



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



### **Autoevaluación: Adicción al trabajo**

Te invito a que realices el siguiente test contestando:

- |     | <b>Siempre</b>  | <b>A veces</b> | <b>Nunca</b> |
|-----|---|----------------|--------------|
| 1-  | <i>¿Te quedas en la oficina fuera de tu horario laboral?</i>                  |                |              |
| 2-  | <i>¿Atiendes el teléfono móvil del trabajo después de las 20 hs?</i>          |                |              |
| 3-  | <i>¿Llevas trabajo a casa los fines de semana?</i>                            |                |              |
| 4-  | <i>¿Realizas muchas tareas al mismo tiempo?</i>                               |                |              |
| 5-  | <i>¿Permites que los otros (jefes, clientes) marquen tus tiempos?</i>         |                |              |
| 6-  | <i>¿Pospones salidas y encuentros con familiares o amigos por el trabajo?</i> |                |              |
| 7-  | <i>¿Llegas tarde a eventos sociales, por retrasos en tu trabajo?</i>          |                |              |
| 8-  | <i>¿Hablas del trabajo en tus reuniones sociales?</i>                         |                |              |
| 9-  | <i>¿Te tomas tiempo para disfrutar de tus logros?</i>                         |                |              |
| 10- | <i>¿Trabajas continuamente con fechas límites?</i>                            |                |              |
| 11- | <i>¿Tu entorno se queja de que trabajas continuamente?</i>                    |                |              |
| 12- | <i>¿Te tomas vacaciones?</i>  |                |              |

13- *¿Tienes actividades recreativas fuera del trabajo?*

14- *¿Olvidas tareas pendientes?*

15- *¿Te tomas días de descanso?*

16- *¿Te sientes mal (o aburrido) si faltás a tu trabajo?*

17- *¿Llevas material de lectura a tu casa?*

Y, ¿qué tal te fue?

Te propongo que te tomes tiempo, que realices actividades recreativas, que camines, pasees, salgas a cenar con tu pareja, juntes las hojas del parque, o simplemente pongas la mente en blanco.

¡Necesitas tiempo para vos!

\*Ejercicio adaptado de las páginas matutinas de Julia Cameron

**Mónica**