

# Español Podcast

125

SPANISH PODCAST  
*Español Podcast*

## Adictos al trabajo

*Hello dear friends, and welcome to Spanish Podcast. I'm Mercedes and we are broadcasting this podcast from Barcelona. In our 125th episode, we are again with one of our couple of friends, Jorge and Silvia, who met in 58th episode (Damn holidays). Now is a Saturday morning and the couple is having breakfast. Silvia just found in the paper a test to detect a disease of our time: work addiction. She passes the test to George and writes down his replies. We can see if George is or not a workaholic.*

*Hola queridos amigos, y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y estamos emitiendo este podcast desde Barcelona. En nuestro episodio número 125, estamos de nuevo con una de nuestras parejas amigas, Jorge y Silvia, a quienes conocimos en el episodio 58 (Malditas vacaciones). Ahora es un sábado por la mañana y la pareja está desayunando. Silvia acaba de encontrar en el periódico un test para detectar una de las enfermedades de nuestro tiempo: la adicción al trabajo. Le pasa el test a Jorge y va anotando las respuestas de éste. Podremos comprobar si Jorge es, o no, un adicto al trabajo, un "trabajohólico".*



**Silvia** : -¡Sorpresa, sorpresa!, ¡mira lo que acabo de encontrar en el periódico!

**Jorge** : -¿Qué?

**Silvia** : -Un test para averiguar si eres un adicto al trabajo

**Jorge** : -¿No querrás hacérmelo?

**Silvia** : -Supongo que no tienes miedo a responder, ¿no?

**Jorge** : -¡Claro que no!, ¡qué tontería! Yo no soy un adicto...

**Silvia** : -Vale, ¿te atreves?

**Jorge** : -Claro, ahora me has picado...¡venga, dispara!

**Silvia** : -Mira, la primera pregunta es:

\* ¿Cumples regularmente tu horario de trabajo o sueles quedarte más tiempo del que marca tu horario?

Puedes contestar "sí", "a veces" o "no"

**Jorge** : -Pues...depende; si la situación lo requiere, me quedo más tiempo

**Silvia** : -Entonces pongo "a veces", aunque tú y yo sabemos que "esa situación" se da con mucha frecuencia. Vamos con la segunda:

\* ¿Sigues trabajando en casa después de la jornada laboral?, ¿trabajas los fines de semana?, ¿trabajas en vacaciones?

**Jorge** : -Hombre, depende...

**Silvia** : ¡Cómo que depende! Siempre trabajas algún rato por la noche, y también los fines de semana, y durante las vacaciones

**Jorge** : -¿Qué quieres? Hay cosas urgentes que no pueden esperar

**Silvia** : -O sea, que pongo que sí



Otra:

\* ¿Levas siempre contigo el portátil o el pendrive, de casa al trabajo y del trabajo a casa?

**Jorge** : -Eso es inevitable

**Silvia** : ¡Ya..., "inevitable"! Pues...otro sí

Cuarta pregunta:

\* ¿Recibes más llamadas de colegas que de amigos?, ¿en tu agenda telefónica hay más números de colegas de la oficina, que de amigos?

**Jorge** : -A ver..., déjame pensar...Yo diría que no..., eeeeh...mitad y mitad

**Silvia** : -Vale, mitad y mitad. Otra:

\*¿Te aburres los domingos o cuando tienes un día libre? ¿Las vacaciones te resultan interminables y sientes como una especie de síndrome de abstinencia respecto al trabajo?

**Jorge** : -Pues...

**Silvia** : -Hombre, Jorge, isé sincero! En vacaciones te pones fatal

**Jorge** : -Eso no es cierto, depende de a dónde vamos y qué hacemos. Pero, sí, a veces me resultan interminables

**Silvia** : -Bueeeeno, "a veces". Mira, ésta es buena:

\*¿Tu pareja y tus amigos te dicen constantemente que trabajas demasiado? Cuando te lo dicen, ¿te enfadas?

