

# **La “adicción” al trabajo y el sentido cristiano de la actividad profesional**

El Papa Francisco ha pedido que “a nadie le falte el trabajo y que todos sean justamente remunerados y puedan gozar de la dignidad del trabajo y la belleza del descanso”. En este texto se quiere ayudar a considerar como la dignidad del trabajo está íntimamente vinculada con la necesidad del descanso.

28/02/2022

En la fiesta de San José Obrero, el Papa Francisco pedía que “a nadie le falte el trabajo y que todos sean justamente remunerados y puedan gozar de la dignidad del trabajo y la belleza del descanso”<sup>[1]</sup> Trabajar es la primera vocación del hombre. “El trabajo expresa y alimenta la dignidad del ser humano, le permite desarrollar las capacidades que Dios le regaló, le ayuda a tejer relaciones de intercambio y ayuda mutua, le permite sentirse colaborador de Dios para cuidar y desarrollar este mundo, le hace sentirse útil a la sociedad y solidario con sus seres queridos”<sup>[2]</sup>.

La dignidad del trabajo está íntimamente vinculada, entre otros aspectos, con la necesidad del descanso. Cuando los discípulos

vuelven de su primera predicación, contentos por los prodigios, Jesús “no se alarga en felicitaciones y preguntas, sino que se preocupa de su cansancio físico e interior, porque quiere ponerles en guardia contra un peligro que está siempre al acecho, también para nosotros: el peligro de dejarse llevar por el frenesí del hacer, de caer en la trampa del activismo, en el que los más importante son los resultados que obtenemos y el sentirnos protagonistas absolutos. Cuántas veces sucede: estamos atareados, vamos deprisa, pensamos que todo depende de nosotros y, al final, corremos el riesgo de descuidar a Jesús y ponernos siempre nosotros en el centro”<sup>[3]</sup>. Un consejo práctico, continuaba el Papa: “Detengamos el frenético correr dictado por nuestras agendas. Aprendamos a tomarnos un descanso, a apagar el teléfono móvil”. De este modo el descanso “es también un momento propicio para

la reconciliación, para confrontarnos con las dificultades sin escapar de ellas, para encontrar la paz y la serenidad de quien sabe valorizar lo bueno que tiene”<sup>[4]</sup>.

## Adicción al trabajo

No es raro encontrar hoy en día a personas que padecen una especie de “adicción” al trabajo profesional. En los casos más graves se habla de “síndrome de workaholism”<sup>[5]</sup>. Se trata de personas que experimentan una necesidad excesiva e incontrolable de trabajar incesantemente, repercutiendo en su salud, en sus relaciones familiares y sociales y en su equilibrio psíquico. Esas personas están desprovistas de un regulador interno que les indique cuándo parar.

Hay una gran diferencia entre trabajar concienzudamente y sufrir una adicción al trabajo. De vez en

cuando, todos dedicamos más horas y esfuerzo al trabajo que a estar con los seres queridos o descansar. Por ejemplo, empezar un nuevo negocio puede ser algo que requiera todo nuestro tiempo al principio. O un nuevo empleado puede invertir largas horas para causar una buena impresión al comienzo de un empleo. Estos ejemplos son excepciones que todos podemos encontrarnos en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, los *workaholics* operan de esta manera todo el tiempo, utilizando sus trabajos como vía de escape. Es posible trabajar muchas horas, hacer frente a una hipoteca, enviar a los hijos a la universidad, pagar los dos coches y no ser un adicto al trabajo. Trabajar muchas horas no te convierte en un *workaholic*. No obstante, si tus amigos o seres queridos te han acusado de negligencia a causa de tu trabajo, o si has usado o abusado de tu jornada laboral para escapar de la

intimidad o de las relaciones sociales quizá debas hacer un examen más detenido<sup>[6]</sup>.

