

## CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO

### PERFIL DEL ADICTO AL TRABAJO



El perfil del adicto al trabajo o *workaholic* es el de un profesional liberal muy perfeccionista, de alto rango y afán de éxito. Se trata de una persona ambiciosa e individualista, con grandes dificultades para trabajar en colaboración con otros. La edad promedio de quienes sufren esta alteración va desde los 35 a 40 años y se ubica especialmente en la clase media-alta. Afecta a hombres de negocios, médicos, abogados y economistas. La persona no se reconoce como un enfermo, evita problemas afectivos con actividad compulsiva y tiene una sensación permanente de urgencia. No necesariamente tienen una motivación económica, pero se suele dar una alteración en su capacidad de querer y ser querido, y sienten miedo al tiempo libre, y cuando lo tienen se deprimen.

### CARACTERÍSTICAS

1. Prisa constante y ocupación continua. Los adictos al trabajo tienen un sentimiento constante de urgencia de tiempo, así como la necesidad de estar implicados en un mínimo de dos o tres tareas simultáneamente y de rechazar actividades no directamente productivas.
2. Necesidad de control. La rigidez de pensamiento lleva a planear y organizar excesivamente todo lo que acontece, de forma que todo sea predecible y controlable. No es frecuente la delegación del control en otras personas.
3. Perfeccionismo. El miedo al fracaso impone un control estricto, un alto nivel de exigencia y una intolerancia a los errores.
4. Dificultades en las relaciones personales. Al estar los sujetos constantemente inmersos en el trabajo, no hay apenas espacio para las relaciones interpersonales, que se consideran como una pérdida de tiempo.

5. "Embriaguez" de trabajo. Es frecuente la alternancia de etapas de sobreimplicación en el trabajo -similar a un episodio de embriaguez- con otras de reducción drástica del nivel de actividad -como la resaca tras una borrachera-, que es resultado de un agotamiento patológico y de una falta de descanso, tanto físico como intelectual.
6. Dificultad para relajarse y divertirse. El ocio se percibe como una pérdida de tiempo. Las lecturas, por ejemplo, suelen estar relacionadas con temas profesionales. La obsesión por hacer cosas, en lugar de relajarse y disfrutar, es asombrosa.
7. Pérdidas parciales de memoria. Son fruto del agotamiento y de la atención simultánea a muchos asuntos. No son infrecuentes los olvidos de fechas y temas relacionados con la vida familiar y social (aniversario de boda, cumpleaños de los niños, etc.).
8. Impaciencia e irritabilidad. Al ser el tiempo una posesión muy preciada, carecen de paciencia y se irritan fácilmente si se les hace esperar o se abordan temas en una conversación que no son directamente de su interés.
9. Déficit de autoestima. El sentimiento de baja autoestima les conduce ansiosamente a la obtención de logros, que consiguen aumentar, pero sólo transitoriamente, los sentimientos de valía personal.
10. Inatención a las necesidades de salud. Son frecuentes una amplia variedad de problemas físicos (obesidad, consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, hipertensión, etc.), así como un descuido de las necesidades personales de salud (horas de sueño, descanso regular, chequeos periódicos, etc.).

Desde otra perspectiva, una característica habitual de las adicciones químicas es la politoxicomanía. Sin embargo, en las adicciones psicológicas no es frecuente encontrarse con pacientes aquejados de adicciones psicológicas múltiples, como, por ejemplo, juego patológico, hipersexualidad y adicción a las compras. Lo que sí es más habitual es la combinación de una adicción psicológica con una o varias adicciones químicas -por ejemplo, la ludopatía y el alcoholismo. En el caso concreto de la adicción al trabajo, es frecuente el abuso de drogas con el objetivo de neutralizar el agotamiento ocupacional (exceso de café, tabaco, alcohol y cocaína) y de fármacos para conciliar el sueño.

## CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO

Existen múltiples consecuencias: deterioro de las relaciones familiares, aislamiento social, pérdida de la capacidad de disfrute, malhumor, relaciones sexuales programadas, riesgo coronario y de otras enfermedades relacionadas con el estrés, irritabilidad