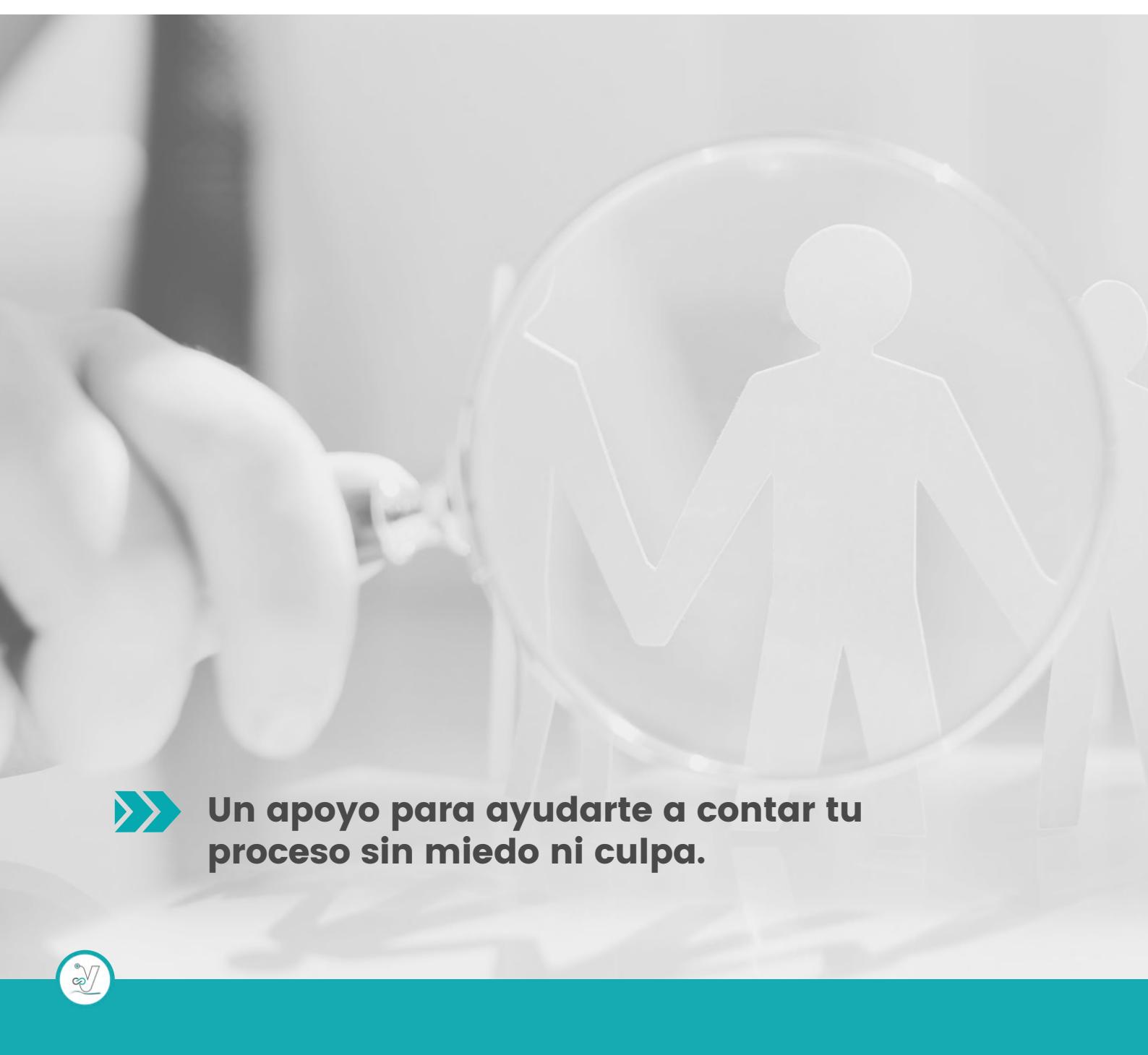




GUÍA PARA EMPLEADOS

Hablar de adicción en el trabajo



➤ Un apoyo para ayudarte a contar tu proceso sin miedo ni culpa.



ÍNDICE

- 1** Introducción
- 2** ¿Tengo un problema? Reconociendo las señales de adicción
- 3** Cómo hablar con la empresa sobre tu situación
- 4** Opciones de apoyo: Lo que la empresa puede ofrecerte
- 5** Opciones si no tienes un programa de asistencia en la empresa
- 6** Conoce tus derechos laborales
- 7** Plan de acción personal
- 8** Recursos útiles



1 INTRODUCCIÓN

Cada historia de recuperación es distinta, y cada persona sabe —o va descubriendo— qué necesita contar, a quién y cuándo. Lo que sí sabemos es que nadie debería sentirse solo en ese momento.

Al mismo tiempo, sabemos que **equilibrar las exigencias laborales con el proceso de recuperación** puede parecer una montaña imposible de escalar. El temor al juicio, la pérdida del empleo o el daño a tu reputación profesional pueden hacer que **ocultar el problema parezca la única opción**. Pero existe otro camino, uno que miles de profesionales han recorrido antes que tú, logrando recuperar tanto su salud como su carrera.

“7 de cada 10 personas que luchan contra la adicción mantienen sus responsabilidades laborales día tras día”



Hablar sobre la adicción en el entorno laboral puede ser incómodo, incluso aterrador. *¿Qué dirán? ¿Me afectará profesionalmente? ¿Lo entenderán?* Estas preguntas son normales, y la decisión de compartir —o no— es profundamente personal. Pero si eliges dar ese paso, es importante que lo hagas desde un lugar de cuidado hacia ti mismo.

Esta guía está diseñada para proporcionar orientación práctica y emocional a quienes se encuentran en proceso de recuperación y desean —o necesitan— abordar su experiencia con la adicción en el trabajo. No busca imponer un camino único, sino **ofrecerte herramientas para que puedas comunicar tu experiencia con seguridad, respeto y claridad**. Porque estar en recuperación no te hace menos profesional —al contrario—, habla de tu fuerza, tu compromiso y tu capacidad de reinventarte.