**Jorge** : -Hombre, es que a veces te pones muy pesada...

**Silvia** : -Aaah, me olvidaba de que la culpable soy yo...ja ja ja. Esta es un "sí". Te lo decimos a menudo y sueles enfadarte. Mira, esta pregunta va ligada a la anterior:

\* ¿Tienes conflictos con tu pareja a causa de tu dedicación al trabajo? ¿Crees que esa dedicación afecta negativamente a tus relaciones familiares?

**Jorge** : -Pues no



**Silvia** : -Yo no estaría tan segura. Solemos discutir por ese tema

**Jorge** : -No exageres, lo comentamos, pero no discutimos

**Silvia** : -Seré buena y pondré "a veces", aunque yo creo que sí, que nos afecta de alguna manera.

Mira ésta otra:

\* ¿Tu vida familiar y social es tan importante como tu vida laboral?

**Jorge** : -No, mi vida familiar es más importante

**Silvia** : -Perdona, cariño, pero los hechos demuestran lo contrario. Hay días en los que apenas nos vemos

**Jorge** : -De acuerdo, pero mi intención no esa

**Silvia** : -Ya, pero "obras son amores, y no buenas razones"

**Jorge** : -No seas tan dura conmigo

**Silvia** : -Sigamos.

\*¿Piensas en el trabajo mientras comes, mientras conduces, mientras los otros hablan o cuando te vas a dormir?

**Jorge** : -No siempre, pero a veces no puedo evitarlo

**Silvia** : -Otro "a veces". La décima pregunta:

\*¿Puedes desconectar fácilmente de los temas laborales?, ¿sabes relajarte?

**Jorge** : -Desconectar fácilmente, no, pero lo intento

**Silvia** : -Jorge, por favor, te cuesta un montón desconectar y relajarte, no lo niegues

**Jorge** : -Vale, no lo niego, pero es que no es tan fácil, no tengo un interruptor automático de enciende-apaga en el cerebro. A veces no puedes desconectar

**Silvia** : -Vaya, ya veo que tu respuesta favorita es "a veces"... ¡Huy, qué peligro! Otra:



\*¿Eres muy competitivo?, eres perfeccionista?, ¿tienes miedo al fracaso?, ¿eres muy exigente contigo mismo?, ¿sientes placer con el control sobre los otros o teniendo el poder?

**Jorge** :-iUf, cuántas cosas! Hay que matizar. Sí, es cierto, soy un poco perfeccionista y exigente conmigo mismo, pero no soy tan competitivo, ni disfruto controlando a los demás o teniendo el poder

**Silvia** :-¿Seguro?

**Jorge** :-Oye, tú eres mi mujer, deberías conocerme mejor

**Silvia** :-Creo conocerte bien, pero no todas tus respuestas me encajan. Yo creo que sí eres muy competitivo

**Jorge** :-Pero ¿quién contesta, tú o yo?

**Silvia** :-Vaaale, vale, no competitivo, no controlador, eeeeeh...pero perfeccionista y autoexigente en un 50%. Seguimos:

\*Aún y sabiendo que dedicas mucho al tiempo al trabajo, ¿sientes que no puedes controlarlo?

**Jorge** :-iQué tontería! Claro que puedo controlarlo

**Silvia** :-Dices que puedes, ¿pero lo controlas realmente?

**Jorge** :-Siempre que puedo

**Silvia:**

\*¿Tus conversaciones suelen girar en torno al trabajo, o le dedicas el mismo tiempo a conversar sobre tus hobbies, temas de sociedad, política, cultura, etc.?

**Jorge** :-Ya lo sabes, a cincuentas por ciento

**Silvia** :

\*¿Eres incapaz de delegar responsabilidades en los demás?, ¿piensas que los otros no lo harán tan bien como tú?

