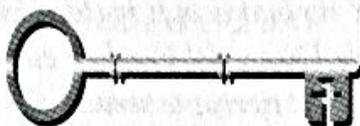


Adicción al trabajo

La senda al colapso nervioso

“A Dios no le interesa la producción en cantidad...
en ocasiones podemos hacer más haciendo menos”.

Vance Havner



DEFINICIONES

¿Qué es trabajo?

Es la actividad física o mental que se realiza con el objeto de producir un resultado.¹

¿Qué es la adicción al trabajo?

Un adicto al trabajo es una persona que se dedica a trabajar compulsivamente en detrimento de su vida y sus relaciones más importantes.

¿Cuáles son algunos principios bíblicos relacionados con el trabajo?

- Dios trabaja, y nosotros fuimos hechos a Su imagen.

*“Y Jesús les respondió:
Mi Padre hasta ahora trabaja, y yo trabajo”.
(Juan 5:17)*

- Dios es creador y dueño de todas las cosas; por tanto, trabajamos para Él.

*“De Jehová es la tierra y su plenitud;
el mundo, y los que en él habitan”.
(Salmo 24:1)*

- El trabajo es parte normal de esta vida y la vida eterna.

*“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto
de Edén, para que lo labrara y lo guardase”.
(Génesis 2:15)*

*“Y no habrá más maldición;
y el trono de Dios y del Cordero estará en ella,
y sus siervos le servirán”.
(Apocalipsis 22:3)*

- El trabajo es un requisito.

*“Porque también cuando estábamos con vosotros,
os ordenábamos esto:
Si alguno no quiere trabajar, tampoco coma”.
(2ª Tesalonicenses 3:10)*

- Cualquier trabajo digno de hacerse es digno de hacerse bien.

*“¿Has visto hombre solícito en su trabajo?
Delante de los reyes estará;
no estará delante de los de baja condición”.
(Proverbios 22:29)*

- El trabajo no debe sustituir al descanso ni a la comunión con Dios.

*“Seis días se trabajará, mas el día séptimo os será santo,
día de reposo para Jehová; cualquiera que en él
hiciera trabajo alguno, morirá”.
(Éxodo 35:2)*

- El fruto de nuestro trabajo está establecido por Dios.

*“Sea la luz de Jehová nuestro Dios sobre nosotros,
y la obra de nuestras manos confirma sobre nosotros;
sí, la obra de nuestras manos confirma”.*

(Salmo 90:17)

- Para obtener los galardones eternos, el trabajo debe realizarse con el poder de Dios.

*“Si Jehová no edificare la casa,
en vano trabajan los que la edifican;
si Jehová no guardare la ciudad, en vano vela la guardia”.*

(Salmo 127:1)

- El hombre debe disfrutar de su trabajo.

*“No hay cosa mejor para el hombre sino que coma y beba,
y que su alma se alegre en su trabajo.
También he visto que esto es de la mano de Dios”.*

(Eclesiastés 2:24)

- El trabajo que Dios nos ha asignado es que creamos en Su Hijo.

— La palabra griega que se traduce creer es *pisteuo*, que significa “confiar en, descansar en”.²

*“Respondió Jesús y les dijo: Esta es la obra de Dios,
que creáis en el que él ha enviado”.*

(Juan 6:29)

— La prioridad de confiar en Jesucristo se aplica a todas las áreas de nuestra vida, tanto a la espiritual como a la secular.

*“Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho,
hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús,
dando gracias a Dios Padre por medio de él”.*

(Colosenses 3:17)

¿QUÉ ES AMBICIÓN?

Pregunta: “¿Es incorrecto ser ambicioso?”

Respuesta: La ambición no siempre es negativa y puede deberse a dos motivos:³

- Un deseo humilde de alcanzar un fin determinado.
- Un deseo egoísta de alcanzar un rango más alto, fama o poder.

LA AMBICIÓN POSITIVA PARA TRABAJAR

Es sin egoísmo

- Deseo de hacer mi mejor esfuerzo.
- Deseo de servir a otros.
- Deseo de alcanzar un mayor bien.
- Deseo de cumplir el propósito de Dios para mi vida.

LA ADICCIÓN NEGATIVA AL TRABAJO

Es egoísta

- Compulsión de hacer todo perfectamente.
- Compulsión de parecer mejor que los demás.
- Compulsión de obtener logros personales.
- Compulsión de cumplir mi propósito.

