

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO.

ADICCIÓN AL TRABAJO

| DEFINICIÓN | CAUSAS/FACTORES ASOCIADOS | CONSECUENCIAS | INTERVENCIÓN | INSTRUMENTOS PARA EVALUARLOS |
|--|--|---|--|--|
| <p>LA ADICCIÓN AL TRABAJO, TAMBIÉN CONOCIDA COMO "WORKAHOLISM" EN INGLÉS, ES UN COMPORTAMIENTO COMPULSIVO Y OBSESIVO QUE LLEVA A UNA PERSONA A DEDICAR UNA CANTIDAD EXCESIVA DE TIEMPO Y ENERGÍA AL TRABAJO, DESATENDIENDO OTRAS ÁREAS IMPORTANTES DE SU VIDA, COMO LAS RELACIONES PERSONALES, LA SALUD Y EL BIENESTAR EMOCIONAL.</p> <p>CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO:</p> <ul style="list-style-type: none">* PREOCUPACIÓN CONSTANTE POR EL TRABAJO: LA PERSONA PIENSA CONSTANTEMENTE EN EL TRABAJO, INCLUSO FUERA DEL HORARIO LABORAL.* DIFICULTAD PARA DESCONECTAR: INCAPACIDAD PARA RELAJARSE Y DESCONECTAR DEL TRABAJO, INCLUSO DURANTE EL TIEMPO LIBRE O LAS VACACIONES.* EXCESO DE TRABAJO: TRABAJAR MUCHAS MÁS HORAS DE LAS NECESARIAS, A MENUDO SACRIFICANDO TIEMPO PERSONAL Y FAMILIAR.* SENTIMIENTOS DE CULPA: SENTIMIENTOS DE CULPA O ANSIEDAD SI NO SE ESTÁ TRABAJANDO CONSTANTEMENTE.* NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO: BÚSQUEDA CONSTANTE DE RECONOCIMIENTO Y VALIDACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO.* IMPACTO NEGATIVO EN OTRAS ÁREAS DE LA VIDA: EL TRABAJO SE CONVIERTE EN LA PRIORIDAD, AFECTANDO NEGATIVAMENTE LAS RELACIONES, LA SALUD Y EL BIENESTAR EMOCIONAL. | <p>CAUSAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO:</p> <p>LAS CAUSAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO SON COMPLEJAS Y PUEDEN VARIAR DE UNA PERSONA A OTRA. ALGUNOS FACTORES QUE PUEDEN CONTRIBUIR A ESTA CONDICIÓN INCLUYEN:</p> <ul style="list-style-type: none">* PRESIÓN SOCIAL Y CULTURAL: LA SOCIEDAD ACTUAL A MENUDO VALORA EL TRABAJO EN EXCESO, LO QUE PUEDE GENERAR PRESIÓN PARA TRABAJAR MÁS Y MÁS.* PERFECCIONISMO: LAS PERSONAS PERFECCIONISTAS PUEDEN SENTIR LA NECESIDAD DE TRABAJAR CONSTANTEMENTE PARA ALCANZAR ALTOS ESTÁNDARES.* BAJA AUTOESTIMA: ALGUNAS PERSONAS PUEDEN USAR EL TRABAJO COMO UNA FORMA DE COMPENSAR SENTIMIENTOS DE INSEGURIDAD O BAJA AUTOESTIMA.* PROBLEMAS PERSONALES: LA ADICCIÓN AL TRABAJO A VECES PUEDE SER UNA FORMA DE EVITAR O LIDIAR CON PROBLEMAS PERSONALES O EMOCIONALES. | <p>CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO:</p> <p>LA ADICCIÓN AL TRABAJO PUEDE TENER GRAVES CONSECUENCIAS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, ASÍ COMO PARA LAS RELACIONES PERSONALES Y LA CALIDAD DE VIDA EN GENERAL. ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS MÁS COMUNES INCLUYEN:</p> <ul style="list-style-type: none">* ESTRÉS CRÓNICO: EL EXCESO DE TRABAJO Y LA FALTA DE DESCANSO PUEDEN LLEVAR A ESTRÉS CRÓNICO, LO QUE PUEDE TENER EFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD.* PROBLEMAS DE SALUD: EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, PROBLEMAS GASTROINTESTINALES, INSOMNIO Y OTRAS DOLENCIAS.* DEPRESIÓN Y ANSIEDAD: LA ADICCIÓN AL TRABAJO PUEDE CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD DEBIDO AL ESTRÉS, LA FALTA DE DESCANSO Y EL AISLAMIENTO SOCIAL.* PROBLEMAS DE RELACIÓN: EL EXCESO DE TRABAJO PUEDE AFECTAR NEGATIVAMENTE LAS RELACIONES PERSONALES, YA QUE LA PERSONA PUEDE DESCUIDAR A SU PAREJA, FAMILIA Y AMIGOS.* AISLAMIENTO SOCIAL: LA ADICCIÓN AL TRABAJO PUEDE LLEVAR AL AISLAMIENTO SOCIAL, YA QUE LA PERSONA PUEDE PASAR CADA VEZ MENOS TIEMPO CON OTRAS PERSONAS. | <p>TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO:</p> <p>EL TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO PUEDE INCLUIR TERAPIA INDIVIDUAL O GRUPAL, TERAPIA FAMILIAR Y, EN ALGUNOS CASOS, MEDICACIÓN. LA TERAPIA PUEDE AYUDAR A LA PERSONA A IDENTIFICAR LAS CAUSAS DE SU ADICCIÓN, DESARROLLAR ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL.</p> | <p>WART (WORK ADDICTION RISK TEST)</p> |