**Jorge** :-No me cuesta delegar responsabilidades, pero tengo que mirar con lupa en quién delego, porque, si sale mal, es doble trabajo para mí

**Silvia** :-¿Qué pongo?



**Jorge** : -Pues que... ¡depende!, a veces se puede delegar y a veces no

**Silvia** :

\*¿Crees que el dinero es la solución a los problemas de la vida?

**Jorge** : -No a todos, pero suele ser la solución a muchos de ellos

**Silvia** : -¡Materialista!

**Jorge** : ¡Ingenua!

**Silvia** :

\*¿El trabajo se ha convertido en un refugio para ti?, ¿es el centro de tu vida?

**Jorge** : -¡Claro que no! Es muy importante, pero no es el centro de mi vida

**Silvia** : ¿Y cuál es, si puede saberse?

**Jorge** : -Tú, claro. ¿A que esperabas oír eso?

**Silvia** : -Pues... si lo has dicho porque yo esperaba oírlo, ¡ya no tiene gracia!, ¡qué poco tacto, hijo mío!

**Jorge** : -No seas tonta, lo decía en serio. Tú eres mi refugio y el centro de mi vida

**Silvia** : -Esta ha sido tu mejor respuesta. Y... me gusta cómo lo dices. Bueno, a ver, la puntuación:

\* Multiplica todos los "sí" por 5

\* Multiplica todos los "a veces" por 2

\* Multiplica todos los "no" por cero

Entre 50 y 80 puntos:

Eres un adicto al trabajo, un "trabajohólico" (de "workoholic", en inglés). Vives para trabajar, no trabajas para vivir. Empieza a cambiar el chip y replantéate tus prioridades en la vida. Toma el control.

Entre 30 y 50 puntos:



Eres uno más del montón. Estás entre los que buscamos el equilibrio entre la vida laboral y la vida personal, familiar y social. Intenta que este equilibrio no se rompa.

Entre 0 y 20 puntos:

¡No te creemos! Pero si has sido sincero, danos tu fórmula para ser como tú.  
¡Qué envidia!

A ver, Jorge, tu puntuación es....eeeeh....bueno, te salen más de 40 puntos. Estás en el límite.

**Jorge** : -¡Ni hablar! Soy uno más del montón y mantengo mi equilibrio. No soy un adicto al trabajo. Y ahora, ¿puedo seguir leyendo?

\*\*\*\*\*

Bien, ahí están nuestros amigos intentando medir, con un test, el grado de adicción de Jorge al trabajo.

¡Cuidado con el nombre!

### - **Adicción**

“Adicción”, con dos ces: **a d i c c i ó n**, que significa hábito, dependencia y falta de control. Y no “adición”, con una sola ce, que significa suma. Una adición es una suma.

Una adicción es una dependencia fuerte. De este sustantivo, se deriva el adjetivo:

### - **Adicto**



No "adito", sino adicto, aquél que tiene adicción a un droga o el que es muy, muy aficionado a algo.

Pues eso. Silvia ha encontrado en el periódico un test que determina si eres, o no, adicto al trabajo:

### - ¡Sorpresa, sorpresa! Mira lo que acabo de encontrar en el periódico

#### \* Acabo de + infinitivo

\* Acabar de + infinitivo

Esta es una de las perífrasis más usadas en español y significa que algo acaba de suceder o en el mismo momento en que lo digo o hace muy poquito tiempo.

*Por ejemplo:*

- *Acabo de recibir carta de Mario (la he recibido ahora mismo o hace sólo un rato)*

O:

- *Acabo de llegar de mi viaje a Kenia (ahora, hace unas horas, hoy mismo)*

O:

- *Acabo de enviar el informe a los clientes (lo he enviado ahora mismo, hace un momento, hace unos minutos, ...)*

O:

- *Acabo de enterarme de la ruptura entre Juan y Elisa...imenuda noticia! (hace unos minutos, hace un par de horas, hace muy poquito, recientemente)*





Silvia dice que acaba de encontrar un test. Un **test** es una prueba que mide habilidades, capacidades, conocimientos, aptitudes, etc. Suele plantearse en forma de preguntas que tienes que responder. Un test es un examen, una prueba que evalúa todo lo que puede medirse, sean capacidades intelectuales, sociales, laborales, de conocimientos, etc.