*“...Dios resiste a los soberbios,
y da gracia a los humildes”.*

(1ª Pedro 5:5)



CARACTERÍSTICAS DE UN ADICTO AL TRABAJO

Lista de comprobación para el trabajador compulsivo⁴

- ¿Considero que mi trabajo es la principal fuente de mi identidad?
- ¿Me concentro en los detalles y listas de cosas pero se me dificulta empezar con lo importante?
- ¿Se me dificulta organizar mi tiempo?
- ¿Se me hace difícil sentirme satisfecho con el resultado final?
- ¿Siento que el trabajo me está controlando?
- ¿Me aseguro que otros sepan lo mucho que trabajo?
- ¿Me molesta que los demás no trabajen tan arduamente como debieran?
- ¿Me siento culpable cuando me puedo relajar o divertirme?
- ¿Me fatigo con frecuencia?
- ¿Pongo el trabajo antes que mis seres queridos?
- ¿Siempre estoy hablando de mis actividades?
- ¿Temo que otros piensen que no trabajo lo suficiente?
- ¿Tengo dificultad para decir que no?
- ¿Siento que cuanto más trabajo, más agrado a Dios?
- ¿Siento más devoción al trabajo que al Señor?

*“Volvió, por tanto, a desesperanzarse mi corazón
acerca de todo el trabajo en que me afané...”*

(Eclesiastés 2:20)

Diagnóstico del trabajador compulsivo

Me quejo de...

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| — Depresión | — Dolor de espalda |
| — Llagas y urticaria | — Úlceras |
| — Insomnio | — Dolor de cabeza |
| — Rechino los dientes | — Fatiga crónica |
| — Tensión muscular | — Indigestión |
| — Dolor de pecho | — Estómago revuelto |

*“Porque todos sus días no son sino dolores,
y sus trabajos molestias;
aun de noche su corazón no reposa...”*

(Eclesiastés 2:23)

LAS CAUSAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO

La pasión por influir en otros

- La necesidad de probar... buscando mi valor personal.
- La necesidad de producir... buscando mi importancia.
- La necesidad de cumplir... buscando admiración y reconocimiento.
- La necesidad de proveer... sentirme indispensable.
- La necesidad de proteger... evitando relaciones íntimas.
- La necesidad de ser perfecto... siendo rígido e inflexible.
- La necesidad de prosperar... centrándome en las posesiones materiales.
- La necesidad de complacer... considero que Dios es rígido.

“Y que procuréis tener tranquilidad, y ocuparos en vuestros negocios, y trabajar con vuestras manos de la manera que os hemos mandado, a fin de que os conduzcaís honradamente para con los de afuera, y no tengáis necesidad de nada”.

(1ª Tesalonicenses 4:11-12)

El ciclo de la adicción compulsiva al trabajo⁵

- **Dolor provocado en la familia de origen**
 - Mensajes negativos
 - Aceptación condicionada al comportamiento
- **Necesidad de cumplir y conseguir**
 - “Si hago suficientes cosas, el dolor desaparecerá”.
 - “Si alcanzo el éxito, me sentiré importante”.
- **Promesa de éxito**
 - “Estoy por alcanzar el máximo”.
 - “Sólo se requiere un poco más”.
- **Dolor no resuelto**
 - Provoca más trabajo y menor productividad.
 - Carga de culpa que viene de descuidar a los demás.

“Porque lo que hago, no lo entiendo; pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco, eso hago”.

(Romanos 7:15)

La raíz del problema

Creencia falsa: “Encuentro mi importancia agradando a Dios y a otros por medio de mi productividad y buen comportamiento”.

Creencia correcta: Encuentro mi importancia en la aceptación incondicional de Dios. Todas mis actividades son para servirle a Él. Por tanto, soy libre para mantener el equilibrio entre mi trabajo, el descanso, la recreación y las relaciones con los demás.

*“Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho,
hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús,
dando gracias a Dios Padre por medio de él”.*

(Colosenses 3:17)

PASOS PARA ENCONTRAR LA SOLUCIÓN

Versículo clave para memorizar

*“Por tanto, alabé yo la alegría;
que no tiene el hombre bien debajo del sol,
sino que coma y beba y se alegre;
y que esto le quede de su trabajo los días de su vida
que Dios le concede debajo del sol”.*

(Eclesiastés 8:15)

