



BUSCAR ...



¿Adicción al trabajo?: De dioses a felices mortales

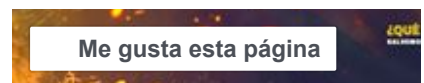


7 DE JUNIO DE 2019

Por José de Sola, psicólogo psicoterapeuta en **De Salud Psicólogos**

Pedro, profundamente enamorado de su mujer, espera un bebé. La vida le sonríe, está contento, es feliz. Además, un proyecto laboral le lleva a trabajar en una nueva compañía en Estados Unidos en donde pronto es

SÍGUENOS EN FACEBOOK



Sé el primero de tus amigos en indi

reconocida su valía personal. Crece laboralmente, asciende rápido involucrándose cada vez más en su trabajo. Recibe felicitaciones, le dan más responsabilidades, gana dinero. Aumentan las horas que dedica a la empresa y disminuye el tiempo con su familia, con su vida personal. Llegado a un punto su mujer se queja, demasiado tiempo en casa, sola en un país en donde apenas conoce a nadie. Pedro no lo ve, se enfada, no es capaz de poner límites, no puede prescindir de un trabajo que le hace sentirse tan bien, tan importante, tan reconocido. Confían en él, le valoran.

En un momento dado su mujer enferma y Pedro cambia, se consagra plenamente a ella y reduce su dedicación al trabajo. Y lo que antes eran elogios, ahora es frialdad por parte de sus superiores. Si antes era alguien importante en la empresa, ahora ya no es nadie.

Este episodio extraído de la novela de M. Carmen Marco, **'Ecos de Luz en el Valle'**, nos transporta a hacer una reflexión sobre el tema: LA ADICCIÓN AL TRABAJO (también llamada 'Workaholism') y el síndrome de abstinencia.

Una situación que se da a menudo en el mundo laboral, hecho que no deja de ser sorprendente. ¿Qué puede haber tan potente en un trabajo para dejarse arrastrar hasta caer en una actividad frenética y vertiginosa, donde lo que somos, y lo que es nuestra vida se diluye? Un trabajo puede ser satisfactorio, sí, e incluso necesitar de nuestra intensa dedicación, pero sin que ello implique la pérdida de control, de identidad personal o de contacto con la realidad de nuestro entorno.

Cuantos pacientes llegan a la consulta con la sensación de no ser nadie tras haber sido despedidos o relegados a un puesto de menor importancia en la empresa. Han perdido el "estatus", no saben qué hacer con su vida. Y lo peor es que muchas veces ni su familia, ni su entorno inmediato saben qué hacer con ellos.

En una adicción al trabajo suelen intervenir diversidad de factores y causas. No deja de ser la consecuencia de... ¿quizás un antiguo deseo insatisfecho de reconocimiento personal?, ¿quizás desde la niñez,



VÍDEO DESTACADO

"Sim-patia, Abili a vi..."



ARTÍCULOS ALEATORIOS



23/10/2019

Muerde La Pasta se convierte en el templo del 'Pastafarismo'

La cadena de restauración lanza una campaña digital que promueve el movimiento de los amantes de la pasta durante todo el

llevado desde entonces hacia una búsqueda de sentido de la vida que encuentra refugio en un comportamiento impulsivo capaz de convertir en frenética y recurrente una actividad concreta? Este es el mecanismo básico de las adicciones que explicaría por qué cuando se pierde un trabajo o un cargo, aparece inquietud, ansiedad o temor. El trabajo respondería a un propósito inconsciente: demostrarse a uno mismo algo, obtener un ansiado y antiguo deseo de reconocimiento que nunca llegó por quienes tenían que haberlo dado en su momento, o cubrir un hueco, un negro y enorme agujero que nunca acaba de llenarse.

Veamos posibles casos, que seguro que resultan familiares:

Felipe ha estado durante sus casi cuarenta años de vida laboral dedicado al trabajo en jornadas interminables. En el momento de la consulta vemos una frenética trayectoria marcada por éxitos, gran reconocimiento, respeto y admiración por quienes le rodean. Sin embargo, debido a una fusión empresarial, se ve forzosamente prejubilado. Ahora no sabe qué hacer con su vida, se siente vacío, inútil.

A Roberto, con un importante puesto, muchas horas de trabajo y con bastantes personas a su cargo, debido a una reestructuración departamental, le han quitado competencias con una nueva figura por encima de él a quien debe reportar ahora. Sufre ansiedad, temor, sensación de vacío, y cuando acude a consulta, depresión.

Juan, tras muchos años dedicado obsesivamente a su trabajo, es despedido. La pérdida de varias cuentas de clientes importantes en su empresa da lugar a un reajuste de la plantilla que le deja en la calle. Ha ganado suficiente dinero, no le urge la economía, podría tomarse un merecido descanso, pero no es capaz, ha perdido su sensación de valía, su autoestima.

