La adicción al trabajo - Diario de Arousa - 25/11/2018

SALUD

La adicción al trabajo puede llegar a un extremo en el que la irritabilidad y la hiperactividad generen cuadros de estrés y ansiedad que lleguen incluso a traducirse en angina de pecho o infarto. No saber delegar o la di cultad para trabajar en equipo son otros síntomas de este problema de salud. Dos psicólogos examinan estos comportamientos laborales excesivos.

La adicción al trabajo

ÁNGELA ARRIZABALAGA
Fotos: EFE

Los empleos con más trabajoadictos suelen ser médicos, ejecutivos de banca, de nanzas o consultoría y periodistas | EFE

La adicción al trabajo es un comportamiento que consiste en la dependencia absoluta a las tareas laborales. Quienes padecen esta adicción puede llegar a ver sus relaciones personales deterioradas y quedarse en paro puede suponer una grave y profunda depresión. Los psicólogos Ovidio Peñalver y María Dolors Mas examinan estas situaciones.

La revista Journal of Managerial Psychology de ne al adicto al trabajo como una persona que: "Se preocupa en exceso por el trabajo, conducido por una motivación incontrolable e invierte tanto tiempo y esfuerzo en este que le impide realizarse en otras áreas importantes de la vida".

Ovidio Peñalver, del Colegio O - cial de Psicólogos de Madrid, presenta datos de un estudio que han realizado la Universidad Politécnica de Valencia, la Universidad Jaume I y la Universidad del País Vasco, en el que se concluye que entre un diez por ciento y un quince por ciento de la población activa es trabajoadicta.

Perfiles

El trabajoadicto se jacta de que tiene mucho trabajo. Suele ser varón, de ciudad y de clase media o alta. No sabe delegar tareas a otras personas que trabajan con él y le resulta complicado trabajar en equipo debido a los niveles de exigencia que pide a los demás. Según Dolors Mas, su comportamiento es compulsivo y busca una satisfacción inmediata. "No constituye una enfermedad mental", puntualiza. Y añade: "Puede sentirse culpable si no está trabajando y esto le puede generar una subida de los niveles de ansiedad".

La necesidad de que les admiren es para ellos indispensable y elevada. Más que buscar dinero y bene cios económicos, tratan de alcanzar el mayor éxito posible y, para alcanzarlo, piensan que es necesario trabajar más horas de las que tiene pautadas, señala esta experta.

La psicóloga los de ne como exigentes, competitivos e impacientes, y añade: "Experimentan cansancio e irritabilidad cuando no trabajan los nes de semana, aunque tratan de llenar con trabajo los huecos libres que tienen. Además, se sienten culpables si no están trabajando y esas horas de relax, en caso de que las empleen en lectura, el tema central suele estar relacionado con su trabajo".

Ovidio Peñalver diferencia entre ambas situaciones. Mientras el alto rendimiento prolongado permite el cansancio de vez en cuando y disfrutar de otros momentos no laborales, "los trabajoadictos están condenados a la irritabilidad, hiperactividad, e incluso pueden llegar a padecer anginas de pecho, infartos, ansiedad y estrés debido a su adicción".

Mas añade que "el profesional de alto rendimiento es capaz de parar y percibir el éxito que ha obtenido, mientras que el trabajoadicto es incapaz de darse cuenta de los logros conseguidos y además no sabe cuándo parar". Para este último, el tiempo trabajado pasa con fugacidad.

Factores ambientales

Peñalver identifica algunos de los factores que están en el ambiente que favorecen la aparición de este problema: La actividad profesional dedicada a las ventas agresivas, las culturas empresariales que premian la actitud que tienen y el miedo al despido, sobre todo en periodos de crisis económica.

También apunta alguna de las consecuencias que conlleva este problema, diferenciando dos áreas en las que estas personas pueden tener con ictos.

A nivel laboral, aunque en un principio las horas extra pueden verse recompensadas con aumentos de sueldo o ascensos, a largo plazo la exigencia hacia los demás conlleva a exigirles el mismo ritmo. No saben delegar, y eso puede generar con icto en la empresa y mal ambiente.

A nivel personal hay gente que se refugia en su puesto de trabajo para evadirse de problemas en casa o con la familia. Si se mantiene el ritmo, esa red de personas, que es necesaria en caso de quedarse en paro, por ejemplo, corre el riesgo de deshilacharse. Aunque su entorno le sugiera que están trabajando demasiado, como en el caso de cualquier adicción, no suelen ser capaces de reconocerlo y siguen con su estilo de vida.

Riesgos del paro

Según Ovidio Peñalver, pueden tener ansiedad e incluso pasar de la adicción al trabajo a otras adicciones. Es importante que en ese momento tenga una buena red de apoyo.

Esa red de apoyo ha de ser sólida, pero ha podido quedar deteriorada mientras el afectado estaba en activo, debido a que ha priorizado su trabajo sobre su vida familiar y personal.

> El trabajoadicto es incapaz de darse cuenta de los logros conseguidos y además no sabe cuándo parar

La psicóloga Mas dice que en esos momentos comienzan a pensar que no sirven para nada y pasan a tener una baja autoestima: "Pueden caer en una depresión profunda de la que resulta muy difícil salir", dice la experta. También, en esta situación, es frecuente que los adictos al trabajo piensen que no sirven para nada y su mundo, que hasta entonces ha estado centrado excesivamente en el trabajo, se venga abajo.

Dolors Mas aclara que, por lo general, los empleos entre los cuales hay más adictos, suelen ser médicos, ejecutivos de banca, de nanzas o de consultoría y periodistas. Estos, en un principio, niegan que tengan un problema, pero puede reconocerse y tratarse.

Terapias

Ser consciente, por ejemplo, de que se trabaja quince horas seguidas, de que se habla continuamente de ello y de que no se disfruta de otras cosas es un buen principio para abordar el problema.

Ovidio Peñalver apunta que la terapia a seguir por alguien que se ha dado cuenta de que es un adicto al trabajo no dista mucho de la terapia a seguir con cualquier adicción: Conciencia del problema, análisis de dónde y desde cuándo puede venir esa adicción, cómo y por qué se ha con gurado esta manera de actuar y diseño de un plan de acción concreto, con horarios de trabajo, y, en paralelo, búsqueda de actividades para disfrutar del tiempo libre.