

Nuevos trastornos: la adicción al trabajo

En plena crisis económica, mantener el puesto de empleo es una prioridad. Y para ello, muchos trabajadores muestran un exceso de dedicación e implicación laboral, algo que, a la larga, puede derivar en un trastorno denominado *workaholism* o, lo que es lo mismo, la adicción al trabajo.



Indicios y evidencias

- Excesiva implicación en el trabajo y realización de numerosas horas extras.
- Incapacidad para desconectar y dejar de lado las responsabilidades laborales, incluso en vacaciones y días festivos.
- Necesidad de tenerlo todo bajo un control exhaustivo.
- Dependencia del reloj, móvil o correo electrónico.
- Estrés, nerviosismo, ansiedad, irritabilidad...
- Dejar de lado las aficiones.
- Perder los nervios en situaciones cotidianas.
- Empezar a fumar o a beber más alcohol de lo que era habitual hasta entonces.
- Priorizar el trabajo antes que la familia o los amigos.

La intensa crisis económica en la que estamos inmersos es el origen de una lista inacabable de problemas y quebraderos de cabeza. La falta de actividad laboral generalizada y el temor a la posibilidad de perder el empleo están dando lugar a un nuevo trastorno de la conducta basado en la lucha por destacar en el puesto de trabajo, llevando la presión laboral al límite. Surge una tendencia inconformista de

querer prosperar constantemente y, como consecuencia, a menudo aparecen enfermedades como depresión o estrés. Pero, por otro lado, también se cosechan éxitos que incitan a seguir involucrándose cada vez más en el trabajo. Por lo general, luchar por alcanzar logros laborales es algo positivo. Sin embargo, puede llegar un punto en que esta dedicación se escape de las manos y se transforme en un serio problema, en

una adicción al trabajo conocida en el mundo anglosajón –y cada vez más en España– con el término *workaholism*.

UN PELIGRO SIGILOSO

Existen multitud de adicciones a las que uno puede sucumbir. Determinadas sustancias, comidas e incluso ciertas conductas son susceptibles de generar una adicción física y/o psicológica. Por lo general, estar enganchado a algo no suele estar bien visto por la sociedad, pero en algunos casos puede ocurrir que, en lugar de un problema, muchos vean una virtud, favoreciendo notablemente la aparición y el desarrollo de

Los expertos consideran el *workaholism* como una adicción nueva, como puede ser la adicción a internet o las nuevas tecnologías

un posible trastorno adictivo. Es lo que ocurre con la adicción al trabajo. Y es que el "workahólico" suele recibir admiración, felicitaciones y, en general, buenas críticas y opiniones por parte de las personas de su entorno. Esta situación, marcada por el buen

papel que juegan las personas trabajadoras, es el velo que suele cubrir la enfermedad. El adicto al trabajo no es consciente de serlo y, además, no encuentra indicio alguno de que algo vaya mal en el exterior. Y así, ignorando el problema, la adicción crece hasta llegar a puntos en que frenar el ritmo laboral resulta una tarea realmente dificultosa.

SIGNOS DE ADICCIÓN

Al igual que ocurre con otras enfermedades, la adicción al trabajo presenta una serie de síntomas que alertan de su existencia. Detectar y evitar este trastorno estará determinado en gran medida por saber reconocer las conductas típicas que derivan de esta enfermedad, tales como:
Ignorar la adicción. Generalmente, una persona adicta no suele aceptar su condición hasta que el problema ha evolucionado de tal forma que ha trascendido el entorno laboral y ya afecta directa-

La adicción al trabajo acarrea malestar físico (cansancio, dolores musculares, tensión) y psicológico (nerviosismo, control excesivo, ansiedad, irritabilidad)

El primer paso para combatir esta adicción es ser consciente del problema, algo que en los "workahólicos" suele darse cuando ya se ha visto afectada su vida familiar

mente a su vida familiar. En este momento, la pareja, los padres o los hijos son quienes pueden ayudar a que el "workahólico" tome consciencia de su problema.

Impacientarse. Uno de los rasgos característicos del "workahólico" es que no sabe esperar y tiene la molesta sensación de que pierde el tiempo cuando no está realizando alguna labor.

Distorsionar la realidad. Relacionarlo todo con el trabajo, incluso fuera de la jornada laboral, es un indicio a tener en cuenta.

El miedo a perder el empleo hace que aumente la implicación y la dedicación laboral

Controlarlo todo. El adicto al trabajo presenta una fuerte tendencia a mantener bajo control toda actividad en la que participe, dentro o fuera del puesto de trabajo. En casa, intenta gestionar el tiempo a su manera, muestra una prisa irrefrenable a la hora de llevar a cabo cualquier tarea y traslada los problemas del trabajo -y sus consecuencias, como el mal humor o el estrés- al entorno familiar. Por esta razón, son frecuentes las discusiones y enfrentamientos con los miembros del núcleo familiar y con los seres queridos.

El pez que se muerde la cola

La adicción al trabajo comporta, entre otros factores, una mayor implicación en las tareas laborales, la sensación de falta de tiempo, la necesidad de tenerlo todo bajo control y la realización de un mayor número de horas extras.

Asimismo, puesto que el "workahólico" suele mostrarse irascible, malhumorado, estresado, controlador, nervioso y fácilmente irritable, es habitual que se produzcan situaciones tensas y conflictivas con los compañeros de trabajo e incluso con la pareja, hijos y amigos.

