



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Adicciones y Burnout.

ALUMNO: Andres Eguia Vega

TEMA: Que es el Burnout La Adiccion al Trabajo.

A 23 de Marzo del 2026.

Nuevo Laredo, Tamaulipas.



¿Qué es el burnout por adicción al trabajo?

El burnout por adicción al trabajo es un estado de agotamiento físico, mental y emocional que surge cuando una persona mantiene una relación compulsiva con el trabajo, sintiendo una necesidad constante de trabajar aun cuando esto afecta su salud, su vida personal y sus relaciones.

A diferencia de alguien comprometido o responsable, la persona con adicción al trabajo:

- Trabaja por obligación interna, no por disfrute.
- Siente culpa, ansiedad o vacío cuando no está trabajando.
- No logra desconectarse mentalmente del trabajo.
- Usa el trabajo como estrategia de evitación emocional.

Con el tiempo, esta dinámica conduce al burnout, caracterizado por cansancio extremo, desapego emocional y bajo rendimiento.





Tipos de adicción al trabajo

Existen varios perfiles de adicción al trabajo, entre los más comunes se encuentran:

◇ **1. Workaholic compulsivo**

- Trabaja de forma excesiva por ansiedad o miedo al fracaso.
- Tiene pensamientos obsesivos sobre el trabajo.
- Siente culpable al descansar.

◇ **2. Workaholic perfeccionista**

- Necesidad extrema de control y excelencia.
- Dificultad para delegar.
- Autoexigencia constante e insatisfacción crónica.

◇ **3. Workaholic orientado al éxito**

- Basa su valor personal en logros, estatus y reconocimiento.
- Confunde identidad personal con rol laboral.

◇ **4. Workaholic evitativo**

- Usa el trabajo para evadir problemas emocionales, familiares o personales.
- El trabajo se convierte en refugio psicológico.





Características y síntomas

Psicológicos

- Agotamiento mental
- Irritabilidad, ansiedad o depresión
- Sensación de vacío o fracaso
- Dificultad para disfrutar otras áreas de la vida

Físicos

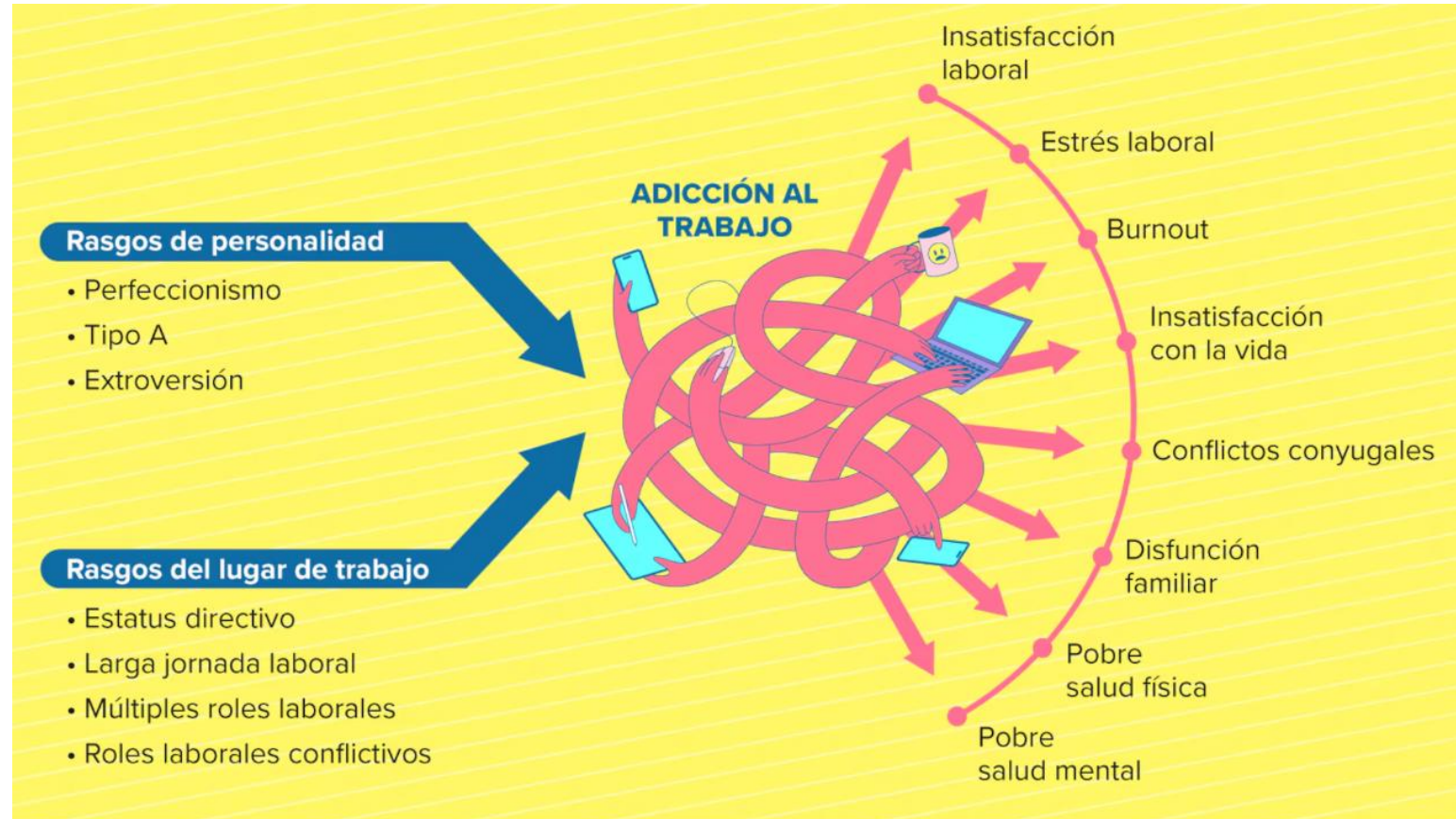
- Fatiga constante
- Dolores de cabeza o musculares
- Trastornos del sueño
- Problemas gastrointestinales
- Baja inmunidad

