



Las 20 Preguntas: ¿Cómo Sé Si Soy Un Adicto al Trabajo?

1. ¿Te emociona el trabajo más que la familia o cualquier otra cosa?
2. ¿Hay momentos en los que te puedes sentir recargado a través del trabajo y otros momentos en los que no puedes conseguir hacer nada?
3. ¿Usted se lleva el trabajo a la cama los fines de semana o en vacaciones?
4. ¿Es el trabajo la actividad que más le gusta y de la que más habla?
5. ¿Trabaja más de 40 horas a la semana?
6. ¿Usted convierte sus hobbies en formas de obtener dinero o negocios?
7. ¿Usted toma completa responsabilidad por el resultado de sus esfuerzos en el trabajo?
8. ¿Su familia o amigos han dejado de esperar que llegue a tiempo?
9. ¿Usted toma trabajo extra porque está preocupado de que otra manera no será realizado?
10. ¿Usted desestima cuánto tiempo va a llevar un proyecto y entonces se apresura para completarlo?
11. ¿Usted cree que está bien trabajar largas horas si ama lo que está haciendo?
12. ¿Usted se pone impaciente cuando las personas tienen otras prioridades distintas al trabajo?
13. ¿Usted tiene miedo de que si no trabaja duro perderá su trabajo o será un fracasado?
14. ¿Es para usted el futuro una preocupación constante incluso cuando las cosas van muy bien?
15. ¿Usted hace las cosas energética y competitivamente incluso cuando juega?
16. ¿Usted se enfada cuando las personas le piden que pare de hacer su trabajo para que haga otra cosa?
17. ¿Ha dañado a su familia u otras relaciones las largas horas que dedica al trabajo?

18. ¿Usted piensa en su trabajo cuando está conduciendo, yéndose a dormir o cuando otros están hablando?
19. ¿Usted trabaja o lee durante las comidas?
20. ¿Usted cree que más dinero resolverá el resto de problemas de su vida?

La respuesta positiva a 3 preguntas es considerada un indicador de que quizá hay un problema con la adicción al trabajo. Después de cuidadosamente considerar sus respuestas a las preguntas arriba mencionadas y quizás después de hablar sobre ellas con su familia y amigos, puede que se de cuenta de que hay un problema. La mayoría de nosotros éramos lentos para comprender completamente los síntomas de nuestro problema. La recuperación comenzó cuando nos identificamos con los comportamientos adictivos al trabajo. Ese fue nuestro primer paso. El estar consciente de nuestro problema abre las puertas a posibles soluciones.