Pasaje clave para leer y meditar

Lucas 10:38-42

*“Aconteció que yendo de camino, entró en una aldea;
y una mujer llamada Marta le recibió en su casa.
Esta tenía una hermana que se llamaba María, la cual,
sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra. Pero Marta se preocupaba
con muchos quehaceres, y acercándose, dijo: Señor, ¿no te da cuidado
que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude.
Respondiendo Jesús, le dijo: Marta, Marta, afanada y turbada estás
con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria; y María
ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada”.*

(Lucas 10:38-42)

	María la decidida	Marta la mártir autocompasiva
Prioridad	Su prioridad era pasar tiempo con el Señor.	Su prioridad era el deber y la productividad. Los adictos al trabajo... - Se centran en los detalles. - Hacen lo menos importante.
Enfoque	Enfoque en Jesús.	Enfoque en sí misma. Los adictos al trabajo... - Se comparan con otros. - Se quejan de otros.
Presión	Soportó la presión con tal de no perder el derecho a estar con Jesús.	Era la fuente de la presión. Los adictos al trabajo... - Dan órdenes a otros. - Controlan a los demás.
Valores	Se dedicó a lo eterno.	Se dedicó a lo temporal.

Cómo reaccionar ante un adicto al trabajo

- **Controle su lengua**

La crítica negativa sólo aumenta la presión para que el adicto trate de mejorar su comportamiento.

- Comuníquele amor incondicional.
- Alabe sus cualidades internas.
- Evite declaraciones de crítica o de juicio.
- No le comunique que lo necesita emocionalmente.

*“El sabio de corazón es llamado prudente,
y la dulzura de labios aumenta el saber”.*

(Proverbios 16:21)

- **Acepte el hecho innegable de que es un adicto.**

Enfrente con amor.

- Lea y aprenda todo lo que pueda acerca de la adicción al trabajo.
- Busque consejería externa si es necesario.
- Identifique las necesidades que producen su comportamiento adictivo.
- Comunique a la persona la forma en que su comportamiento afecta a su relación.

*“Sino que siguiendo la verdad en amor,
crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo”.*
(Efesios 4:15)

- **Cancele su resentimiento.**

El resentimiento produce amargura.

- Confiese que su resentimiento es pecado.
- Sature su mente con las Escrituras.
- Pida a Dios que cambie los deseos del adicto al trabajo.
- Céntrese en las necesidades de la otra persona, no en las suyas.

*“Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios;
que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe,
y por ella muchos sean contaminados”*
(Hebreos 12:15)

Recomendaciones comprobadas para los adictos al trabajo

- Elimine la idea de que trabajar día y noche es sacrificial y espiritual.

*“Por demás es que os levantéis de madrugada,
y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores;
pues que a su amado dará Dios el sueño”.*
(Salmo 127:2)

- Diariamente escriba una lista de sus asuntos pendientes, de preferencia la noche anterior.

*“El hombre impío endurece su rostro;
mas el recto ordena sus caminos”.*
(Proverbios 21:29)

- Haga una lista de sus prioridades en orden de importancia.

“Los pensamientos del diligente ciertamente tienden a la abundancia; mas todo el que se apresura alocadamente, de cierto va a la pobreza”.

(Proverbios 21:5)

- Establezca un tiempo definido para iniciar y terminar cada tarea.

“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora”.

(Eclesiastés 3:1)

- Elimine la política de puertas abiertas.

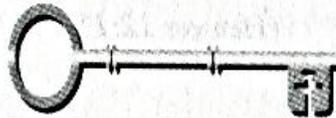
“Despedida la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo”.

(Mateo 14:23)

- Aparte tiempo definido para su familia, amigos y para usted.

“¿No yerran los que piensan el mal? Misericordia y verdad alcanzarán los que piensan el bien”.

(Proverbios 14:22)



Libertad para el adicto al trabajo⁶

Decida firmemente vivir bajo la gracia, no bajo la ley.

- Reconozca que no puede ganar el favor de Dios.
- Viva en el ámbito del Su amor incondicional.

“Ciertamente, en otro tiempo, no conociendo a Dios, servíais a los que por naturaleza no son dioses; mas ahora, conociendo a Dios, o más bien, siendo conocidos por Dios, ¿cómo es que os volvéis de nuevo a los débiles y pobres rudimentos, a los cuales os queréis volver a esclavizar?”

(Gálatas 4:8-9)

Libérese del peso de la culpa.

- Perdónese por no ser perfecto.
- Aprenda la diferencia entre culpa falsa y culpa verdadera.

“Acerquémonos con corazón sincero, en plena certidumbre de fe, purificados los corazones de mala conciencia, y lavados los cuerpos con agua pura”.