Contrariamente a la creencia popular, la adicción al trabajo no consiste únicamente en ampliar desproporcionadamente la jornada laboral, sino que se manifiesta, sobre todo, en una forma de vivir e interpretar la propia actividad laboral. Por eso, lo realmente importante es la manera en que se afronta el trabajo, y la capacidad o incapacidad de desconectar, así como la pericia para resistir la presión causada por la competencia de otras empresas o la presión del propio equipo, ya sea porque los demás extienden su jornada laboral indefinidamente o por las expectativas generadas ante el responsable del equipo

Una peculiaridad de la adicción al trabajo es su capacidad de contagio o

imposición a los empleados, poniendo en riesgo su salud, su bienestar y el equilibrio de sus familias. En los casos más extremos este síndrome puede constituir un verdadero trastorno obsesivo-compulsivo, llegando a requerir la intervención de un especialista. Pero, en todo caso, es necesario que el interesado reflexione con profundidad sobre su proyecto vital y sobre el valor de las diferentes dimensiones de su vida.

## **Valor humano y cristiano de la actividad profesional**

Las siguientes consideraciones pueden ayudar a una reflexión serena acerca del valor humano y cristiano del trabajo. El trabajo profesional —para las personas más jóvenes, el estudio o la formación profesional— es la actividad que ocupa más horas cada día y en el conjunto de la vida. En él confluyen

diversas tendencias humanas: tendencia a la actividad, al desarrollo de las propias capacidades, a la creatividad, a la colaboración social, a configurar el mundo, a mejorar la posición social y económica, etc., por lo que es como una síntesis de diversos objetivos y necesidades, que san Josemaría describe muy bien en una de sus homilías: «El trabajo, todo trabajo, es testimonio de la dignidad del hombre, de su dominio sobre la creación. Es ocasión de desarrollo de la propia personalidad. Es vínculo de unión con los demás seres, fuente de recursos para sostener a la propia familia; medio de contribuir a la mejora de la sociedad, en la que se vive, y al progreso de toda la Humanidad»<sup>[7]</sup>. Las raíces antropológicas de la necesidad de trabajar son muy profundas, por lo que el desempleo, aun en el caso hipotético de que no llevase consigo penuria económica, tiene un efecto devastador sobre la personalidad

humana. "No me cansaré de referirme a la dignidad del trabajo. Lo que da dignidad es el trabajo. El que no tiene trabajo, siente que le falta algo, le falta esa dignidad que da propiamente el trabajo, que une de dignidad"<sup>[8]</sup>, afirmaba el Papa Francisco.

Además de su valor antropológico y social, el trabajo tiene un profundo significado metafísico y moral. En la perspectiva de una metafísica creacionista, el trabajo es una participación en la creación y configuración del mundo concedida por Dios al hombre<sup>[9]</sup>, expresión de la dignidad de este último y de la confianza divina de que es depositario. Para un cristiano el trabajo profesional es además un medio de santificación y de apostolado. El trabajo se convierte en un medio por el cual Dios nos santifica, y es también el modo en que transmitimos su Amor<sup>[10]</sup> al

mundo: hacemos presente el cuidado de Dios hacia cada persona y, viceversa, a través del trabajo de los demás recibimos su cuidado amoroso. En efecto, Dios quiere otorgar sus dones por mediación de otros hombres. Este es el sentido cristiano de todo trabajo y por esta razón dependemos unos de otros.

Desde el punto de vista moral, el trabajo aparece como una actividad en la que confluyen casi todas las virtudes éticas: «La fortaleza, para perseverar en nuestra labor, a pesar de las naturales dificultades y sin dejarse vencer nunca por el agobio; la templanza, para gastarse sin reservas y para superar la comodidad y el egoísmo; la justicia, para cumplir nuestros deberes con Dios, con la sociedad, con la familia, con los colegas; la prudencia, para saber en cada caso qué es lo que conviene hacer, y lanzarnos a la obra sin dilaciones...»<sup>[11]</sup>. También las

virtudes sociales y políticas confluyen en el trabajo. Este puede ser fuente de elevación económica y social o medio de explotación del hombre por el hombre.

