

Adicción al Trabajo

¡Trabajas para vivir o vives para trabajar!

| | | |
|---|----|----|
| 1.-Me siento como si constantemente tuviese prisa o fuese contra reloj | Si | No |
| 2.-Me irrito cuando alguien me interrumpe en el transcurso de una tarea | Si | No |
| 3.-Siempre estoy ocupado y con muchos asuntos entre manos | Si | No |
| 4.- Me comprometo con más actividades de las que puedo hacer | Si | No |
| 5.-Me siento culpable cuando no estoy trabajando en algo | Si | No |
| 6.-Permanezco frecuentemente en el trabajo una vez que mis compañeros se han ido ya | Si | No |
| 7.-Me enfado cuando la gente no responde a mi modelo de perfección | Si | No |
| 8.-Tiendo a estar bajo presión poniéndome yo mismo fechas límite para terminar las tareas | Si | No |
| 9.-Me resulta difícil relajarme cuando no estoy trabajando | Si | No |
| 10.-Paso más tiempo trabajando que en otro tipo de actividades (salidas con amigos, aficiones, actividades recreativas, etc) | Si | No |
| 11.-Me esfuerzo por ser el primero en todos los proyectos en los que participo | Si | No |
| 12.-Dedico más tiempo, energía y pensamientos a mi trabajo que a las relaciones con los amigos y personas queridas | Si | No |

Si has contestado Si a 4 o más preguntas, se trata de un probable adicto al trabajo

¿Por qué es importante?

Este problema afecta tanto a hombres como a mujeres, es tan grave, que se calcula que más del 20% de la población trabajadora mundial presenta esta adicción.

En México – según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geográfica e Informática (INEGI), - de las poco más de 440, 000 muertes ocurridas en 1997, 42,000 fueron por infartos, uno de cuyos detonantes fue la obsesión por el trabajo.

¿Qué es la adicción al trabajo?

Es la ocupación de la mayor parte del tiempo con el trabajo, la insatisfacción y el aburrimiento con otras actividades. El exceso de trabajo interfiere de forma continua en la vida personal, familiar y social de la persona

Algunas causas de la adicción al trabajo

- Las presiones económicas familiares y el temor a perder el trabajo.
- La fuerte necesidad de conseguir el éxito y el puesto deseado.
- La incapacidad para negarse ante el jefe sobre peticiones que pueden posponerse.
- La falta o mala organización, que permite la acumulación y sobrecarga del trabajo.

- Los problemas y desintegración familiar que “obligan” a muchas personas a no querer llegar a su casa.
- La ambición excesiva por el poder, el prestigio o las posesiones

Algunas características del Adicto al Trabajo

- Competitivos, autosuficientes, exigentes, perfeccionistas y muy eficientes.
- Les cuesta delegar responsabilidades en sus colegas o subordinados
- Son desconfiados: nadie mejor que ellos para resolver una situación conflictiva. Por eso, tienden al aislamiento y no aceptan otras ideas.
- No gozan las actividades recreativas, sienten culpa. Las vacaciones son una pesadilla.
- Suelen tener un pensamiento catastrófico. Creen que algo malo va a pasar.

El tratamiento con los adictos al trabajo no está orientado a que estos dejen de laborar, sino a que recuperen una relación sana con su empleo.