Silvia dice que es un test para **averiguar** si eres un adicto al trabajo. Averiguar se usa mucho como sinónimo de saber, de conocer, de enterarse de algo mediante preguntas.

Silvia quiere pasarle el test a Jorge. En español decimos:

- **Hacer un test (uno mismo)**

- **Pasar un test (uno mismo)**

**O:**

- **Pasarle un test a alguien**

- **Hacerle un test a alguien**

Silvia le dice:

-¿Te atreves?

**Atreverse** a algo es tener valor para hacerlo, ser valiente y decidido ante algo difícil. Por eso Jorge le dice:



- Claro, **me has picado**

Que es: "Me has despertado la curiosidad".

Habéis visto que la primera pregunta gira en torno a si Jorge cumple su horario de trabajo o se queda más tiempo del que marca su horario.

**El horario de trabajo** es el conjunto de horas que cada empresa establece para sus trabajadores. Puede decirse:

- **Horario de trabajo**

- **Horario laboral**

- **Jornada laboral**

**Cumplir** ese horario es trabajar esas horas, ni más horas, ni menos horas. Si no lo cumples es porque trabajas menos horas (cosa que la empresa no te permitirá y te echará a la calle) o porque trabajas más horas de las que marca tu horario (con lo que tu empresa estará encantada...).

"**Quedarse**" más tiempo es estar más tiempo en el lugar de trabajo, permanecer durante más horas.



Si cumples tu horario “**regularmente**”, con regularidad, es porque todos los días entras y sales a la misma hora.

Jorge dice que:

- Depende. Si la situación lo requiere, me quedo más tiempo

Es decir, si la situación lo exige, estoy más horas.

Cuando Silvia le pregunta si sigue trabajando en casa después de la jornada laboral, o si trabaja durante los fines de semana o en vacaciones, Jorge vuelve a decir:

- Hombre, depende

“**Hombre**”, en este contexto, es una muletilla que se usa de forma similar a:

- Bueno...

O:

- Verás...

O:

- En este caso...

Y “**depende**” quiere decir “según las circunstancias”, a veces sí y a veces no, en función de la situación.



Habéis visto que Silvia contesta:

- **¿Cómo que depende?**

Una frase exclamativa e interrogativa que expresa desconfianza, crítica y que niega lo que dice el otro. Como en estos casos:

- **¿Cómo que** *no vendrás a mi fiesta? ¡No puedes hacerme eso!*

O:

- **¿Cómo que** *te has quedado sin dinero, hijo? Pero si ayer te di cien euros...*

O:

- **¿Cómo que** *no comes carne? Pero si he preparado una barbacoa*

Cuando Silvia le pregunta si recibe más llamadas (telefónicas) de **colegas** que de amigos, se refiere a los compañeros del trabajo. Aquí, "colegas" son los compañeros de trabajo.

Cuando hablan de las vacaciones, Silvia le pide sinceridad:

- Hombre, Jorge, **sé sincero**

Y le recuerda que, **en vacaciones, se pone fatal.**

"**Ponerse** de una manera" es adoptar un nuevo estado, sufrir cambios no habituales



También Jorge le contesta con esta expresión cuando le pregunta si se enfada cuando hablan del tema:

### - Hombre, es que a veces te pones muy pesada

“**Ponerse pesado o pesada**” es insistir una y otra vez en algo, insistir de forma machacona en un tema, volver una y otra vez sobre ello, aunque al otro no le apetezca.

