



Las veinte preguntas: ¿Cómo saber si soy un workaholic?*

Lee con detenimiento y respóndete con sinceridad. Esto es para ti.

Te sugiero que anotes (por escrito) las respuestas, aunque sea un simple SÍ/NO. En caso de duda - casi nada es blanco o negro - sopesa de que respuesta estás más cerca.

1. ¿Te emocionas más con tu trabajo que con tu familia o cualquier otra cosa?
2. ¿Hay veces que puedes cargar con todo tu trabajo y otras que no?
3. ¿Te llevas trabajo a casa? ¿Los fines de semana? ¿En vacaciones?
4. ¿Es tu trabajo tu actividad preferida y de la que más hablas?
5. ¿Trabajas más de 40 horas a la semana?
6. ¿Conviertes tus aficiones en proyectos para ganar dinero?
7. ¿Te haces completamente responsable de los resultados de tus esfuerzos laborales?
8. ¿Han dejado tus familiares y amigos de esperarte a la hora acordada?
9. ¿Haces trabajo extra porque te preocupa que si no lo haces se quede sin hacer?
10. ¿Subestimas la duración que tendrá un proyecto y después tienes que darte prisa para terminarlo?
11. ¿Crees que es correcto trabajar hasta muy tarde si te gusta lo que estás haciendo?
12. ¿Te impacientas con las personas que tienen otras prioridades aparte del trabajo?
13. ¿Temes que si no trabajas duro puedes perder tu trabajo o ser un fracasado?
14. ¿Es el futuro una preocupación constante aunque las cosas te estén yendo bien?
15. ¿Haces las cosas enérgicamente y de modo competitivo inclusive si es por diversión?
16. ¿Te irritas cuando la gente te pide que pares de trabajar para hacer otra cosa?
17. ¿Han dañado a tu familia o a otras relaciones tus largas jornadas laborales?
18. ¿Piensas en tu trabajo cuando conduces, vas a dormir o cuando están hablando?
19. ¿Trabajas o lees mientras comes?
20. ¿Crees que más dinero resolverá los otros problemas de tu vida?

Tres respuestas positivas se consideran un indicador de posible problema de workaholic. Si es así relájate, porque no estás solo.

Después de haber considerado cuidadosamente tus respuestas a las preguntas anteriores, tal vez incluso de haberlas comentado con tus familiares y amigos, puedes llegar a darte cuenta de que tienes un problema.

Si así fuera, alégrate porque acabas de dar el primer paso. La recuperación se inicia en el preciso momento que identificas tus conductas de workaholic. El reconocimiento de nuestro problema abre la puerta a las posibles soluciones.

Te sugiero que eches un vistazo a los capítulos 2 – El problema – y 3 – La solución – de esta serie, que se publicarán sucesivamente.

(*) Original de www.workaholics-anonymous.org con permiso para su publicación y traducción al castellano por Jaime Bacás para Senderos de Productividad