## Importancia ética del trabajo

La importancia ética del trabajo puede resumirse diciendo que la «dignidad del trabajo está fundada en el Amor. El gran privilegio del hombre es poder amar, trascendiendo así lo efímero y lo transitorio. Puede amar a las otras criaturas, decir un tú y un yo llenos de sentido. Y puede amar a Dios [...]. Por eso el hombre no debe limitarse a hacer cosas, a construir objetos. El trabajo nace del amor, manifiesta el amor, se ordena al amor»<sup>[12]</sup>.

Bastan estas breves consideraciones para advertir que el trabajo rectamente planteado es una de las principales formas de amor y de

auto-trascendencia de la persona humana, y en ello consiste su dignidad más profunda y la clave de su recta regulación.

Los aspectos más importantes desde el punto de vista ético son tres, y están muy relacionados entre sí: 1) cantidad y calidad del trabajo, 2) motivación por la que se trabaja, y 3) coordinación del trabajo con las otras formas de amor y de trascendencia de la persona.

La justicia obliga a trabajar con la intensidad razonable para cada tipo de trabajo y con la mayor corrección técnica posible durante el tiempo establecido por el contrato laboral, presuponiendo que el contrato es justo. En caso de trabajo autónomo, la virtud ética de la laboriosidad fija el tiempo razonable, atendiendo a las características del trabajo, a las circunstancias de la persona y, si es

el caso, a las disposiciones legales en vigor.

La motivación por la que se trabaja admite una cierta variabilidad. Es natural que en algunas personas prevalezca el interés científico o técnico suscitado por la actividad ejercida y en otras la necesidad de obtener determinados ingresos. Pero la motivación por la que se trabaja no puede contradecir el significado antropológico, metafísico y moral del trabajo. Si ocurriera esto, la actividad laboral se desvirtuaría, causando daños a la propia persona, a los demás y a la actividad laboral misma. Motivaciones insuficientes o incorrectas son, por ejemplo, trabajar “porque no queda más remedio” hasta el punto de trabajar con desgana, lo menos posible y con continuos errores o imperfecciones técnicas, que especialmente en algunas profesiones pueden tener consecuencias graves (medicina,

etc.); hacer del trabajo un medio de autoafirmación: de demostrar a sí mismo y a los demás la propia valía, o bien la capacidad de vencer a la competencia; trabajar solo por ambición o por deseo de poder; ver en el trabajo un medio de refugiarse o de desentenderse de otras obligaciones. Estas motivaciones son incorrectas, entre otras cosas, porque colocan el trabajo fuera del ámbito del amor y de la auto-trascendencia personal.

Si el trabajo se plantease no como expresión de la auto-trascendencia personal, sino como una forma de auto-afirmación o en todo caso como una forma de satisfacción personal como fin de sí misma o de compensación de un déficit afectivo o de carácter, se haría muy difícil, o incluso duramente conflictiva, la coordinación del trabajo con las otras formas de amor y de trascendencia personal, como son la

familia, las relaciones sociales (amistad, solidaridad, participación en tareas de interés común), la religión, etc. El trabajo nunca debe hacer relación solo a sí mismo, pues, como enseña el Papa Francisco, «en una sociedad realmente desarrollada el trabajo es una dimensión irrenunciable de la vida social, ya que no sólo es un modo de ganarse el pan, sino también un cauce para el crecimiento personal, para establecer relaciones sanas, para expresarse a sí mismo, para compartir dones, para sentirse corresponsable en el perfeccionamiento del mundo, y en definitiva para vivir como pueblo»<sup>[13]</sup>.

No existe un único modo de coordinar armónicamente estas actividades, pues la variedad de circunstancias y de vocaciones personales permite trazar diversos géneros o planes de vida moralmente acertados. Pero sea de un modo o de

otro, lograr una coordinación que no sacrifique ninguna de las dimensiones fundamentales de la existencia humana es de la máxima importancia.