(Hebreos 10:22)

Elimine su necesidad de agradar a otros y céntrese en agradar a Dios.

- Reconozca que la adicción al trabajo no agrada a Dios.
- Aprenda lo que sí agrada al Señor.

*“Pues, ¿busco ahora el favor de los hombres, o el de Dios?
¿O trato de agradar a los hombres?
Pues si todavía agradara a los hombres, no sería siervo de Cristo”.*

(Gálatas 1:10)

Dedique más tiempo a descansar, a relajarse y a tener comunión con el Señor.

- Aprenda a detenerse, alabe a Dios y refleje Su amor durante el día.
- Baje la velocidad y aprecie las pequeñas cosas de la vida.

*“Porque todos sus días no son sino dolores,
y sus trabajos molestias; aun de noche su corazón no reposa.
Esto también es vanidad”.*

(Eclesiastés 2:23)

- **Decida ser totalmente honesto acerca de sus emociones y muéstase vulnerable ante otros.**

- Enfrente y elimine cualquier resentimiento que tenga contra sus padres no haber llenado sus necesidades de amor y aceptación.
- Sea más sensible hacia los sentimientos de los demás.

*“Compra la verdad, y no la vendas;
la sabiduría, la enseñanza y la inteligencia”.*
(Proverbios 23:23)

- **Obedezca la ley del amor y no la del temor.**

- Que el amor sea la fuerza que motive todas sus actividades.
- El amor le dará libertad para participar en la vida de los demás.

*“Y nosotros hemos conocido y creído
el amor que Dios tiene para con nosotros.
Dios es amor; y el que permanece en amor,
permanece en Dios, y Dios en él.
En esto se ha perfeccionado el amor en nosotros,
para que tengamos confianza en el día del juicio;
pues como él es, así somos nosotros en este mundo.
En el amor no hay temor,
sino que el perfecto amor echa fuera el temor;
porque el temor lleva en sí castigo.
De donde el que teme,
no ha sido perfeccionado en el amor”.*
(1ª Juan 4:16-18)

- **Mantenga su sentido de importancia y satisfaga su necesidad de seguridad buscando su identidad en Cristo.**

- Reconozca que nadie tiene valor por sí mismo, es Dios quien establece nuestro valor.
- Acepte morir al yo y deje que Cristo viva a través de usted.

*“Con Cristo estoy juntamente crucificado,
y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí;
y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios,
el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí”.*
(Gálatas 2:20)

Muchos cristianos trabajan compulsivamente
diciendo que es “como para el Señor”.

Piensan que su servicio sacrificial
es espiritual y hasta digno de recompensa.

Bajo el disfraz de la adoración,
esos adictos al trabajo se sienten
llamados a agotarse por Jesucristo,
pero el Señor nunca dijo:

“Trabaja por mí hasta que te agotes”.

Más bien, Él dijo:

*“Vosotros sois la luz del mundo...
así alumbre vuestra luz delante de los hombres...”*

(Mateo 5:14, 16)

A medida que usted muestra la luz de Cristo,
recuerde que esa luz del Señor
no es compulsiva, sino calmada,
nunca es impulsiva, sino atrayente.

June Hunt

LA ADICCIÓN AL TRABAJO

La senda al colapso nervioso

- ¿Siento más devoción por mi trabajo que por el Señor?
- ¿A veces siento que el trabajo me está controlando?
- ¿Me aseguro de que otros sepan cuánto trabajo?
- ¿Me molesta que otros no trabajen como pienso que deberían?
- ¿Temo que otros piensen que no trabajo lo suficiente?
- ¿Me concentro tanto en los detalles y listas de pendientes que se me dificulta centrarme en lo esencial?
- ¿Se me hace difícil estar satisfecho con los resultados finales?

- ¿Me siento culpable cuando descanso o me divierto?
- ¿Creo que si trabajo más, Dios se agradará de mí?
- ¿Hablo únicamente de mis actividades?
- ¿Se me dificulta conservar el mismo paso?
- ¿Siento que la fuente principal de mi identidad es mi trabajo?
- ¿Antepongo el trabajo a mis familiares?
- ¿Con frecuencia me siento fatigado?
- ¿Se me dificulta decir que no?

Versículos bíblicos para memorizar

Eclesiastés 8:15

Eclesiastés 5:10

Eclesiastés 3:1

1ª Corintios 6:12

Gálatas 3:3

Filipenses 2:3

Jeremías 29:11

Salmo 127:2

1ª Timoteo 6:9

Filipenses 4:19