2

¿TENGO UN PROBLEMA? RECONOCIENDO LAS SEÑALES DE ADICCIÓN



Reconocer que podríamos estar desarrollando una adicción es quizás uno de los pasos más difíciles en el camino hacia la recuperación. A menudo, la línea entre un hábito y una adicción puede parecer borrosa, especialmente cuando seguimos funcionando en nuestro entorno laboral.

La mayoría comparte una experiencia común: "Pensé que lo tenía bajo control porque seguía yendo a trabajar todos los días". Sin embargo, la capacidad de presentarse físicamente al trabajo no significa necesariamente que la adicción no esté afectando tu vida profesional y personal.

A menudo, ni nosotros mismos notamos cómo el simple hecho de levantarnos para cumplir con nuestras responsabilidades laborales puede ser solo una fachada. Las adicciones tienen esa capacidad: Nos roban un poco de nosotros mismos, incluso cuando no lo percibimos de inmediato.

"Puedes estar físicamente en el trabajo, pero una adicción sigue minando tu salud y productividad en silencio."



CÓMO IDENTIFICAR SEÑALES DE ADICCIÓN EN UNO MISMO

Muchas personas brillantes y altamente funcionales han enfrentado adicciones mientras mantenían carreras exitosas. La diferencia entre quienes logran recuperarse y quienes continúan en el ciclo de la adicción suele ser la voluntad de reconocer el problema y buscar ayuda adecuada.

“Reconocer las señales no te hace débil, te hace valiente. Escucharte a tiempo puede cambiarlo todo”



La línea entre el uso ocasional de una sustancia o comportamiento y una posible adicción puede volverse borrosa con el tiempo.

A veces, sin darte cuenta, algo que comenzó como una forma de desconectar, sobrellevar el estrés o integrarte socialmente, se convierte en una necesidad. Y cuando eso ocurre, es fácil minimizarlo o justificarlo, sobre todo si el entorno no lo cuestiona o si tú mismo sigues cumpliendo con tus responsabilidades.

La normalización progresiva de ciertos hábitos hace que muchas personas no se den cuenta de que algo ha cambiado... hasta que ya se sienten atrapadas. Pero cuanto antes lo detectes, más sencillo será abordarlo. Identificar señales tempranas no es una forma de etiquetarte, sino una oportunidad para escucharte, cuidarte y darte el lugar que mereces.

A menudo se disfraza de “estrés”, “una mala racha” o “sólo una etapa complicada”. Pero hay signos que indican que algo más profundo está ocurriendo, y prestarles atención —sin culpa, sin miedo— es el primer paso para recuperar el control sobre tu vida.

- **Bajón en el rendimiento:** Errores, falta de concentración o tareas que antes hacías sin problema y ahora te cuestan.
- **Faltas o impuntualidad:** Llegas tarde, faltas sin motivo claro o buscas excusas para no ir.
- **Cambios de humor:** Más irritabilidad, ansiedad, tristeza o reacciones desmedidas.
- **Dificultades para concentrarte:** Te cuesta enfocarte, cometes errores o tareas sencillas ahora te abruman.
- **Aislamiento:** Evitas el contacto con otros, prefieres estar solo o desconectado.
- **Consumo para rendir o calmarte:** Necesitas usar algo antes, durante o después del trabajo.
- **Negación:** Te repites que “no es para tanto”, aunque ya ves señales.
- **Síntomas físicos:** Insomnio, fatiga, temblores o malestares frecuentes.
- **Problemas fuera del trabajo:** Tensiones familiares, económicas o legales.

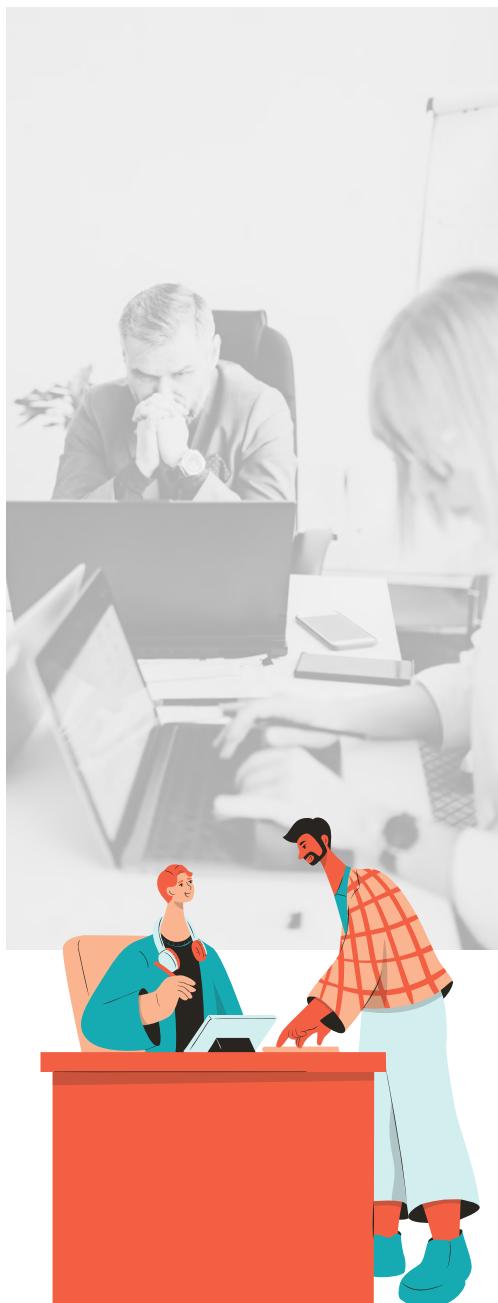


3 CÓMO HABLAR CON LA EMPRESA SOBRE TU SITUACIÓN

La adicción no desaparece cuando fichamos en el trabajo. Reconocer que necesitamos apoyo es un acto de valentía y responsabilidad, no de debilidad. ¿Te has preguntado qué pasaría si tu empleador conociera tu situación y pudiera adaptarse para apoyar tu recuperación? Si sientes que ha llegado el momento de contarlo, no estás solo. Aquí te mostramos los pasos que deberás dar.

