

---

# Signos de adicción al trabajo

Una adicción es una compulsión o necesidad que controla su vida. Si cree que está en un camino hacia la adicción al trabajo, puede tomar medidas para cambiar su comportamiento y encontrar gente solidaria que pueda ayudarlo.

## Determine su nivel de adicción

Quizás trabaja muchas horas para progresar. Muchas personas lo hacen. Pero si trabaja cada vez más y le dedica menos tiempo a la familia, los amigos y otras actividades, esto puede derivar en estrés y ansiedad y poner en peligro sus relaciones. Lea las siguientes preguntas y respóndalas con un "sí" o un "no" marcando la casilla correspondiente. Si responde "sí" a 3 o más preguntas, puede ser señal de que el trabajo está comenzando a controlar su vida.

Si está preocupado por sus hábitos de trabajo, puede comunicarse con Adictos al Trabajo Anónimos (Workaholics Anonymous) en [www.workaholics-anonymous.org](http://www.workaholics-anonymous.org).

Sí No

- ☐ ☐ ¿Prefiere trabajar antes de mantener relaciones cercanas, descansar o hacer otras actividades?
- ☐ ☐ ¿Suele trabajar por la noche, los fines de semana o durante las vacaciones? ¿Suele trabajar toda la noche para adelantar tareas?
- ☐ ☐ ¿La cantidad de horas de trabajo han afectado su salud o sus relaciones?
- ☐ ☐ Cuando no está trabajando, ¿habla y piensa sobre eso?
- ☐ ☐ ¿Acepta trabajo extra porque le preocupa que las cosas no se hagan?
- ☐ ☐ ¿Hace varias cosas a la vez para rendir más?
- ☐ ☐ ¿El trabajo le impide pasar tiempo con su familia y amigos?
- ☐ ☐ ¿Prefiere trabajar antes que socializar? ¿Se siente más cómodo al hablar de su trabajo que de otros temas?
- ☐ ☐ ¿Suele subestimar el tiempo que le llevará hacer algo y luego se apresura a terminarlo?
- ☐ ☐ ¿Está molesto con su trabajo o con las personas de su lugar de trabajo por imponerle tanta presión?
- ☐ ☐ ¿Siente que tiene demasiado por hacer y poco tiempo para hacerlo?
- ☐ ☐ ¿Se irrita cuando las personas le piden que deje de trabajar para hacer otra cosa?
- ☐ ☐ ¿Se siente inquieto cuando está desocupado o descansando?