

TRABAJO

**¿CUÁNDO TRABAJAR MUCHO SE
CONVIERTE EN UNA ADICCIÓN? EL
ÉXITO QUE ESCONDE UNA NECESIDAD**

El impacto de las adicciones comportamentales



www.esvidas.es

Índice

Puedes llamarlo compromiso o responsabilidad. Pero si trabajar ya no es una opción, sino algo que no puedes dejar de hacer, quizá lo que hay detrás se llama **adicción al trabajo**.

- 1 Cuando el empleo deja de ser una elección: Entendiendo la adicción laboral
- 2 El lado invisible del workaholismo: Qué se esconde detrás del exceso
- 3 Una adicción socialmente aplaudida: Por qué cuesta tanto detectarla
- 4 Las raíces del problema: Perfeccionismo, miedo e inseguridad
- 5 ¿Estás en riesgo? Señales de alerta que no debes ignorar
- 6 El precio del 'siempre ocupado': Impacto en tu salud y relaciones
- 7 ¿Cómo se supera la adicción al trabajo?
- 8 ¿Dónde buscar ayuda?



1. Cuando el empleo deja de ser una elección: Entendiendo la adicción laboral

Trabajar con dedicación no es intrínsecamente malo. Es natural entregarse a un proyecto apasionante, afrontar etapas intensas o perseguir un objetivo ambicioso. De hecho, el trabajo puede ser una **poderosa fuente de propósito, motivación y disfrute personal**.

Sin embargo, esa dedicación puede cruzar una línea sutil. Dejas de trabajar por elección para hacerlo por **una necesidad interna incontrolable**. El descanso provoca culpa, y tu valía personal parece ligada únicamente a tu productividad.



LA **ADICCIÓN AL TRABAJO** NO
VA DE HORAS, VA DE NO PODER
PARAR SIN SENTIR QUE FALLAS

¿Qué define realmente la adicción al trabajo?

La adicción al trabajo, o *workaholismo*, va más allá de ser una persona trabajadora. Se manifiesta como una **compulsión irrefrenable a estar constantemente ocupado**, a producir y a rendir, incluso cuando el agotamiento físico es evidente, las relaciones personales sufren y la mente clama por un respiro.