*Por ejemplo:*

- *Juan ha bebido mucho en la fiesta y ha estado toda la noche hablando de su ex novia. **Se ha puesto muy pesado***

*O:*

- ***No te pongas pesado**, hijo, no voy a comprarte ese juguete nuevo; tienes tu habitación llena de juguetes*

*O:*

- ***¡Qué pesada se ha puesto** María con sus vacaciones. Ya nos las ha explicado cincuenta veces*

Cuando hablan de si la dedicación de Jorge a su trabajo provoca problemas o conflictos en su pareja, Jorge lo niega, pero Silvia dice:

### - Solemos discutir por ese tema



“**Discutir**”, en español, es totalmente diferente que en inglés. No es mantener una conversación amigable y relajada; discutir es alegar razones en pro o en contra de un tema, pero de una forma un tanto tensa; lo usamos mucho en el sentido de polemizar, de mantener una conversación acalorada sobre algo, con argumentos a favor y argumentos en contra. El sustantivo derivado es “**discusión**”; discutir es mantener una discusión.

Por eso Jorge dice:

**- No exageres, lo comentamos, pero no discutimos**

Cuando Jorge comenta que su vida laboral es tan importante como su vida familiar y social, Silvia salta de la silla:

**- Perdona, cariño, pero los hechos demuestran lo contrario**

“Los **hechos**” son las cosas reales que pasan cada día, los actos, no los pensamientos, las intenciones o las buenas palabras, sino tus acciones, tu forma de comportarte.

Si tú dices “blanco”, pero tus actos, tus acciones demuestran que es “negro”, tus acciones contradicen tus palabras, demuestran que haces lo contrario de lo que dices.

Por eso Silvia le dice su frase favorita:

**- Obras son amores, y no buenas razones**

“**Obras**” son hechos, acciones, tus actos. Lo que haces es lo que importa, no sólo lo que dices (las buenas razones que das). Lógicamente, esta frase se usa mucho entre enamorados. Tú me dices que me quieres, que no puedes vivir sin mí,



que soy el amor de tu vida, **pero** pasas mucho más tiempo con tus amigos que conmigo, criticas mi forma de vestir, te importan un bledo mis gustos y mis aficiones,...así que, no creo que me quieras tanto como dices: obras son amores, y no buenas razones.

Es decir, los hechos son lo que cuenta, y no las buenas razones, las buenas palabras, las excusas.

Recordad esta frase hecha, es preciosa y está llena de sabiduría.

Hay una pregunta que plantea dos temas que van juntos: **desconectar y relajarse**. Si puedes desconectar, es decir, si puedes parar tu conexión con el mundo laboral, te será más fácil descansar, relajarte y disfrutar de las otras cosas de la vida. Si no desconectas, difícilmente podrás relajarte.

Jorge protesta diciendo:

**- No tengo un interruptor automático de "enciende-apaga" en el cerebro. A veces, no puedes desconectar**

El "**interruptor**" es el dispositivo que abre y cierra un circuito eléctrico. Normalmente, la llave que enciende y apaga una luz, una cafetera eléctrica, una lámpara, una aspiradora; el dispositivo que pone en marcha algo eléctrico y después puede pararlo, apagarlo.

En varios momentos hablan del exceso de **dedicación** al trabajo; la dedicación es el conjunto del tiempo, el esfuerzo y de todas las acciones empleados en tu actividad laboral. La dedicación a tu trabajo es el conjunto de horas que trabajas, todas las energías que empleas en ello, tu entrega a la actividad laboral, tus responsabilidades, todo...eso es la dedicación a tu trabajo.



En otra de las preguntas del test, se plantea lo siguiente:

- ¿Eres incapaz de **delegar** responsabilidades en los demás?

En este caso, delegar significa ser capaz de encargar a otro tareas que tú no tienes tiempo de hacer. Delegar es autorizar a otro trabajos de tu responsabilidad, confiar a otro profesional tus responsabilidades.