ANTES DE LA CONVERSACIÓN: PREPARACIÓN ESENCIAL

Antes de hablar, es fundamental prepararse adecuadamente tanto mental como estratégicamente. Esto no solo aumentará tus probabilidades de obtener el apoyo que necesitas, sino que también te ayudará a sobrelevar la ansiedad natural que surge al abordar un tema tan personal en un entorno profesional.



1 Conoce las políticas de tu empresa

Investiga las políticas de la organización. Consulta el manual del empleado o habla discretamente con RR.HH. para conocer los apoyos disponibles, posibles adaptaciones y cómo se protege tu confidencialidad.

2 Evalúa a quién dirigirte

Identifica a la persona idónea, valorando la confianza, la capacidad para aprobar adaptaciones y la discreción con la información. Puede ser tu supervisor, alguien de RR.HH. o un consejero del programa de asistencia al empleado.

3 Prepara tu mensaje

Prepara un mensaje con un reconocimiento de la situación, acciones que estás tomando, posible impacto en tu trabajo y las adaptaciones que necesitas. No entres en detalles personales, y practica para transmitirlo con seguridad.

4 Reúne documentación útil

Organiza documentos de apoyo como recomendaciones médicas (sin revelar diagnósticos detallados) o información sobre tratamientos. Esta documentación legitima tus necesidades y demuestra tu enfoque proactivo.



LA CONVERSACIÓN: GUÍA PASO A PASO

Cuando llega ese momento en el que te toca sentarte cara a cara con tu supervisor o con alguien de recursos humanos, cada palabra, cada gesto, cada silencio importa. Por eso, vale la pena prepararse bien y tener una guía mental de los pasos que debes seguir en la conversación.

“Hablar claro sobre lo que te pasa no te expone, te fortalece”



1 Crea un espacio adecuado donde te sientas cómodo

¿Has notado cómo el entorno influye en conversaciones difíciles? **Busca un lugar privado** donde no haya interrupciones. Si trabajas en una oficina abierta, solicita una sala de reuniones o sugiere un café tranquilo fuera del horario laboral: *"Agradezco que hayas accedido a esta reunión. He elegido este momento porque quería asegurarme de que tuviéramos el tiempo..."*.

2 Ten en cuenta que los primeros minutos son esenciales

Comienza reconociendo el valor del tiempo que te están dando y **ve directo**, sin rodeos excesivos pero con humanidad: *"Primero, quiero agradecerte por este espacio. No es fácil para mí tener esta conversación. Estoy enfrentando un problema de adicción"*.

3 Mantén la calma y la profesionalidad

¿Te has preguntado cómo mantener la compostura cuando hablas de algo tan personal? **Practica antes**. Si sientes que te emocionas demasiado, haz una pausa, toma agua, respira y continúa. *"Disculpa, este tema es importante para mí. Como decía, estoy comprometido con mi trabajo y mi recuperación"*.

4 Sé específico sobre tus necesidades

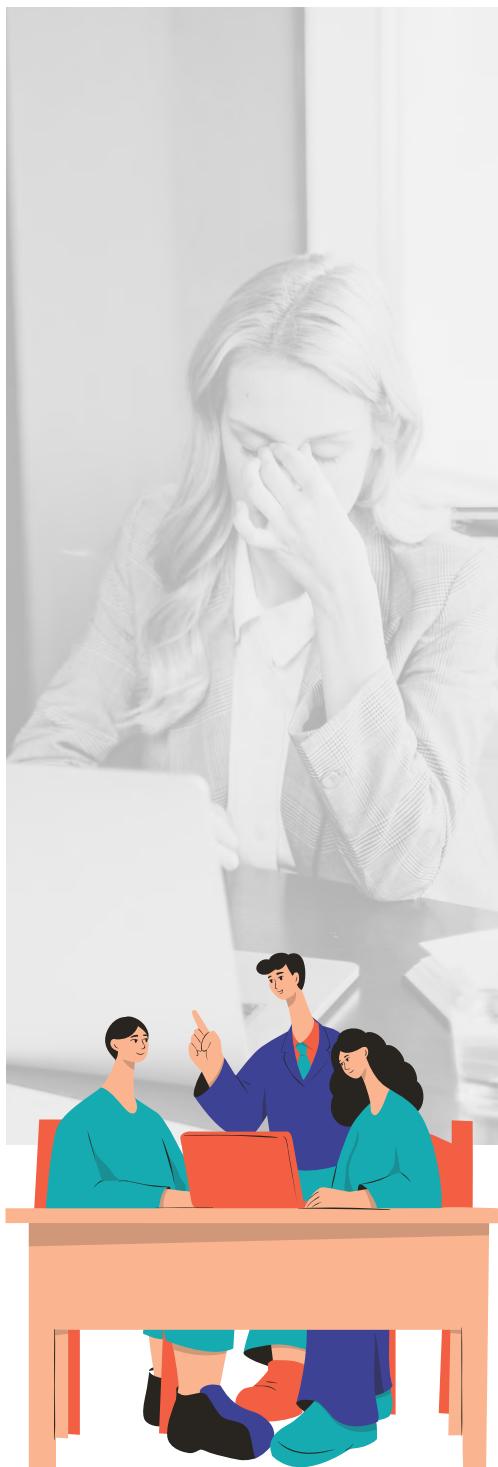
No dejes espacio para interpretaciones ¿Necesitas salir temprano los martes para terapia? o ¿Un permiso de cuatro semanas para un programa intensivo? **Sé claro y preciso**: *"Para asistir a terapia necesito los jueves libres de 5 a 7 PM. Propongo compensar ese tiempo llegando una hora antes lunes y martes, ¿Te parece viable esta solución?"*.



SOBRELLEVANDO DIFERENTES REACCIONES

Cuando abrimos nuestro corazón y compartimos algo tan personal como una adicción en el entorno laboral, nos exponemos a diversas reacciones. Algunas serán exactamente lo que esperamos, otras pueden sorprendernos.

Prepararte mentalmente para cada escenario posible y el extenso abanico de posibilidades no solo fortalecerá tu confianza, sino que transformará potenciales obstáculos en oportunidades para una comunicación más profunda.