¿Qué tienen en común todos estos ejemplos?: Una adicción al trabajo genera pérdida de control (no se es capaz de poner límites, cualquier momento es bueno para trabajar, apenas existe espacio para otras actividades que se consideran una pérdida de tiempo);

mes de octubre y ha creado una tarjeta VIP (Very Important Pastafari) con la...

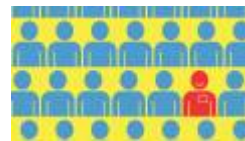
LEER MÁS



11/10/2019
Atrio, luz y diseño en el centro de Madrid



11/10/2019
Addictos al poder



15/11/2019
Marketing one to one o la más que necesaria..



29/11/2019
La publicidad española consigue tres premios en los IMC...



22/10/2019
El negocio publicitario o se ha contraído un 2,2% en los...

produce tolerancia, o un aumento progresivo e imparable de la dedicación (lo realizado es siempre insuficiente, existe un perfeccionismo que conlleva una inversión creciente de horas); crea dependencia (cuando no se puede trabajar, se siente ansiedad, inquietud, irritabilidad, sensación de aburrimiento y de vacío); así como impide el disfrute de actividades alternativas, con graves interferencias en la vida familiar y social. Este tipo de personas están disponibles a cualquier hora del día y de la semana, y exigen a los demás que también lo estén; la empresa lo sabe. Pueden llegar a detestar las vacaciones, a no reconocer que se aburren en familia e inconscientemente recurrir a excusas para zafarse de ellos. Se sumergen en el trabajo, regresan tarde a casa intencionadamente, o buscan cómo hacer para trabajar el fin de semana.

Sin embargo, paradójicamente, la adicción al trabajo socialmente está bien vista, se considera una 'buena adicción' sin valorar el enorme coste personal que conlleva. Proporciona poder, dinero, respeto o admiración en el entorno laboral, que desaparece cuando las circunstancias cambian. De ser dioses se pasa a simples mortales.

¿Qué hacer entonces? Miremos dentro de nosotros, con sinceridad, conscientes de nuestras necesidades más hondas y de nuestra valía personal. Averigüemos qué nos ha faltado, por qué seguimos buscando y de qué somos capaces. Seguro que lo que deseamos está al alcance de nuestra mano sin verlo; está en las pequeñas cosas, mucho más fácil de conseguir de lo que nos imaginamos. Veamos más allá de lo que se espera de uno, pasemos por encima de las resistencias y del miedo al cambio.

Recuerdo a un paciente con un puesto ejecutivo importante bajo un enorme estrés y ansiedad. En la consulta comentaba que de niño su madre no le hablaba, le retiraba el cariño, parecía enfadada cuando no hacía algo útil, incluso en su tiempo libre.

Psicólogo colegiado en el colegio de Psicólogos de Madrid. Licenciado en Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas (1985). Formado como psicoterapeuta clínico (desde 1985). Master en Psicofarmacología



y Drogas de Abuso (2012). Miembro de diversas asociaciones y sociedades científicas en psicología y psicoterapia. Doctor en Psicología (Universidad Complutense de Madrid, 2017).

Ha trabajado desde 1988 en diversas empresas nacionales y multinacionales como técnico, responsable técnico y director de departamento, en investigación de

mercados cualitativa y cuantitativa y análisis del comportamiento del consumidor. Desde 2007 como psicólogo psicoterapeuta clínico en diversos centros de psicología y psicoterapia. En 2012 inicia su propio proyecto psicoterapéutico en [De Salud Psicólogos](#).

Trabajó como profesor del Master de 'Neuromarketing y Comportamiento del Consumidor' (2014-2016) así como en el IE University (School of Psychology, Segovia) impartiendo Psicología y Comportamiento del Consumidor (2008-2011). Desde 1995 ha colaborado e impartido clases de psicología del consumidor e investigación de mercados en diversos centros y escuelas de negocios.

Desde 2012 investiga y publica en el ámbito de las adicciones a las nuevas tecnologías, especialmente al teléfono móvil.

De 2005 a 2009 fue miembro de la junta directiva de AEDEMO (Asociación Española de Estudios de Mercado y Opinión) desde donde organizó diversos eventos monográficos (seminarios, jornadas, conferencias, etc).

 IMPRIMIR
  TWEET
  SHARE
  SHARE
  ENVIAR
  PIN

22°

navegantes
en la Red

Encuesta **AIMC**
a usuarios de Internet

[Quienes somos](#)

[Publicidad](#)

[Normas de uso](#)

[Política de privacidad](#)

[Tienda](#)

[Suscríbete](#)

[Ejemplar gratis](#)

[Oferta editorial](#)

[Guía de Máster y Cursos de Postgrado de Publicidad 2019/20](#)

[Anuario de Investigación y Data 2019](#)

[Anuario de Agencias de Publicidad y Medios 2019](#)

El Publicista S.L © 2003 - 2019 . Santa Engracia, 18 Escalera 1,
Primero izquierda 28010 Madrid. Teléfono 913086660.
E-mail: elpublicista@elpublicista.com. Todos los derechos reservados

© Gestor de contenidos

