



LABORAL | TRASTORNO

Adictos a las horas extra

Aunque millones de españoles se encuentren sin trabajo, una parte importante de la población activa no logra desconectar de su puesto laboral ni en vacaciones

ALEJANDRA GÓMEZ

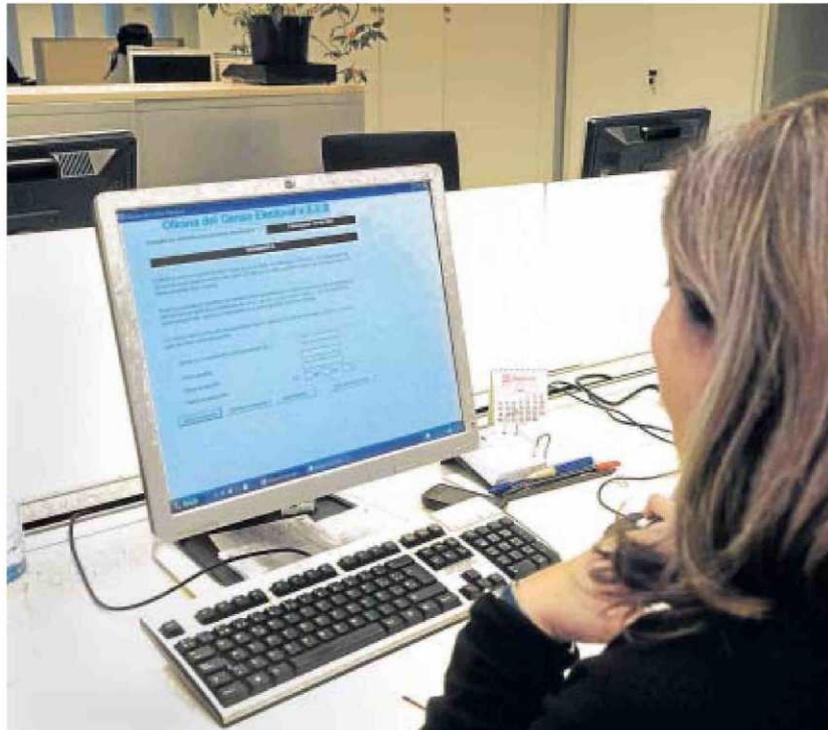
S IEMPRE se ha dicho que el trabajo es un factor que engrandece y enriquece a las personas. Sin embargo, abusar de él se puede convertir en un trastorno que afecte a la conducta, la forma física y las relaciones sociales. Casos como irse de vacaciones sin poder parar de pensar en qué se debe hacer, sentimiento de culpabilidad los días de descanso y estar constantemente conectado con la oficina puede generar esta patología.

La psicóloga salmantina Rosa María Martín Otero explica que este trastorno puede afectar a todo tipo de personas, pero específica que el perfil más habitual suele ser el de alguien perfeccionista y con baja autoestima. Sobre ello, el psicólogo especialista en terapia relacional José González Guerra asegura que la educación juega un papel fundamental en la personalidad. "Ser exigente es un factor positivo, pero no es bueno serlo en exceso. Suelen ser personas que buscan ser valoradas", remarca.

Algunos estudios como el de la Organización Internacional del Trabajo establecen que alrededor del 8% de la población activa española trabaja 12 horas diarias. Esta cantidad desorbitada de tiempo suele ser resultado de problemas en la esfera social, personal y familiar del individuo. En este sentido, Joaquín de Elena y Peña, profesor de la Universidad de Salamanca, aconseja que para llevar una vida sana es necesario igualar los diferentes aspectos de la vida del individuo. "Si la persona establece el trabajo como prioridad en su escala de valores, estaremos ante una adicción al trabajo que además no tiene por qué asegurar su éxito profesional", comenta.

Esta adicción, como otras, busca una satisfacción personal que con el paso del tiempo, se

Una persona muy perfeccionista y con una baja autoestima suele ser el perfil habitual del usuario que es adicto al trabajo



Una trabajadora salmantina en su puesto de trabajo.

convierte en una necesidad e imposición que conlleva trastornos del sueño y adicción a otras sustancias como la cafeína o los ansiolíticos.

En esta línea, la psicóloga y profesora de la Universidad de Salamanca, Cristina Blanco, establece que el tratamiento debe ser terapia. "Esta adicción tiene una alta aceptación social y se deben cuestionar muchas creencias del individuo afectado", afirma.

Este abuso constante provoca que en verano, mientras que todo el mundo espera desconectar, los "workaholics" no conozcan la palabra vacaciones.

OPINIONES

JOAQUÍN DE ELENA Y PEÑA
Profesor de la Universidad



"El trabajo es el único vicio políticamente correcto en nuestra sociedad actual"

Este experto en psicología, que ha realizado estudios sobre las actitudes laborales de los trabajadores, asegura que esta adicción es conductual y no química. "El individuo no depende de una sustancia. Su problema es la conducta que todavía está muy aceptada en la sociedad", matiza. Además, De Elena y Peña comenta que una adicción al trabajo no se crea de forma inmediata sino que, como muchas otras, es progresiva. Así, Joaquín de Elena comenta que la situación puede durar años, de forma que el adicto puede empezar trabajando media hora más y acabar haciendo 15 horas todos los días. Aunque el experto no se dedica a la psicología clínica recomienda controlar los horarios, y estar en contacto con otros ámbitos como la familia y los amigos.

CRISTINA BLANCO
Psicóloga en Salamanca



"En la mayoría de los casos no es necesario usar fármacos para tratar al individuo"

La titulada en psicología y profesora de la Universidad establece que la mejor cura para tratar a una persona adicta al trabajo es ayudar al paciente a reflexionar mediante terapia de control-estimular, mantener los cambios efectuados, prevenir recaídas y valorar los logros conseguidos. Además, Blanco estima que este trastorno suele ser bastante común tanto en hombres como en mujeres de edad media a raíz de la incorporación de la mujer al mundo laboral en los últimos años. "Antiguamente se asociaba a hombres pero conforme bajamos de edad, las diferencias se hacen cada vez más pequeñas", puntualiza, mientras que recuerda que es habitual que estos adictos hagan actividades relacionadas con su puesto en su tiempo libre.

Peligros desconocidos

Según informan varios expertos, los adictos al trabajo no suelen acudir a la ayuda profesional. Sin embargo, los que deciden hacerlo no acuden pensando que tienen una adicción al trabajo. "Nadie viene a la consulta diciendo "soy un adicto a trabajar", sino que quieren recibir ayuda profesional por el estrés y porque se sienten mal", explica el psicólogo González Guerra. Como si de una adicción al alcohol se

tratara, las personas que sufren este trastorno (en su mayoría profesionales liberales) siempre piensan estar haciendo un sacrificio correcto de su tiempo libre y consideran que no corren ningún riesgo físico.

Sobre ello, la psicóloga María Martín Otero afirma que este trastorno, además de provocar adicción a determinadas sustancias, suele desencadenar problemas de sueño, estrés e incluso derrames cerebrales.