

“¿Es incorrecto ser ambicioso?”

La ambición no siempre es negativa y puede deberse a dos motivos:¹

- Un deseo *humilde* de alcanzar un fin determinado
- Un deseo *egoísta* de alcanzar un rango más alto, fama o poder
- *El deseo positivo* de trabajar no es egoísta. Se basa en el:
 - *deseo* de servir a otros
 - *deseo* de cumplir las responsabilidades de mi trabajo
 - *deseo* de alcanzar un mayor bien
 - *deseo* de cumplir el propósito de Dios en la vida
- *La adicción negativa* al trabajo es egoísta. Se basa en la
 - *compulsión* de hacer todo perfectamente
 - *compulsión* de parecer mejor que los demás
 - *compulsión* de obtener logros personales
 - *compulsión* de cumplir mi propósito personal

*“Dios resiste a los soberbios,
y da gracia a los humildes”.
(1 Pedro 5:5)*

Temas relacionados con la adicción al trabajo

- La prosperidad:
Estrategias para el éxito
- Propósito para vivir:
Cómo establecer sus prioridades
- Su valor personal:
Una cuestión de visión
- El estrés:
Cómo impedir un colapso nervioso
- Administración del tiempo:
Cómo sacar el máximo provecho de cada minuto

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Robert Heavner, *Great Aspirations: How Ambitious Should a Christian Be?* “Grandes aspiraciones: ¿Qué tan ambicioso debe ser un cristiano?” *Discipleship Journal*, julio/agosto 1988.
2. Para esta sección vea Frank Minirth et al., *The Workaholic and His Family: An Inside Look*, “El adicto al trabajo y su familia: Un vistazo íntimo” (Grand Rapids: Baker, 1981), 29-31, 59-64.
3. Para esta sección vea Minirth et al., *The Workaholic and His Family*, “El adicto al trabajo y su familia: Un vistazo íntimo”, 137-159.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Adicción al trabajo

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA
DE CONSEJERÍA
BÍBLICA

ESPERANZA
para el Corazón

El costo del sueño americano

¿En qué consiste el sueño norteamericano?

En un alto ejecutivo corporativo que ha trabajado muy duro para salir del puesto más bajo de la empresa invirtiendo ochenta horas de trabajo a la semana. O bien, es el empresario que comenzó un negocio como pasatiempo y que se convirtió en una compañía multimillonaria. También es el adolescente que durante un verano trabajó entregando mercancía y que ahora tiene su propia franquicia de la empresa. El sueño norteamericano significa que se puede lograr lo que se proponga trabajando duro por ello.

Con frecuencia, ese sueño se vuelve realidad—es posible amasar una fortuna con muchas ganas, largas horas de trabajo y una buena oportunidad. Pero vez tras vez, ese sueño se convierte en una pesadilla cuando viene a cobrar su factura: relaciones interpersonales destruidas, salud precaria y la pérdida del alma. Por eso el Señor Jesús dijo:

*“Porque ¿qué aprovechará al hombre,
si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?
¿O qué recompensa dará el hombre por su alma?
(Mateo 16:26)*

Lista de comprobación para el trabajador compulsivo²

- ¿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 tengo tiempo libre para 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)

La pasión por influir en otros

- La necesidad de *probar que valgo*—buscando mi valor personal
- La necesidad de *producir*—buscando reconocimiento
- La necesidad de *protegerme*—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 exige mucho

“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 conduzcáis honradamente para con los de afuera, y no tengáis necesidad de nada”.
(1 Tesalonicenses 4:11-12)

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. (Proverbios 16:21)
- **Acepte** el hecho innegable de que es un adicto. Enfréntelo con amor. (Efesios 4:15)
- **Cancele** su resentimiento. El resentimiento produce amargura. (Hebreos 12:15)

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

Recomendaciones para los adictos al trabajo

- Elimine la idea de que trabajar día y noche es sacrificial y espiritual. (Salmos 127:2)
- Diariamente escriba una lista de sus asuntos pendientes, de preferencia la noche anterior. (Lucas 14:28)
- Haga una lista de sus prioridades en orden de importancia. (Proverbios 21:5)
- Establezca un tiempo definido para iniciar y terminar cada tarea. (Eclesiastés 3:1)
- Elimine la política de puertas abiertas. (Mateo 14:23)
- Aparte tiempo definido para su familia, amigos y para usted. (Proverbios 14:22)

Libertad para el adicto al trabajo³

Decida firmemente vivir bajo la gracia, no bajo la ley (Gálatas 4:8–9)

Libérese del peso de la culpa. (Hebreos 10:22)

Elimine su necesidad de agradar a otros y céntrese en agradar a Dios. (Gálatas 1:10)

Dedique más tiempo a descansar, a relajarse y a tener comunión con el Señor. (Eclesiastés 2:23)

Decida ser totalmente honesto acerca de sus emociones y muéstrese vulnerable ante otros. (Proverbios 23:23)

Obedezca la ley del amor y no la del temor. (1 Juan 4:16–18)

Mantenga su sentido de importancia y satisfaga su necesidad de seguridad buscando su identidad en Cristo. (Gálatas 2:20)

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

“Adicción al trabajo:
La senda al colapso nervioso”.