1 Frente a la falta de conocimiento

La adicción sigue envuelta en mitos y malentendidos. Tu supervisor podría tener un conocimiento limitado o distorsionado sobre el tema. Ofrece información sin abrumar, y siempre vincula la explicación con tu solicitud concreta

2 Cuando hay escepticismo o desconfianza

El escepticismo no siempre refleja prejuicio; puede venir de experiencias previas o preocupaciones legítimas sobre el funcionamiento del equipo. Aborda la desconfianza con empatía, planes concretos y soluciones anticipadas a problemas potenciales.

3 Ante discriminaciones inapropiadas

Lamentablemente, los prejuicios persisten y puedes llegar a encontrarte con malos comentarios o actitudes discriminatorias. Frente a ello, establece límites con firmeza profesional, educa sin confrontar y redirecciona hacia soluciones prácticas sin escaladas innecesarias.

4 Cuando te piden demasiados detalles

La curiosidad humana es natural, pero tienes derecho a mantener la privacidad de tu tratamiento. Reconoce la intención positiva detrás de las preguntas, establece límites con amabilidad y ofrece alternativas que satisfagan las preocupaciones legítimas.



DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN

El cierre de la conversación con tu supervisor o recursos humanos no marca el final del proceso, sino el inicio de una nueva fase crucial. Lo que hagas después determinará en gran medida el **éxito de los acuerdos alcanzados y la percepción de tu compromiso profesional**.

“Muestra tu compromiso. La claridad y consistencia construyen confianza”



¿Te ha pasado que, días después de una conversación clave, los detalles ya no están tan claros? Es completamente normal. Por eso, una de las formas más respetuosas y efectivas de cuidar lo que se habló es **dejarlo por escrito**. No solo evita malentendidos, también demuestra compromiso y transparencia.

Ejemplo de email:

“ Buenos días Ana,

Quería agradecerte sinceramente por el espacio y la empatía durante nuestra charla de ayer. Para que ambas partes estemos alineadas, me gustaría dejar por escrito lo que acordamos:

- Asistiré a terapia los lunes y miércoles de 5:00 a 7:00 p.m.
- Compensaré ese tiempo llegando una hora antes esos mismos días.
- Nos reuniremos cada dos semanas para revisar cómo va funcionando este ajuste.
- Esta información será compartida únicamente con mi equipo directo, sin entrar en detalles sobre mi tratamiento.

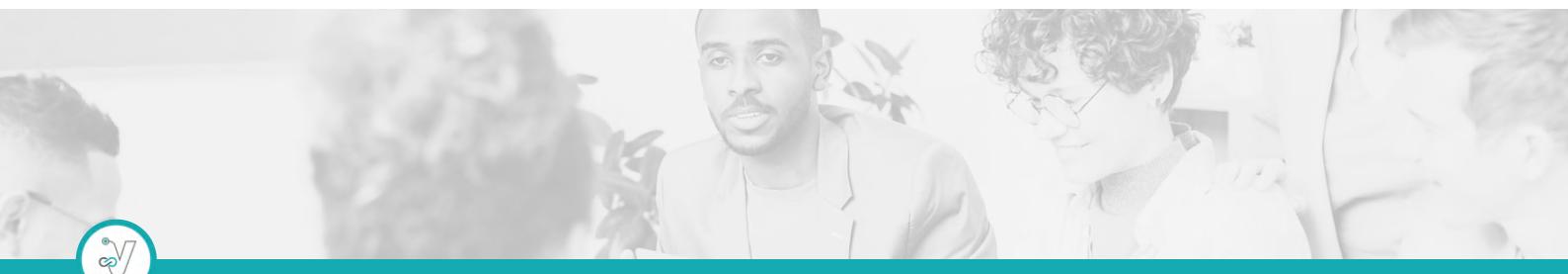
Si algo es diferente a tu interpretación, por favor házmelo saber. Gracias de nuevo por tu apoyo y por la apertura al diálogo.

Un saludo,

Luis.

”

Una vez enviado el correo de confirmación y establecidos los acuerdos, **tu compromiso se convierte en la piedra angular de todo el proceso**. Sabes que la confianza es frágil, y en temas como la adicción, los prejuicios no ayudan. Por eso, tu constancia vale el doble. Cada vez que llegas a tiempo, cumples con tu trabajo o sigues lo pactado, estás diciendo algo más grande que cualquier discurso: *“Estoy en recuperación, sí, pero también soy un profesional en el que puedes confiar”*.



4 OPCIONES DE APOYO: LO QUE LA EMPRESA PUEDE OFRECERTE

Ofrecer el apoyo adecuado a un empleado que enfrenta problemas de adicción no solo representa un acto de humanidad, sino también una **inversión inteligente en el capital humano de la empresa**.

A continuación, presentamos un **catálogo de recursos** que organizaciones de distintos tamaños y capacidades pueden implementar, recordando siempre que buscar ayuda es una muestra de valentía y determinación, no de debilidad.

“Invertir en la recuperación de un empleado es apostar por el éxito del equipo”



1 Programas de Asistencia al Empleado (PAE):

¿Qué son?

- Son una de las opciones más comunes para apoyar a los trabajadores en su recuperación. Estos programas ofrecen servicios confidenciales y gratuitos, que pueden incluir asesoramiento psicológico, apoyo en casos de adicción, y recursos para manejar situaciones personales complicadas.

Beneficios:

- Los PAE proporcionan acceso a terapeutas especializados, programas de tratamiento de adicciones y orientación jurídica sin coste para el empleado. Además, suelen estar disponibles 24/7, lo que permite que los empleados accedan a ayuda en el momento que lo necesiten, incluso fuera del horario laboral.

2 Cobertura ampliada en seguros de salud:

¿Qué son?

- Algunas empresas ofrecen seguros de salud que cubren tratamientos de adicciones, lo que incluye terapias, consultas médicas, programas de rehabilitación y servicios de salud mental. Estos seguros pueden ser una opción clave para aquellos que necesitan tratamiento profesional pero tienen preocupaciones económicas.

Beneficios:

- El seguro de salud que cubre tratamiento para adicciones brinda acceso a servicios de calidad sin tener que preocuparse por los altos costes asociados al tratamiento. Esto puede incluir rehabilitación, consultas psiquiátricas y terapias, lo que permite un acceso integral al cuidado necesario.



3 Programas de bienestar corporativo:

¿Qué son?

