

Los adictos al trabajo no rinden más en el entorno laboral

Más no siempre significa mejor, al menos en el ambiente laboral. Una investigación en la que participa la Universidad Nacional de Educación a Distancia revela que en una muestra de emprendedores españoles, aquellos adictos al trabajo, que dedicaban muchas horas a sus tareas, no conseguían mejores rendimientos en sus negocios sino peores. Por el contrario, los empresarios apasionados con su empleo pero que no llegaban a obsesionarse con él, obtenían resultados más positivos.

divulgaUNED

23/5/2014 09:55 CEST



Las personas que se obsesionan con el trabajo nunca están satisfechas con ningún resultado / Thomas Hawk (CC BY-NC 2.0).

Trabajar más horas a la semana, algo habitual en los emprendedores adictos al trabajo, no se relaciona con un mejor rendimiento laboral. Es la principal conclusión de un estudio llevado a cabo por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) y la Universidad Erasmus de Róterdam (Países Bajos) en una muestra de 180 emprendedores españoles.

Esta adicción al trabajo no solo no repercute positivamente en los resultados

de la empresa sino que los empeora. “Puede producir conflicto en la relación familia-trabajo, problemas en las relaciones de pareja, empeorar la salud y el bienestar e incrementar los errores laborales”, detalla Juan Antonio Moriano, investigador del [departamento de Psicología Social y de las Organizaciones](#) de la UNED y uno de los autores del trabajo.

De los emprendedores encuestados, todos ellos dueños de sus negocios, el 84% tenía al menos un empleado y pertenecían a los sectores financiero, de consumo, informático, de transporte y de comunicaciones. El 59,1% eran hombres, casi la mitad con título universitario, de una edad media de 42 años y con más de 18 años de experiencia laboral.

Sacrificar aspectos de la vida personal por la
empresa produce sentimientos de culpa, ansiedad
y malestar

Los investigadores diferenciaron entre dos tipos de perfiles: los adictos al trabajo y los involucrados. La principal diferencia entre ambos es que los empresarios que se involucran son aquellos que trabajan con pasión, pero no se obsesionan, y consiguen desconectar y extraer emociones positivas de su empleo.

Los adictos, al contrario, nunca están satisfechos con ningún resultado, no pueden dejar de pensar en el entorno laboral (incluso en su tiempo libre), dedican más horas de las debidas a su negocio y no sienten emociones positivas con el trabajo hecho.

Tan negativa como la drogadicción

El estudio, publicado en *Journal of Managerial Psychology*, revela que en los emprendedores encuestados, la adicción al trabajo, a diferencia del compromiso laboral produce emociones negativas. “Estas emociones, a su vez, afectan negativamente al crecimiento del negocio y al éxito del mismo”, asegura el profesor Moriano. En este sentido, sacrificar aspectos de la vida por la empresa produce sentimientos de culpa, ansiedad y malestar en el empresario, lo que repercute negativamente en el rendimiento del negocio.

En el caso de la implicación con el trabajo ocurre justo lo contrario, puesto que se producen emociones positivas, lo que conduce a resultados favorables para el emprendedor y su empresa. “Esta es una lección que los emprendedores deberían aprender antes de desarrollar una adicción al trabajo, que puede tener consecuencias nefastas para ellos, sus negocios y también para sus familias”, aconseja el experto.

En su opinión, la dependencia obsesiva con el trabajo es tan negativa para el individuo y su entorno como la adicción al juego, a las drogas o a Internet. Conseguir que esta adicción se transforme en una pasión positiva se puede lograr con un clima laboral agradable, donde directivos y empleados puedan poner en práctica sus competencias y ser creativos “sin miedo a ser sancionados por los errores”, concluye Moriano.

Referencia bibliográfica: Marjan J. Gorgievski, Juan Antonio Moriano y Arnold B. Bakker. “Relating work engagement and workaholism to entrepreneurial performance”. *Journal of Managerial Psychology*. 29 (2), 2014. [DOI 10.1108/JMP-06-2012-0169](https://doi.org/10.1108/JMP-06-2012-0169).

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ADICCIÓN | TRABAJO | RENDIMIENTO | ESTRÉS | ANSIEDAD |
EMPREENDEDORES |

Creative Commons 4.0

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