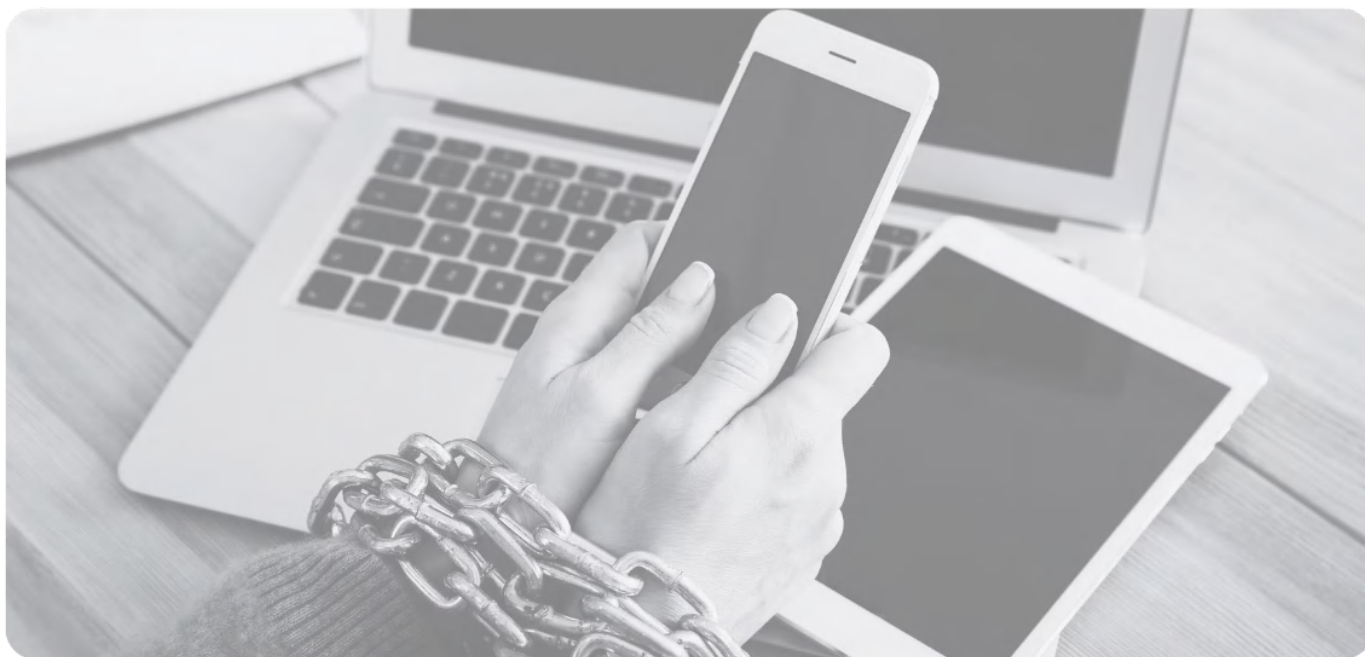


Se caracteriza por:

- **Prioridad absoluta al trabajo:** el trabajo domina la vida, relegando hobbies, relaciones y descanso.
- **Sentimiento de culpa o ansiedad:** malestar significativo al intentar delegar, reducir la carga de trabajo o tomar un descanso.
- **Impacto negativo:** problemas de salud física o mental, deterioro de relaciones personales y disminución de la calidad de vida.
- **Incapacidad para desconectar:** dificultad para dejar de pensar o preocuparse por el trabajo, incluso fuera del horario laboral.

Y lo más complejo es que, a diferencia de otras adicciones, esta es socialmente recompensada. Si alcanzas tus objetivos, nadie te dirá que pares. Al contrario: serás felicitado, admirado e incluso tomado como ejemplo.

❶ En **Esvidas** lo entendemos. Sabemos que detrás de esta compulsión hay dolor, pero también una historia, una razón y un "por qué" que merece ser escuchado sin juicios.



2. El lado invisible del workaholismo: Qué se esconde detrás del exceso

A simple vista, una persona adicta al trabajo puede parecer alguien admirable: **Disciplinada, enfocada, comprometida**. Siempre ocupada, siempre *"a tope"*. Pero lo que no se ve, lo que nadie cuenta, es **para qué trabaja tanto**, y qué vacíos internos intenta llenar.

Porque el *workaholismo* no es solo esfuerzo; es, a menudo, **una estrategia inconsciente para gestionar el malestar interno** o una búsqueda de algo más profundo.



Miedo a no ser suficiente o al fracaso

El pensamiento recurrente es: *"Si no trabajo sin parar, no seré lo suficientemente"*. **Tu autoestima se liga de forma casi exclusiva a tus logros profesionales**, y el temor a no cumplir las expectativas, propias o ajenas, te impulsa a un esfuerzo desmedido.



Búsqueda incansable de validación externa

La necesidad de aprobación o reconocimiento es tan fuerte que **tu valor personal se mide en función de la productividad y los elogios recibidos**. *"Solo me sentiré valioso/a si los demás reconocen mi esfuerzo"*.



Evitación de emociones incómodas o el vacío

El trabajo se convierte en una **herramienta para no pensar, no sentir y no enfrentarse a problemas personales** o al aburrimiento. *"Me siento inquieto/a si estoy inactivo/a; el trabajo me distrae de lo que no quiero afrontar"*.



Necesidad de control ante la incertidumbre

En un mundo lleno de cosas incontrolables, el trabajo excesivo **puede dar una falsa sensación de control**. También puede ser una forma de evitar conexiones personales profundas que requieren vulnerabilidad.

Entender esto es fundamental. El primer paso para cambiar esta dinámica es **reconocer la verdadera motivación detrás del exceso**.



Adicción al trabajo: cuando el control se esfuma



YouTube



Adicción SIN DROGAS | Antonio Ortega explica las ADIC...

"No bebo, no consumo... así que adicto no soy". Es una de las frases que Antonio Ortega, director terapéutico de Esvidas Sevil...

"La adicción es, sobre todo, una pérdida de control frente a la conducta."

— **Antonio Ortega**, Director Terapéutico de Esvidas Sevilla

En la adicción al trabajo, esta pérdida de control se manifiesta cuando el trabajo deja de ser una elección consciente y se convierte en una necesidad compulsiva, dictada por una voz interna que exige más y más, independientemente de las consecuencias personales o profesionales.