- Pueden ser una excelente herramienta para apoyar la salud integral de los empleados. Estos programas incluyen desde clases de mindfulness y yoga hasta sesiones de apoyo emocional y recursos de salud mental. Un enfoque de bienestar integral puede contribuir a la prevención de recaídas y al fortalecimiento emocional durante el proceso de recuperación.

Beneficios:

- Estos programas ofrecen actividades que reducen el estrés, mejoran la salud mental y emocional, y promueven una vida equilibrada. Además, crear un ambiente laboral que valore el bienestar físico y mental de los empleados contribuye a su éxito a largo plazo.
-

4 Ajustes razonables en horarios y carga de trabajo

¿Qué son?

- Durante el proceso de recuperación, es posible que el empleado necesite tiempo para asistir a sesiones de terapia, tratamiento o grupos de apoyo. Las empresas pueden hacer ajustes razonables en los horarios de trabajo o en la carga laboral para ayudar a los empleados a equilibrar estas necesidades con sus responsabilidades laborales.

Beneficios:

- Los ajustes pueden incluir flexibilidad en los horarios de entrada y salida, reducción temporal de la carga de trabajo, o la posibilidad de trabajar desde casa cuando sea necesario. Esto permite que el empleado reciba el tratamiento necesario sin afectar su productividad o bienestar laboral.
-

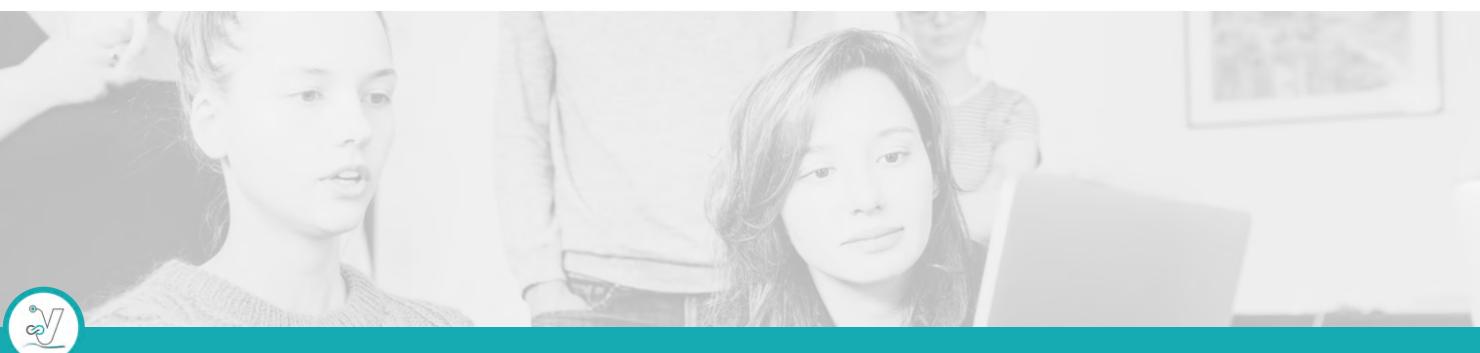
5 Licencias médicas específicas

¿Qué son?

- Son un recurso esencial para aquellos empleados que necesitan tiempo fuera del trabajo para centrarse en su recuperación. En muchos casos, el tratamiento de adicciones requiere tiempo y descanso, y las empresas pueden ofrecer licencias médicas específicas para que el empleado se recupere sin el temor de perder su empleo.

Beneficios:

- Pueden ser de corta o larga duración, dependiendo de la situación. Durante este período, el empleado puede centrarse completamente en su tratamiento sin preocuparse por sus responsabilidades laborales.



5 OPCIONES SI NO TIENES UN PROGRAMA DE ASISTENCIA EN LA EMPRESA

Si trabajas en una empresa que no ofrece un programa formal de asistencia, no te preocupes, **existen diversas opciones disponibles** para apoyarte en tu recuperación de manera discreta, accesible y compatible con tu horario laboral.

“Si tu empresa no ofrece asistencia, el apoyo sigue estando disponible”



Recuerda que, como hemos mencionado en el apartado anterior, en estos casos puedes acogerte a los mecanismos de ajustes razonables en horarios y cargas de trabajo (punto 4) o a la concesión de licencias médicas (punto 5) si necesitas tiempo para iniciar o continuar tu tratamiento.

Recurrir a recursos externos –como los que encontrarás a continuación– puede ser una excelente alternativa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos servicios **no siempre están adaptados a los horarios laborales habituales**, por lo que contar con flexibilidad en tu jornada o espacio para ausentarte puntualmente puede ser clave para acceder a ellos.

1 Grupos de apoyo comunitarios gratuitos

Organizaciones como **Alcohólicos Anónimos (AA)** y **Narcóticos Anónimos (NA)** ofrecen reuniones gratuitas en distintos horarios y modalidades (presenciales y online). Son espacios seguros, anónimos y guiados por personas con experiencia en recuperación.

2 Servicios públicos de salud mental o tratamiento de adicciones

El **sistema público de salud** ofrece atención especializada en adicciones. Puedes acceder a psicólogos, médicos y terapeutas a través de tu centro de salud o unidad de salud mental. La derivación puede tardar, pero es un recurso sólido y de calidad.



3 Psicólogos especializados en adicciones

Puedes acudir directamente a consulta con **psicólogos** que trabajan específicamente en el ámbito de las adicciones. Muchos ofrecen **sesiones online** y algunos cuentan con tarifas reducidas o bonos mensuales. Esta opción es muy útil para quienes buscan atención personalizada y confidencial.

4 Tratamiento ambulatorio

Muchos centros privados ofrecen programas ambulatorios, es decir, **tratamientos compatibles con tu vida laboral**. Asistes a sesiones terapéuticas, médicas o de grupo en determinados horarios sin necesidad de ingreso. Esta es una alternativa flexible y efectiva para quienes quieren mantener su actividad laboral mientras reciben tratamiento.

5 Centros privados de desintoxicación

Si necesitas un proceso más intensivo, puedes optar por **ingresar temporalmente en un centro especializado**. Estos espacios ofrecen atención médica, terapia y acompañamiento integral. Aunque suelen tener un coste elevado, algunos cuentan con programas adaptados a distintas posibilidades económicas o estancias más breves.

