

¡Es viernes! Trabajas para vivir o vives para trabajar

2010-08-13 04:08:32



Ser adicto al trabajo no es lo mismo que trabajar duro, existen componentes fundamentales, hábitos de conducta que nos hacen perder el control y depender de nuestras actividades; algunos consideran esta adicción positiva porque se transforma en resultados para la empresa y se incrementa la satisfacción profesional, sin embargo esta adicción puede eventualmente afectar tu salud y hasta tu interacción con las personas que te rodean, revisemos algunas características y dinámicas que ayudan a no caer en la adicción.

En ocasiones confundimos la productividad con nuestra adicción al trabajo, dinámica que no parece extraña en la actualidad, dado que como profesionales nos vemos expuestos a tantos retos, competitividad y mucho de nuestro valor como profesionales depende de los resultados. Sin embargo, es importante encontrar un equilibrio que nos permita disfrutar de nuestros logros profesionales y nuestra vida personal que no precisamente debe estar ligada al trabajo todo el tiempo.

¿Cómo saber si eres adicto al trabajo?

El trabajar excesivamente y de forma compulsiva es una señal de que tu trabajo se ha convertido en una obsesión, trabajar por más de 8 horas al día, a veces puede parecer normal cuando tienes proyectos por entregar y has trabajado en un buen periodo bajo mucha presión, pero si ese periodo se torna a tu jornada normal de trabajo y no puedes dejar de pensar en las cosas que debes hacer en la oficina es mejor evaluarlo. Algunos puntos en los que puedes reflexionar en relación a tu obsesión con el trabajo:

Te sientes insatisfecho o irritado cuando estas fuera del trabajo

Trabajas de forma continua después de que tus compañeros ya lo han dejado

Te gusta tener el control de todo y se te dificulta el trabajo en equipo

Cuando tienes vacaciones no las disfrutas plenamente

Comes mientras sigues trabajando para no perder tiempo

Te importa más cumplir con el trabajo que con tu familia

Cómo evitar caer en la adicción:

Así como podemos evaluar qué tan adictos somos, también podemos practicar algunas dinámicas que nos permitan no caer en la adicción que nos lleve al extremo y podamos disfrutar de otras actividades.

Horario establece un horario de trabajo, si tienes la oficina en casa no olvides que esto es importante para que puedas encontrar el equilibrio entre las dos actividades.

Tareas diarias delimita tus tareas por día de tal forma que se puedan cumplir dentro del horario establecido para evitar estrés.

Aprende a decir no por ser complacientes, algunas personas no saben decir que “no” al pedido de otros compañeros de trabajo o clientes.

Metas laborales establece una serie de metas realistas a corto, mediano y largo plazo.

Tareas pendientes aprender a dejar cosas pendientes para cumplir con el horario y otras actividades nos ayuda a encontrar el equilibrio.

Convertir el trabajo en nuestra razón de vida dificulta el disfrute de otras actividades o áreas de nuestra vida que merecen atención como nuestra familia, amigos, pareja o incluso el desarrollo de otras actividades que nos satisfacen como personas, como practicar algún deporte, aprender a cocinar, aprender otro idioma, viajar y descubrir nuevas culturas. Entonces te pregunto ¿trabajas para vivir o vives para trabajar?

[Stephanie Falla Aroche | Maestros del web](#)