Conductuales

- Incapacidad para desconectarse del trabajo
- Jornadas excesivas sin necesidad real
- Abandono de hobbies y vida social
- Negación del problema

Laborales

- Caída de productividad a largo plazo
- Cinismo o desapego del trabajo
- Sensación de estar “quemado” o vacío profesionalmente



Posibles causas

◇ Personales

- Perfeccionismo
- Baja autoestima
- Necesidad de aprobación externa
- Miedo al fracaso o al rechazo

◇ Organizacionales

- Sobrecarga laboral constante
- Cultura de “trabajar hasta el límite”
- Falta de reconocimiento real
- Límites poco claros entre vida laboral y personal

◇ Sociales y culturales

- Normalización de la hiperproductividad
- Asociación del valor personal con el trabajo
- Presión económica o laboral





Efectos en las personas que rodean al afectado

El burnout por adicción al trabajo no solo afecta a quien lo padece, sino también a su entorno:

Familia

- Ausencia emocional o física
- Conflictos de pareja
- Sensación de abandono
- Desconexión afectiva

Amigos

- Aislamiento social
- Deterioro de relaciones
- Falta de tiempo e interés mutuo

Trabajo

- Climas tensos por control excesivo
- Dificultad para trabajar en equipo
- Ejemplo negativo para otros colaboradores



Personas con mayor probabilidad de padecerlo

- Profesionales altamente responsables o perfeccionistas
- Personas con cargos técnicos, de liderazgo o alta exigencia
- Individuos con dificultad para poner límites
- Personas con inseguridad personal compensada con logros
- Quienes reciben refuerzo social por “trabajar de más”

5 Fases BURNOUT



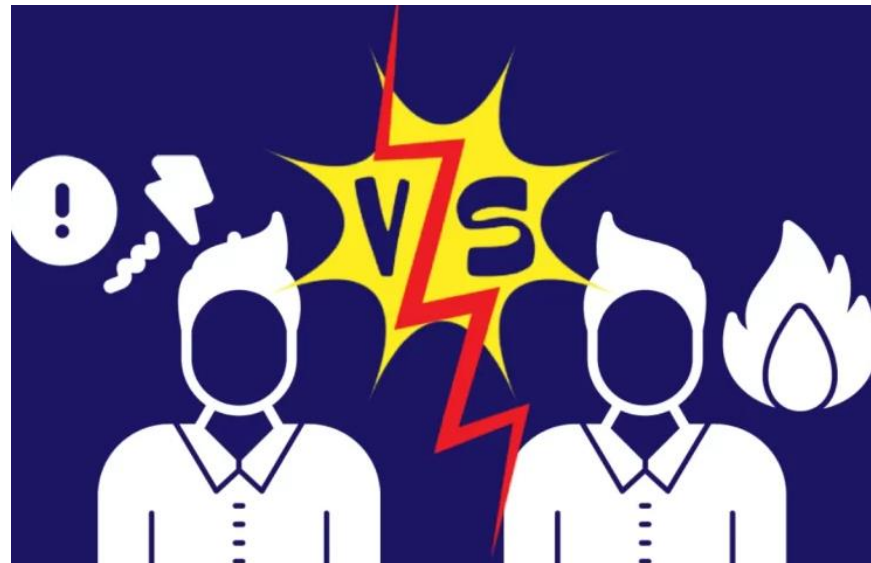
Probabilidad de sufrir burnout, por edades





Diferencia entre estrés y burnout

Aspecto	Estrés	Burnout
Duración	Temporal	Crónico
Energía	Alta pero desordenada	Muy baja
Motivación	Aún existe	Prácticamente nula
Emoción dominante	Ansiedad	Apatía, vacío
Solución	Descanso	Cambio profundo y terapia





Terapias y tratamientos para el burnout por adicción al trabajo

Terapia psicológica

- Terapia cognitivo-conductual (TCC): Ayuda a cambiar creencias disfuncionales sobre el trabajo y el valor personal.
- Terapia humanista o existencial: Explora sentido de vida, identidad y equilibrio.
- Psicoeducación: Conciencia sobre límites, autocuidado y señales de alerta.

Intervenciones complementarias

- Mindfulness y regulación emocional
- Técnicas de manejo del estrés
- Reconexión con actividades no laborales

Cambios organizacionales (si aplica)

- Ajuste de cargas laborales
- Definición clara de horarios
- Cultura que respete el descanso
- Apoyo del liderazgo

En algunos casos

- Tratamiento psiquiátrico para ansiedad o depresión asociadas (si el especialista lo indica)