“Con el tratamiento adecuado y flexibilidad, la recuperación es más que posible”



Recurrir a recursos fuera del entorno de tu empresa puede parecer más complicado, pero **las opciones existen y están a tu alcance**. El camino hacia la recuperación es posible, incluso en contextos donde no hay apoyo institucional formal. Con el tratamiento adecuado y la flexibilidad justa, puedes salir adelante.

Tu salud importa. Tu trabajo puede esperar. Tú mereces apoyo.



6

CONOCE TUS DERECHOS LABORALES

Entender **tus derechos laborales en España** es fundamental cuando enfrentas una adicción. El sistema español ofrece **protecciones** importantes que pueden ayudarte a mantener tu empleo mientras buscas tratamiento, por ello, debes conocer las posibilidades que hay para tí.

LAS ADICCIONES COMO CONDICIÓN MÉDICA PROTEGIDA

¿Sabías que la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** reconoce las adicciones como enfermedades, y que la **legislación española** sigue esta misma línea? Este reconocimiento es fundamental para entender tus derechos. Y, ¿Bajo qué marco jurídico y legal puedes ampararte?



1 Constitución Española

Artículo 14

Garantiza la igualdad, protegiendo de tratamientos desiguales por razones de salud, incluidas las adicciones.

2 Estatuto de los Trabajadores

Ley 31/1995, Artículo 4

Los trabajadores tienen derecho a condiciones laborales que respeten su dignidad y su salud, sin discriminación.

3 Ley General de Sanidad

Ley 14/1986, Artículo 2

La ley garantiza a todos el derecho a la protección de la salud, incluyendo el tratamiento de adicciones.

4 Ley de Prevención de Riesgos Laborales

Ley 14/1986, Artículo 2

Los empleadores deben asegurar la salud y seguridad de los trabajadores, incluyendo la prevención de riesgos relacionados con la salud mental.

5 Ley de Discapacidad

Ley 13/1982, Artículo 1

Si causa discapacidad funcional, se tiene derecho a medidas de integración laboral y apoyo en su entorno de trabajo.



PROTECCIÓN CONTRA EL DESPIDO Y ADAPTACIONES

Es importante distinguir: La adicción como enfermedad está protegida, pero las conductas derivadas de ella que afecten gravemente el trabajo pueden justificar medidas disciplinarias.

La jurisprudencia española ha establecido que:

- 1 El consumo que afecte gravemente la seguridad puede ser causa de despido.
- 2 La adicción no tratada que impacta el rendimiento puede justificar medidas.
- 3 Sin embargo, buscar tratamiento activamente suele considerarse un atenuante.

Por eso, si estás en tratamiento y has informado a la empresa, tienes mucha mayor protección legal.

“La ley te respalda: Tu salud no puede ser motivo de despido”



Aunque la ley permite que una empresa prescinda de un trabajador bajo ciertas condiciones, **no todo despido es legal**. Cuando el motivo está vinculado a una condición de salud —como una adicción— sin seguir un proceso adecuado, o simplemente como respuesta al estigma, entramos en terreno de lo que se considera **despido discriminatorio o injustificado**.

Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando:

- 1 Se despide a una persona justo después de comunicar su problema de adicción o iniciar tratamiento.
- 2 Se ignoran las solicitudes de adaptación razonable antes de proceder al despido.
- 3 No se evalúa si la situación médica puede ser protegida bajo el marco de la discapacidad.

Si crees que tu despido ha sido injusto o discriminatorio por estar en tratamiento o recuperación, **puedes impugnarlo legalmente** con apoyo de un abogado o sindicato, solicitar su nulidad (lo que permitiría tu reincorporación) o pedir una indemnización si se declara improcedente.

Para protegerte, **documenta todo**: Informes médicos, acuerdos con la empresa, asistencia a terapia... **Mantén una comunicación profesional**, avisa con tiempo tus necesidades y plantea alternativas. Y, sobre todo, **busca apoyo especializado temprano**: Tratamiento público, asesoría legal o sindical. Un ejemplo: Si informas a tu empresa que irás a terapia, propones cómo ajustar tu horario y lo dejas por escrito, estás cuidando tu salud y también tus derechos.



LA CONFIDENCIALIDAD MÉDICA EN ESPAÑA

Hablar de adicción en el entorno laboral puede generar miedo, y con razón. El estigma aún pesa. Por eso es fundamental que sepas que tienes derecho a que tu situación de salud sea tratada con absoluta confidencialidad.

“

El tratamiento de datos de salud del trabajador requiere consentimiento explícito



Art. 9.3.c, Reglamento General de Protección de Datos



Ni tu diagnóstico, ni el tratamiento que estás siguiendo, ni los detalles personales relacionados con tu salud deben ser compartidos sin tu consentimiento. Esto no es solo una cuestión ética: **Está protegido por la legislación española** en materia de protección de datos personales, salud y relaciones laborales.

¿Qué significa esto en la práctica?

- 1** Recursos Humanos y tus superiores solo pueden conocer la información estrictamente necesaria para gestionar tu situación laboral (por ejemplo, que estás en tratamiento y necesitas un ajuste de horario), pero no están autorizados a divulgar el motivo exacto ni detalles sobre tu estado de salud.
- 2** El personal médico o de prevención de riesgos laborales dentro de la empresa tiene obligación legal de confidencialidad. Si emiten informes, deben ser técnicos y generales, sin entrar en diagnósticos concretos.
- 3** Tus compañeros no tienen por qué saber nada, a menos que tú decidas compartirlo. La empresa debe cuidar especialmente este punto para evitar situaciones de señalamiento o discriminación.

¿Y si se vulnera tu confidencialidad?

Si alguien dentro de la empresa comparte información sobre tu salud sin tu permiso, puede constituir una falta grave e incluso un delito, de acuerdo con la **Ley Orgánica de Protección de Datos** y el **Estatuto de los Trabajadores**. En estos casos, puedes reclamar ante la Agencia Española de Protección de Datos o acudir a los tribunales.