Es más, la figura trazada por el conjunto de estas actividades constituye una de las manifestaciones más directas de la orientación moral de fondo que cada uno da a su vida, ya que el tipo de vida al que mira esa orientación profunda es el criterio que determina las prioridades entre las diversas actividades, y por ello la distribución de tiempo, el interés, la atención y el esfuerzo vital que se pone en cada cosa. Todo esto se refiere de particular modo al trabajo profesional, que, por el tiempo y energías que puede reclamar, necesita de una vigilancia constante para que no se convierta en elemento perturbador de otras dimensiones existenciales de igual o de mayor

importancia. También puede suceder que sea la falta de empeño o la insatisfacción profesional el factor desencadenante de crisis morales o espirituales que se extienden a otros aspectos de la vida. En todo caso, la apertura al amor y a la entrega, o negativamente el replegamiento egoísta sobre sí mismo, se frugan en el buen orden de las diversas actividades más que en hipotéticas opciones puramente espirituales.

Cabe decir, en síntesis, que la visión cristiana del trabajo profesional, que lo ve como un medio de santificación propia y ajena y de enriquecimiento del mundo natural y humano, presupone que la actividad profesional no quede deformada en su sustancia humana y social. Y esto último depende en última instancia de que se resuelva adecuadamente una alternativa radical: ver el trabajo como una actividad que dice referencia exclusiva al propio yo o,

por el contrario, como una forma de trascendencia personal hacia los demás, hacia la sociedad y primeramente hacia Dios, que nos llama a completar su obra creadora.

---

<sup>[1]</sup> Papa Francisco, Misa en la capilla de la Casa Santa Marta, 1 de mayo de 2020.

<sup>[2]</sup> Papa Francisco, Videomensaje con motivo del 57º Coloquio de la Fundación Idea, 13 de octubre de 2021.

<sup>[3]</sup> Papa Francisco, Ángelus, 18 de julio de 2021.

<sup>[4]</sup> Papa Francisco, Audiencia General, 5 de septiembre de 2018.

<sup>[5]</sup> Acuñado por Wayne Oates, *Confessions of a Workaholic*, World Pub. Co, 1971.

<sup>[6]</sup> Bryan E. Robinson, *Chained to the desk: a guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them*, Introduction, pages 4 and 5, New York University Press, 2011.

<sup>[7]</sup> San Josemaría, *Es Cristo que pasa*, n. 47.

<sup>[8]</sup> Papa Francisco, Videomensaje con motivo del 57º Coloquio de la Fundación Idea, 13 de octubre de 2021.

<sup>[9]</sup> Cfr. *ibíd.*, y también *Amigos de Dios*, n. 57.

<sup>[10]</sup> «Ahora comprenderéis todavía mejor que si alguno de vosotros no amara el trabajo, ¡el que le corresponde!, si no se sintiera auténticamente comprometido en una de las nobles ocupaciones terrenas para santificarla, si careciera de una vocación profesional, no llegaría jamás a calar

en la entraña sobrenatural de la doctrina que expone este sacerdote, precisamente porque le faltaría una condición indispensable: la de ser un trabajador» (*Amigos de Dios*, n. 58).

[<sup>11</sup>] Cfr. *Amigos de Dios*, n. 72.

[<sup>12</sup>] *Es Cristo que pasa*, nn. 48-49. Cfr. Melendo, T., *La dignidad del trabajo*, Rialp, Madrid 1992.

[<sup>13</sup>] Francisco, Enc. *Fratelli tutti*, 3-X-2020, n. 162.

Ángel Rodríguez Luño

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde <https://opusdei.org/es/article/la-adiccion-al-trabajo-y-el-sentido-cristiano-de-la-actividad-profesional/> (10/01/2026)