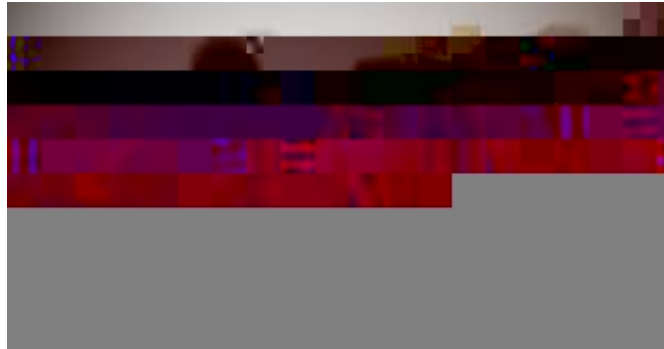


## La Adicción al Trabajo

Ana Giorgana

Mayo 2017

La adicción al trabajo se considera un tipo de adicción del comportamiento.



**La adicción al trabajo** es el exceso de la actividad laboral. La persona que es adicta al trabajo no pone un límite o control sobre sus horarios para dedicarse a lo laboral, normalmente abandonan las actividades cotidianas que antes se realizaban.

Esta adicción es diferente a la decisión y dedicación que muestran ciertas personas en sus trabajos, ya que ser adicto al trabajo, tiene que ver con poder **saciar ciertas necesidades de control y poder**.

### Algunas consecuencias de la Adicción al trabajo:



- Pérdida de la estabilidad emocional.
- Renuncia a otras actividades para saciar sus necesidades de control, poder y éxito.

- La adicción al trabajo es un escape, un refugio.
- Aislamiento social y familiar.
- Síndrome de abstinencia: se enojan, se deprimen o irritan cuando no están trabajando.
- Requieren de la adrenalina que les proporciona el trabajo.
- Baja autoestima, sin el trabajo consideran que su vida carece de significado y vacío.

## Problemas de la Adicción al Trabajo:



- Deterioro de las relaciones familiares y sociales
- Malhumor
- Aislamiento
- Depresión
- Úlceras
- Enfermedades cardiovasculares
- Abuso de alcohol
- Abuso del tabaco

- Ansiedad
- Alteración del sueño

## ¿Cómo identificar a un adicto al trabajo?

- La persona tiene prisa para terminar o hacer cosas
- Ansiedad e irritabilidad por no encontrarse trabajando
- Problemas por falta de sueño por trabajo
- Sedentarismo por exceso de trabajo
- La persona es incapaz de relajarse
- La persona cree que todos son incapaces de hacer el trabajo

**La prevención siempre es la mejor manera de atender las problemáticas en las adicciones.**

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto](#) o de nuestro formulario para [terapia en línea](#).



**Centinela de las adicciones es nuestro sitio en [Facebook](#). Ahí podrás encontrar más información**

[La familia y las drogas](#)

[Consecuencias de alcoholismo](#)