Jorge admite que es capaz de delegar, pero que tiene que mirar con lupa (cuidadosamente) en quién delega, para asegurarse de que el trabajo se hará bien.

La última pregunta es si el trabajo se ha convertido en un refugio para él, y si es el centro de su vida. Un **refugio** es un lugar de protección para ti, un amparo donde estás a salvo de agresiones, problemas o temas que no te interesan. Un refugio de montaña es el lugar donde los excursionistas pueden protegerse de una tormenta, descansar y reponerse del cansancio. Un refugio atómico es un espacio en el que puedes protegerte de los efectos de una explosión nuclear. También se usa en sentido figurado cuando no es un lugar, sino un actividad, o un sentimiento, como:

- *El trabajo se ha convertido en mi refugio*
- *El amor de Nora se ha convertido en un refugio para mis penas*
- *Mi familia es mi refugio*

Jorge es contundente en su respuesta:

**- ¡Claro que no! El trabajo es muy importante para mí, pero no es el centro de mi vida**

Silvia quiere que diga más cosas en ese sentido, por eso insiste:





**- ¿Y cuál es -el centro de tu vida- si puede saberse?**

Y Jorge, muy divertido, dice:

- ¡**Tú**, claro!

Pero tiene la mala fortuna de añadir:

**- ¿A que esperabas oír eso?**

Ay, ay, ay,...lo bonito de la frase se ha roto, por culpa de esta segunda parte: él lo ha dicho porque sabe que ella esperaba oír una frase así. La protesta es inmediata:

**- Pues...si lo has dicho porque yo esperaba oírlo...iya no tiene gracia!**

"**iYa no tiene gracia!**" es: "Ya no es bonito", "ya no es agradable", "lo has dicho para complacerme, pero no lo sientes de verdad".

**- ¡Qué poco tacto, hijo mío!**

Cuando le decimos a alguien que tiene **poco tacto** es porque no tiene delicadeza al decir o hacer algo. Una persona tiene poco tacto cuando no tiene discreción, ni cuidado, ni prudencia al hacer un comentario en una situación especial.

En este caso, si Jorge le dice a su mujer una cosa bonita y romántica, pero a continuación añade que lo ha dicho porque ella esperaba oírlo...iya no tiene gracia!



Ha sido un comentario de conveniencia, de compromiso, y por lo tanto...el romanticismo ha volado...

Pero Jorge sabe lo que tiene que decir para cerrar el tema:

**- No seas tonta**

Qué quiere decir: no te lo tomes todo al pie de la letra, no seas susceptible...

**- ¡No seas tonta! Lo decía en serio. Tú eres mi refugio y el centro de mi vida**

¡ Con que no tenía tacto, eh? ¡Y mucho!

Finalmente, la puntuación de Jorge lo sitúa, según Silvia, en el límite previsto para los "adictos al trabajo", para los que viven para trabajar, y no al contrario: trabajar para vivir.

Pero Jorge no se deja manipular:

**- ¡Ni hablar! Soy uno más del montón**

Soy uno más de los muchos que intentamos mantener el equilibrio entre nuestra vida profesional, o laboral, y nuestra vida familiar y social. Y es verdad, la puntuación así lo demuestra. Y sigue leyendo su periódico, encantado de la vida.



Amigos, he querido poner el test entero para que conozcáis, en español, el tipo de preguntas que implica un examen de este tipo, pero como es bastante extenso, no repetiremos ahora por segunda vez el diálogo. Será suficiente con que volváis al inicio y lo escuchéis de nuevo cuantas veces queráis, para asimilarlo mejor.

Queridas amigas y queridos amigos, gracias por acompañarnos y por escucharnos. Aquí estaremos de nuevo en unos cuantos días. Hasta entonces, recibid nuestros mejores deseos y nuestros más cordiales saludos. Hasta pronto.

<http://www.spanishpodcast.org>

[info@spanishpodcast.org](mailto:info@spanishpodcast.org)

