
I  
A  
S

*Yhajaira Paz-Castillo M.  
Psicopedagoga-Terapeuta Familiar*



E.-mail:

[yhajairapc@gmail.com](mailto:yhajairapc@gmail.com)

Twitter: @yhajairapc