

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



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 demuestra que simular emociones, sin llegar a experimentarlas realmente afecta a la propia salud de los trabajadores y a la satisfacción de sus parejas.



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

**UCC-UCM, 20 de marzo.-** 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 (UCM).

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.