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es

3. Una adicción socialmente aplaudida: Por qué cuesta tanto detectarla

La adicción al trabajo no se nota a simple vista. No hay bajones bruscos ni señales escandalosas como pasa con otro tipo de adicciones. Al contrario: **se esconde tras palabras como compromiso, ambición o responsabilidad.**



Se normaliza culturalmente

Vivimos en una cultura que valora más estar ocupado que estar bien. Las frases como "Qué crack eres" o "Siempre estás a tope" se usan para elogiar a quien trabaja sin descanso, incluso si eso significa ignorar signos de agotamiento o aceptar trabajar fines de semana como normal.



Se refuerza positivamente

Cuanto más trabajas, más valioso te sientes. Este ciclo se alimenta de ascensos rápidos, elogios constantes del jefe, bonificaciones por horas extra o la percepción de ser "indispensable" para la empresa, que refuerzan la conducta adictiva.



Se confunde con virtud

Muchas personas no solo no la ven como un problema, sino que se sienten orgullosas de su 'dedicación'. Sacrificar tiempo personal, hobbies o incluso la salud por el trabajo, e incluso rechazar vacaciones, se percibe como un signo de compromiso y fuerza de voluntad.

**TU VALOR NO SE MIDE
EN HORAS TRABAJADAS**



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es

4. Las raíces del problema: Perfeccionismo, miedo e inseguridad

La mayoría de personas que caen en la adicción al trabajo no lo hacen por ambición desmedida. **Lo hacen por miedo.** Miedo a no estar a la altura. Miedo a decepcionar. Miedo a no ser suficiente si no están rindiendo.

Y aunque por fuera parezcan seguros, enfocados y eficientes, por dentro suelen **convivir con una voz constante que les exige más**, todo el tiempo.



Perfeccionismo tóxico

No es querer hacer las cosas bien. Es sentir que, si no están perfectas, tú estás mal.



Inseguridad profunda

Cuando no confías en tu propio valor, necesitas demostrarlo constantemente.



Terror al fracaso

Para muchas personas, fallar no es una posibilidad más... Es una amenaza directa a su autoestima y su identidad.

Estas raíces no son "defectos de carácter", sino mecanismos de defensa que a menudo se forman en la infancia o se refuerzan en entornos exigentes. El problema es que, con el tiempo, se convierten en jaulas mentales que nos empujan a trabajar más.

LLAMAS RESPONSABILIDAD A LO
QUE EN REALIDAD ES **MIEDO A
NO SER SUFICIENTE**



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es

5. ¿Estás en riesgo? Señales de alerta que no debes ignorar

A veces, el cuerpo y la mente avisan... pero lo ignoras con frases como: *"Es solo una etapa"*, *"Ya descansaré"* o *"Yo funciono bien bajo presión"*.

Pero si estas señales se repiten, es hora de parar y mirar con honestidad:

Te cuesta desconectar, incluso en fines de semana o vacaciones. Por ejemplo, revisas el correo justo antes de dormir, respondes mensajes del trabajo durante una cena familiar...

Sientes culpa o ansiedad cuando no estás haciendo algo 'útil'.

Descansar te genera incomodidad, como si estuvieras "perdiendo el tiempo" y buscas siempre actividades productivas.

El trabajo invade tus pensamientos constantemente, incluso fuera del horario laboral. Te encuentras repasando conversaciones, planificando la jornada siguiente o dándole vueltas a problemas laborales.

Sientes que nunca es suficiente, por mucho que logres. Después de alcanzar un objetivo, en lugar de celebrar, tu mente ya está enfocada en el siguiente, elevando el listón sin cesar o sintiendo que "aún te falta algo".

Tu identidad está fuertemente ligada a lo que haces, no a lo que eres. Tu autoestima depende en gran medida de tus logros profesionales, y sin tu rol o estatus laboral, te sientes incompleto o perdido.

Has descuidado tu salud, tu vida personal o tus relaciones. Justificas la falta de ejercicio, las comidas rápidas, la cancelación de planes con amigos o el distanciamiento familiar con la frase "ahora no puedo parar".

Trabajas para evitar pensar en otras cosas que te preocupan o te duelen. Usas el exceso de trabajo como una forma de escapar de problemas personales o emociones difíciles, llenando tu agenda para no confrontarlos.

Identificarlo no es para culparte, sino para empezar a entenderte.



❗ Recuerda: La adicción al trabajo no se mide por las horas, sino por el vínculo que tienes con el trabajo. Puedes estar muchas horas y sentirte en equilibrio, o trabajar menos y vivir con ansiedad constante.

¿Qué hacer si te identificas con varias señales?