7

PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

¿Has logrado dar el valiente paso de hablar con tus superiores sobre tu proceso de recuperación y han respondido positivamente? Enhorabuena. Ahora comienza una fase igualmente importante: Demostrar tu evolución y mantener la confianza depositada en ti. Y, porque no, demostrar que mereces mantener tu empleo.

La recuperación es un camino que se recorre día a día. Y cuando ese camino se cruza con la vida laboral, surgen desafíos únicos...Pero también oportunidades reales de crecimiento. Esta guía te ayudará a comunicar efectivamente tu progreso mientras sigues fortaleciendo tu posición profesional.

“Recuperarte es tu mayor prueba de fuerza. Cada día cuenta”



METAS CLARAS E IDENTIFICACIÓN DE DESENCADENANTES

Establecer **metas claras y alcanzables** es un paso crucial para avanzar en tu recuperación y mantener un equilibrio en tu vida laboral.

CORTO PLAZO (1-3 meses)

Enfócate en acciones específicas y realistas, como “asistir a todas mis sesiones de tratamiento este mes” o “hablar con mi jefe sobre adaptar mi horario los días que tengo terapia”. Estas metas son alcanzables y ayudan a establecer una base sólida.

LARGO PLAZO (4-12 meses)

Plantea objetivos como “mantener estabilidad laboral sin recaídas” o “mejorar mi productividad y retomar proyectos que había dejado”, de forma que puedas medir tu progreso y reforzar tu motivación.

Recuerda que lo importante es **ser específico y realista**. Evita metas vagas como “estar bien” o “no fallar nunca”; en lugar de eso, plantea pasos claros que puedas controlar y celebrar.

Además, **identifica tus desencadenantes laborales**, como la presión, plazos poco claros, ambientes con consumo o incluso conflictos con compañeros. Esto te ayudará a anticipar situaciones de riesgo y prevenir recaídas.



COMUNICACIÓN FLUIDA: MANTÉN VISIBLES TUS AVANCES

Una vez que has acordado adaptaciones laborales para tu tratamiento, es fundamental **mantener informados a tus superiores** de manera que genere confianza sin resultar intrusiva o forzada. Para ello:

1 Establece un calendario de seguimiento regular

¿Has considerado proponer reuniones breves y periódicas específicamente para este seguimiento?

Ejemplo de mensaje:

“Agradezco mucho la comprensión que han mostrado. Para mantenerlos informados de mi progreso, ¿Podríamos tener una breve reunión quincenal de 15 minutos? Esto me permitiría compartir avances y abordar cualquier inquietud que pueda surgir.



Este enfoque proactivo demuestra responsabilidad y evita que tus supervisores deban "perseguirte" para obtener actualizaciones.

2 Informes de progreso concisos

Desarrolla un formato simple pero efectivo para tus actualizaciones, ya sean verbales o escritas:

- 1 Cumplimiento del acuerdo laboral:** Cómo estás manteniendo los compromisos adquiridos.
- 2 Progreso en tu desempeño:** Logros profesionales concretos desde la última actualización.
- 3 Próximos pasos:** Cambios anticipados en tu tratamiento que podrían afectar acuerdos previos.

Ejemplo de mensaje:

“Desde nuestra última conversación, he asistido a todas mis sesiones programadas sin afectar mis entregas laborales. He completado el proyecto que se me asiguió dos días antes del plazo y recibido retroalimentación positiva del cliente. Mi terapeuta sugiere reducir las sesiones a una por semana a partir del próximo mes, lo que me permitiría participar en la reunión de estrategia de los jueves.



3 Documenta tu consistencia

Mantén un registro personal detallado de:

- 1 Compromisos cumplidos.
- 2 Plazos respetados.
- 3 Proyectos completados.
- 4 Retroalimentación positiva recibida.

Esta información te resultará invaluable durante evaluaciones formales o cuando necesites recordar ejemplos concretos de tu desempeño.



MANEJA LOS CONTRATIEMPOS CON PROFESIONALIDAD

La recuperación rara vez sigue un camino perfectamente lineal. Prepararte para sobrellevar retrocesos o desafíos con profesionalismo fortalecerá la confianza en ti. Si enfrentas una dificultad, compártela junto con un plan concreto.

Ejemplo de mensaje:

“Quería informarte que tendré una sesión adicional de terapia este viernes debido a un desafío específico que estoy trabajando. Para compensar, he reorganizado mis tareas y completaré el informe trimestral mañana en lugar del viernes. ¿Te parece adecuado este ajuste? **”**



“Los contratiempos son lecciones, no fracasos. Sé el profesional que eres”

EVOLUCIONA LA CONVERSACIÓN CON EL TIEMPO

A medida que avanzas en tu recuperación, es importante que la narrativa en tu entorno laboral también evolucione. Gradualmente, desplaza el enfoque de las conversaciones:

Ejemplo:

FASE INICIAL

“Gracias por permitirme asistir a tratamiento los martes.”

FASE INTERMEDIA

“El tratamiento está progresando bien. He notado que ahora puedo llevar mejor las situaciones estresantes como la que surgió ayer con el cliente.”

FASE AVANZADA

“Las habilidades de gestión emocional que he desarrollado durante mi recuperación me han permitido sobrellevar conflictos en el equipo de forma más efectiva.”



SOLICITA MÁS RESPONSABILIDADES POCO A POCO

A medida que avances en tu recuperación y te sientas más confiado en tu capacidad, es una buena idea mostrar tu crecimiento pidiendo responsabilidades adicionales.

Ejemplo de mensaje:

“ He estado notando que cada vez soy más capaz de manejar tareas complejas. ¿Os parecería bien que me sumara al nuevo proyecto? Creo que podría aportar algo útil, especialmente en la parte del análisis inicial.

»

Es una manera sencilla de mostrar tu disposición a crecer y aportar más y a la vez dejar claro que estás comprometido con tu trabajo y con tu desarrollo.

CONVIERTE TU EXPERIENCIA EN VALOR AÑADIDO

Tu proceso de recuperación desarrolla fortalezas que muchos profesionales nunca adquieren. Aprende a presentarlas como ventajas profesionales.

