

## Fingir emociones en el trabajo afecta a la salud y a la pareja

Sonreír sin estar felices o el fingimiento de cualquier otro tipo de emoción sin sentirla de verdad en el entorno laboral tiene repercusiones en la vida personal y en la satisfacción de su pareja, según un estudio internacional en el que participa la Universidad Complutense de Madrid. Se trata del primer trabajo que analiza cómo la regulación de la emociones afecta la dinámica entre las parejas diariamente.

SINC

20/3/2019 10:16 CEST



La pareja se ve afectada por la simulación de emociones en el trabajo. / [David Fernández](#)

El trabajo emocional hace referencia al esfuerzo que realizamos para regular nuestras emociones en las interacciones sociales en el trabajo, mostrando las emociones 'apropiadas' para cumplir con la imagen que requiere la empresa. Un estudio internacional en el que participa la Universidad Complutense de Madrid (UCM) demuestra que simular emociones, sin llegar a experimentarlas realmente afecta a la propia salud de los trabajadores y a la satisfacción de sus parejas.

Esa simulación de emociones consiste en la modificación de las expresiones

faciales y corporales sin cambiar para ello el estado emocional interno. El trabajo, publicado en *Spanish Journal of Psychology*, recoge datos que reflejan lo dañino que puede resultar esta vivencia laboral en distintos ámbitos.

“Fingir emociones en el trabajo es una estrategia frecuente de regulación de las emociones, que se utiliza para cumplir con las expectativas de la organización. Hemos observado que realizarlo de forma sistemática agota a los trabajadores. Esto hace que al llegar a casa también finjan emociones en las interacciones con su pareja, lo que disminuye la satisfacción marital”, explica Alfredo Rodríguez, investigador del departamento de Psicología Social, del Trabajo y Diferencial de la UCM.

---

Este trabajo emocional tiene, entre sus consecuencias, la aparición de diversos síntomas de estrés, depresión, fatiga, problemas de sueño y ansiedad

En la investigación, en la que también participan la Universidad Erasmo de Rotterdam (Holanda) y la Universidad de East Anglia (Inglaterra), se recopilaron datos de 800 vivencias laborales de trabajadores españoles y sus parejas.

### **Aparición de consecuencias**

En cuanto a la salud del trabajador, este trabajo emocional tiene, entre sus consecuencias, la aparición de diversos síntomas de estrés, depresión, fatiga, problemas de sueño y ansiedad. En el presente estudio, se observó un aumento de los niveles de agotamiento emocional, entendido como el decaimiento físico y psíquico que el trabajador siente cuando tiene la sensación de que no puede dar más de sí mismo, y una disminución del interés de establecer relaciones sociales.

Se trata del primer estudio que analiza cómo la regulación de la emociones afecta la dinámica entre las parejas diariamente. Para ello, se tomaron como muestra 80 parejas de 25 empresas diferentes y se demostró que los efectos de las simulaciones emocionales “viajan de una persona a otra,

probablemente debido al contagio emocional”, según el psicólogo de la UCM.

El experto asegura que si los empleados aprendieran estrategias más “positivas” en el trabajo, basadas en el procesamiento y modificación auténtica de las emociones, podrían usarlas también en casa, aumentando la calidad de vida de sus familias.

#### Referencia bibliográfica:

Bakker, A.B., Sanz-Vergel, A.I., Rodríguez-Muñoz, A., y Antino, M. (2019). "Ripple Effects of Surface Acting: A Diary Study among Dual-Earner Couples". *Spanish Journal of Psychology*, 22(7), 1-12. DOI: [10.1017/sjp.2019.6](https://doi.org/10.1017/sjp.2019.6).

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

FINGIR | EMOCIONES | PAREJA | SALUD | TRABAJO |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)