01

Reconoce y acepta: El primer paso es admitir que hay algo que merece tu atención. No te juzgues; este reconocimiento es un acto de valentía y autocompasión.

02

Habla con alguien de confianza: Comparte tus sentimientos con un amigo, familiar o colega en quien confíes. A veces, ponerlo en palabras y escuchar una perspectiva externa es el punto de partida para el cambio.

03

Empieza con pequeños cambios: No necesitas transformar tu vida de la noche a la mañana. Comienza con acciones sencillas: apagar las notificaciones laborales una hora antes de dormir, programar una caminata de 15 minutos o dedicar tiempo exclusivo a una actividad de ocio.



www.esvideos.es



911 091 900



633 123 073



info@esvideos.es

6. El precio del 'siempre ocupado': Impacto en tu salud y relaciones

Cuando trabajas sin descanso, algo —o alguien— siempre paga el precio. A veces es tu cuerpo. A veces tu pareja. O tu salud mental. **Pero el coste siempre llega.**



Consecuencias físicas:

- Cansancio crónico que no mejora con el sueño.
- Dolores de cabeza persistentes, problemas digestivos (gastritis, colon irritable) y tensión muscular crónica.
- Insomnio recurrente y un sueño superficial que no permite recuperar energía.
- Mayor necesidad de estimulantes (cafeína, azúcar) para funcionar, o de relajantes para dormir.
- Sistema inmune comprometido, derivando en resfriados, infecciones o brotes de herpes más frecuentes.



Impacto emocional y mental:

- Ansiedad generalizada, irritabilidad y una sensación constante de estar 'a la defensiva'.
- Pérdida de la capacidad de disfrutar del ocio, sintiendo culpa o vacío al no estar 'produciendo'.
- Sensación de aislamiento emocional, desconexión de uno mismo y de los demás.
- Dificultad para concentrarse, problemas de memoria o toma de decisiones.
- Riesgo elevado de desarrollar depresión, agotamiento crónico (burnout) o ataques de pánico.



Deterioro de relaciones:

- Menor inversión de tiempo y energía emocional en familia y amigos.
- Conversaciones superficiales o monotemáticas, donde el trabajo acapara todo el espacio.
- Distanciamiento emocional que puede llevar al enfriamiento o ruptura de vínculos importantes.
- Aislamiento social progresivo, rechazando invitaciones o encuentros.
- Aumento de conflictos de pareja, derivados de la falta de presencia y atención.

El problema no es el trabajo. **Es convertirlo en la única forma de validarte**, de sentir control o de llenar vacíos que, en realidad, no se resuelven con más horas frente al ordenador.



7. ¿Cómo se supera la adicción al trabajo?

Estrategias y tratamiento

Salir de la adicción al trabajo no significa renunciar a lo que te gusta, ni dejar de ser una persona comprometida. Significa **recuperar el control sobre tu tiempo, tu energía y tu bienestar**. No se trata de trabajar menos por obligación, sino de trabajar desde otro lugar: uno más sano, más libre, donde tu valor no dependa de tu rendimiento.

Estrategias que puedes empezar hoy

Autoconciencia sin juicio

Aprende a identificar las señales de cansancio extremo o ansiedad sin castigarte. Normalizar estas sensaciones es el primer paso para cambiarlas.

Prioriza el descanso significativo

No se trata solo de dormir, sino de reconectar. Dedica tiempo a tus vínculos, hobbies, momentos de silencio o placer.

Agenda tiempo para ti

Trata tus citas personales (ejercicio, lectura, tiempo con amigos) como citas inamovibles en tu calendario.

1

2

3

4

5

Establece límites firmes

Practica decir "no" a nuevas tareas cuando tu carga de trabajo es excesiva. Establece horarios claros para cerrar el portátil y respeta rigurosamente tu tiempo libre. Tu vida personal merece ser priorizada.

Desconecta digitalmente

Designa períodos del día o de la semana para desconectar de dispositivos relacionados con el trabajo. Esto permite que tu mente se relaje y se enfoque en el presente, mejorando tu bienestar general.



