

Autoevaluación: Adicción al trabajo

Te invito a que realices el siguiente test contestando: **Siempre, A veces, Nunca**

1-¿Te quedas en la oficina fuera de tu horario laboral?

2-¿Atiendes el teléfono móvil del trabajo después de las 20 hs.?

3-¿Llevas trabajo a casa los fines de semana?

4-¿Realizas muchas tareas al mismo tiempo?

5-¿Permites que los otros (jefes, clientes) marquen tus tiempos?

6-¿Pospones salidas y encuentros con familiares o amigos por el trabajo?

7-¿Llevas trabajo a casa los fines de semana?

8-¿Realizas muchas tareas al mismo tiempo?

9-¿Permites que los otros (jefes, clientes) marquen tus tiempos?

10-¿Pospones salidas y encuentros con familiares o amigos por el trabajo?

11-¿Llegas tarde a eventos sociales, por retrasos en tu trabajo?

12-¿Hablas del trabajo en tus reuniones sociales?

13- ¿Te tomas tiempo para disfrutar de tus logros?

14- ¿Trabajas continuamente con fechas límites?

15- ¿Tu entorno se queja de que trabajas continuamente?

16- ¿Te tomas vacaciones?

17- ¿Tienes actividades recreativas fuera del trabajo?

18- ¿Olvidas tareas pendientes?

19- ¿Te tomas días de descanso?

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

21- ¿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