Autodisciplina rigurosa	→	Capacidad para gestionar procesos complejos
Autoconciencia emocional	→	Inteligencia emocional y liderazgo efectivo
Resiliencia frente a desafíos	→	Adaptabilidad en entornos cambiantes
Honestidad y transparencia	→	Comunicación directa y constructiva

Además, reconocer formalmente los hitos importantes de tu recuperación en el contexto laboral puede consolidar la percepción de tu progreso.

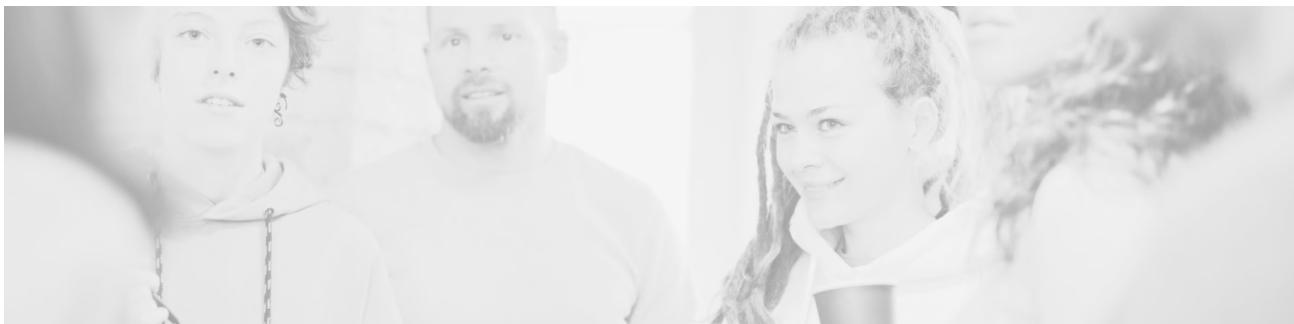
“Tu recuperación te da habilidades que pocos tienen ¡Hazlas brillar!”



Recuerda que el valor que aportas a tu organización va mucho más allá de tu historia de recuperación. Tu experiencia, habilidades, compromiso y perspectiva única son contribuciones invaluables. Tu camino de recuperación y excelencia profesional demuestra una verdad poderosa: Nuestros mayores desafíos a menudo se convierten en nuestras fortalezas más distintivas.



8 RECURSOS QUE PUEDEN SER ÚTILES Y ASESORAMIENTO PROFESIONAL



Sabemos que gestionar una situación de adicción en el trabajo puede ser algo confuso y generar muchas preguntas: ¿Cómo pedir ayuda sin sentirme invadido? ¿Qué derechos tengo? ¿Cómo afectará esto a mi equipo? Es normal sentirse perdido, pero quiero que sepas que no estás solo.

Por eso, desde **Esvidas**, hemos creado esta guía para apoyarte en todo el proceso. Pero es que, además queremos **proporcionarte las herramientas y recursos necesarios** para que puedas afrontar esta situación con confianza. A continuación, encontrarás información clave reunida por nuestros expertos, que incluye recursos sobre adicciones, respuestas a preguntas frecuentes y detalles sobre la legislación en España. Con esta guía, podrás tomar decisiones informadas y con seguridad, sabiendo que la adicción tiene tratamiento y que, con el apoyo adecuado, es posible superar este desafío.

Si en cualquier momento necesitas orientación o simplemente alguien con quien hablar, **estamos aquí para ayudarte**. Juntos, podemos construir un entorno laboral más humano, solidario y comprensivo.



Ayuda para familias

[ACCEDER](#)



Nuestro equipo

[ACCEDER](#)



Preguntas frecuentes

[ACCEDER](#)



Información y guías

[ACCEDER](#)



Legislación y drogas

[ACCEDER](#)



Nuestros valores

[ACCEDER](#)



ENLACES OFICIALES

Para ayudarte a comunicar y ajustar tu situación en el trabajo de manera profesional y legal, hemos recopilado una serie de **recursos y enlaces oficiales de instituciones españolas**. Estos materiales te servirán como guía para sobrellevar la situación, respetando tus derechos como trabajador y, al mismo tiempo, protegiendo el bienestar.

Aquí encontrarás **información sobre prevención, protocolos de actuación, apoyo psicológico y asesoramiento legal**, todo enfocado en un enfoque humano y práctico, para que puedas tomar decisiones informadas y con confianza en tu entorno laboral.

Organización Mundial de la Salud (OMS):

- <https://www.who.int/es>

Plan Nacional sobre Drogas (PNSD):

- <https://pnsd.sanidad.gob.es/>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo:

- <https://www.insst.es/>

Normativa de Prevención de Riesgos Laborales:

- <https://www.insst.es/normativa>

Estatuto de los Trabajadores. Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre:

- <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-11430>

Confederación Española de Organizaciones Empresariales (CEOE):

- <https://www.ceoe.es/>

Sociedad Española de Medicina del Trabajo (SEMST):

- <http://www.semst.org/>

Normativa de Protección de Datos:

- <https://mpt.gob.es/ministerio/proteccion-datos/normativa.html>



ARTÍCULOS QUE TE PODRÍAN INTERESAR

Contenidos que podrían ser útiles en este momento

Entendemos que el proceso de enfrentar la adicción de un empleado puede generar muchas dudas y preocupaciones. Tal vez no sepas cómo reaccionar en ciertas situaciones o qué acciones tomar para apoyar su recuperación de la manera más adecuada. En [nuestro blog](#), encontrarás artículos con toda la información que te ayudarán a entender mejor lo que estás viviendo y a tomar decisiones claras y apropiadas a la situación.



¿Cómo hablar con un ser querido sobre su adicción?

[ACCEDER](#)



¿Cómo actuar si tu hijo comienza a consumir

[ACCEDER](#)



¿Cómo ayudar a quién no quiere ser ayudado?

[ACCEDER](#)



La importancia de la unión familiar en la adicción

[ACCEDER](#)



Tipos de adicciones y cómo afectan a tu vida

[ACCEDER](#)



El papel de la familia en los ingresos involuntarios

[ACCEDER](#)



¿Cómo es un día en un centro de rehabilitación

[ACCEDER](#)



Beneficios clave de las viviendas de apoyo

[ACCEDER](#)



¿Qué es el tratamiento ambulatorio?

[ACCEDER](#)



Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Estudio personalizado

Ánálisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073