Cuándo buscar ayuda profesional

La recuperación no es lineal y es natural sentir que a veces cuesta parar. Considera **buscar apoyo especializado** si identificas estas señales:

- Sientes **ansiedad generalizada, irritabilidad o agotamiento** crónico que no mejora con el descanso.
- Has perdido la capacidad de disfrutar del ocio, experimentando **culpa o vacío** al no estar "produciendo".
- Tus **relaciones personales** (familia, pareja, amigos) se están deteriorando debido a la falta de presencia y atención.
- Experimentas **dificultad para concentrarte**, problemas de memoria o tomas decisiones impulsivas.
- Hay un **riesgo elevado de desarrollar depresión**, burnout o ataques de pánico según tu percepción o la de quienes te rodean.
- Dependes de **estimulantes** para funcionar o de **relajantes** para conciliar el sueño.

Cada paso que das hacia el equilibrio, por pequeño que sea, es una forma de volver a ti. **Recuerda: tú vales mucho más que lo que produces.**

Un **buen acompañamiento terapéutico** puede proporcionarte las herramientas y el espacio seguro para entender qué hay detrás de esa urgencia por rendir y cómo construir una vida más equilibrada.



**NO ESTÁS BIEN SOLO PORQUE
CUMPLES OBJETIVOS. ESTAR
BIEN TAMBIÉN ES PODER PARAR**



8. ¿Dónde buscar ayuda? Tu camino hacia la recuperación

Porque detrás del trabajo compulsivo hay una persona completa, con deseos, sueños y capacidades, y mereces recibir la ayuda que realmente te entienda.

01

1. Reconoce el problema

Aceptar que tienes una relación compulsiva con el trabajo no es debilidad, es el primer acto de valentía hacia tu bienestar. Reconoce los patrones de sobrecarga y la dificultad para desconectar.

02

2. Busca ayuda profesional especializada

Encuentra psicólogos especializados en adicciones conductuales, terapeutas cognitivo-conductuales (TCC), o coaches de bienestar laboral que puedan ofrecerte estrategias y apoyo.

03

3. Involucra a tu red de apoyo

Comunica abiertamente tus desafíos a familiares y amigos cercanos. Pídeles apoyo para establecer límites, como recordarte tus horarios de desconexión o planificar actividades de ocio fuera del trabajo.

04

4. Comprométete con cambios en tu estilo de vida laboral

Establece horarios de inicio y fin de jornada estrictos, desactiva notificaciones de trabajo fuera de horas, designa "zonas libres de trabajo" en casa y utiliza tus días libres para actividades personales y descanso.

05

5. Construye una relación saludable con el trabajo

Redefine el éxito más allá de las horas trabajadas. Integra actividades de ocio y autocuidado en tu rutina diaria, y celebra los logros personales tanto como los profesionales para encontrar satisfacción fuera del ámbito laboral.



En Esvidas estamos contigo

En Esvidas, te ayudamos a alcanzar tus ambiciones sin sacrificar tu bienestar, para **que la vida vuelva a sentirse plenamente tuya**, recuperando el equilibrio entre tu vida personal y profesional con un apoyo experto y un entorno que te sostenga.



Grupos Salariales Reservados

Centros de adicciones en España

 ESVIDAS LA CARTUJA Jerez de la Frontera / CÁDIZ	 ESVIDAS EL CALEYO El Caleyó, Oviedo / ASTURIAS
 ESVIDAS SAN FELIPE San Nicolás de Barrameda / CÁDIZ	 ESVIDAS DON BENITO Don Benito / BADAJOZ
 ESVIDAS MONTEALTO Jerez de la Frontera / CÁDIZ	 ESVIDAS MAIRENA Mairena del Aljara / SEVILLA

 Esvidas | Centro de Desintoxicación y Tratamiento Adicciones | ... 

Centro de Desintoxicación y Tratamiento de Adicciones | ...

A ayudamos a superar adicciones con programas personalizados en toda España. Confía en nuestros especialistas y centros...

❗ Si tú o un ser querido está luchando contra la **adicción al trabajo** y sientes que tu vida personal está desequilibrada, en Esvidas te ofrecemos un espacio seguro y un apoyo profesional integral.



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es

Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



ESVIDAS LA CARTUJA

Jerez de la Frontera | CÁDIZ



ESVIDAS EL CALEYO

El Caleyó, Oviedo | ASTURIAS



ESVIDAS SAN FELIPE

Sanlúcar de Barrameda | CÁDIZ



ESVIDAS DON BENITO

Don Benito | BADAJOZ



ESVIDAS MONTEALTO

Jerez de la Frontera | CÁDIZ



ESVIDAS MAIRENA

Mairena del Aljarafe | SEVILLA



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

Análisis 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



info@esvidas.es



www.esvidas.es