Estos momentos se traducen en más nervios, malestar y ansiedad. Problemas que, como la mayoría de adictos, pretenden olvidar echando mano del elemento de su adicción: en este caso, más horas de trabajo y más responsabilidades. Y, como consecuencia, al sufrir más estrés, más nerviosismo y más desesperación, necesitarán, a la vez, más horas de trabajo como vía de escape.

No saber descansar. Pensar constantemente en el trabajo cuando finaliza la jornada, sin poder concentrarse en otras actividades, y angustiarse o mostrar nerviosismo en horas de ocio y descanso también son evidencias de un trastorno de este tipo.

CONDUCTA ALTERADA

Los adictos al trabajo suelen actuar siguiendo unas pautas que se repiten en cada individuo.

Para empezar, muestran una total dependencia de objetos como el reloj, el teléfono móvil, el ordenador, la agenda electrónica, el correo electrónico, etc. Pueden llegar a consultar la hora de manera desmesurada (cada pocos minutos), estén o no llevando a cabo cualquier actividad y tengan o no prisa real por terminarla.

Del mismo modo, suelen perder los nervios en situaciones cotidianas, como un atasco de tráfico, esperando el autobús o haciendo cola para pagar la compra.

Otra característica del comportamiento de las personas "workahólicas" -y posiblemente uno de sus rasgos más significativos- es el alto nivel de implicación que muestran en el trabajo, que, al mismo tiempo, suele ir acompañado de mal humor con los compañeros. Igualmente, se vuelven intolerantes cuando participan en un trabajo grupal, ya que suelen necesitar destacar para sentirse realizadas.

Por otra parte, suelen aparecer cambios de hábitos, como dejar de dedicar una parte de su tiempo a alguna afición, reducir las horas frente al televisor, rechazar las muestras de cariño de sus seres queridos o incrementar el número de horas extra trabajadas. Asimismo, pueden surgir otras adicciones como consecuencia del estrés acumulado: empezar a fumar, beber más alcohol de lo habitual e incluso tomar otro tipo de medicación o drogas para mantener el ritmo de trabajo establecido.

Todos estos síntomas son signos de que existe el problema, y se incrementan a medida que la enfermedad se va agravando. Por ello, resulta primordial tomar medidas si aparece la menor sospecha de una adicción de este tipo.

CÓMO AFECTA

Salud. La adicción al trabajo puede tener, a la larga, consecuencias realmente graves para la salud. El "workahólico" puede sufrir episodios prolongados de estrés, nerviosismo, depresión, problemas cardíacos, hipertensión, etc. Además, es propenso a presentar ataques de ansiedad, dolores de cabeza, náuseas y otros males de-

Depender excesivamente del móvil, mirar el reloj cada pocos minutos o consultar el correo electrónico con frecuencia pueden alertarnos de una adicción al trabajo

rivados de la presión que él mismo se inflige y de la falta de descanso. **Terceras personas.** Este tipo de adicción no sólo afecta a las personas que las sufren en primera persona. Los cambios de humor y las alteraciones en la conducta -como la irritabilidad o el cansancio al finalizar la jornada- merman seriamente el desarrollo de la actividad en otros ámbitos vitales. El entorno familiar y la vida social se suelen ver intensamente afectados, ya que se dejan de lado actividades como jugar con los hijos, llevarlos al colegio, dedicar tiempo suficiente a la pareja, asistir a eventos lúdicos o disfrutar de buenos momentos con los amigos. **Riesgos y conflictos.** Por otro lado, al dedicar tanto tiempo al trabajo, aumenta el riesgo de sufrir accidentes y enfermedades labo-



rales, y se magnifica la posibilidad de formar parte de conflictos dentro de la empresa, especialmente si aparece una actitud agresiva o demasiado estricta con el resto de trabajadores y compañeros.

CÓMO SOLUCIONARLO

La adicción al trabajo es una patología que tiene solución, pero para poder empezar a tratar este trastorno es esencial reconocer que se ha convertido en un problema.

Primeramente, ya que se trata de una enfermedad derivada del trabajo y su origen suele tener lugar en el entorno laboral, las empresas deberían tomar cartas en el asunto, promoviendo su control y prevención. Sin embargo, no siempre es así, y se sigue viendo con buenos ojos que una persona dedique el máximo de horas

a su trabajo. Por ello, en caso de mostrar síntomas de una posible adicción, lo más recomendable es acudir al médico, ya sea psicólogo o psiquiatra. Y es que para combatir esta enfermedad hay que atacar el problema de raíz, y éste suele ser una combinación de varios factores: una percepción irreal de nosotros mismos, sentimientos negativos como la inseguridad o el miedo, complejo de inferioridad... Sensaciones y pensamientos que los "workahólicos" pretenden enterrar obteniendo el reconocimiento por su trabajo y que con ayuda médica se pueden combatir con éxito.

No obstante, uno de los factores más importantes para volver a tener una vida saludable es dejarse querer por las personas más cercanas y apoyarse en los familiares y amigos. Poco a poco se deben ir recuperando las aficiones y los momentos perdidos, convirtiendo el reconocimiento laboral en admiración por ser buenas personas, padres, amigos o hijos. ■

S. Ruiz