



‘Si desconectas del trabajo, tu pareja será más feliz’

- Así se desprende de un estudio interuniversitario en el que se ha analizado el efecto de la desconexión diaria del trabajo en el bienestar. Este efecto positivo también se transfiere a la pareja.
- El trabajo ha sido publicado en la revista [Journal of Happiness Studies](#)

Madrid, 28 de abril de 2017. Saber cómo gestionar tus demandas laborales fuera del horario de trabajo afecta directamente a la felicidad y bienestar de tu pareja. Contestar emails, mensajes y llamadas de trabajo fuera de horas de trabajo se ha convertido en una práctica habitual en nuestro país. Esta conectividad permanente puede resultar perjudicial para la salud, por lo que desconectar del trabajo es una necesidad fundamental para estar sano y ser productivo.

El profesor de Psicología Social de la UCM, **Alfredo Rodríguez Muñoz**, ha dirigido recientemente una investigación en la que se ha analizado el efecto de la desconexión diaria del trabajo en el bienestar. La investigación, realizada conjuntamente con universidades holandesas (Eramus University of Rotterdam, Eindhoven University) y británicas (East Anglia University), analizó datos de 145 parejas de trabajadores españoles. Del estudio se desprende que aquellos que desconectaban diariamente del trabajo mostraban mejores niveles de bienestar. Este efecto positivo también se transfería a la pareja.

«El estudio muestra claramente que aquellos trabajadores que son capaces de desconectar del trabajo y relajarse tras su jornada laboral incrementan no sólo su nivel de bienestar y felicidad sino también el de su pareja», expone **Alfredo Rodríguez Muñoz**, autor principal del estudio.

El trabajo, publicado en la revista [‘Journal of Happiness Studies’](#), muestra que los beneficios de esta práctica afectan al entorno de los trabajadores. “La vida laboral es una maratón, no un sprint, por lo que es crucial contar con tiempo para desconectar, relajarse y recuperarse de las demandas del trabajo”, explica el autor. El objetivo es que ocho horas de trabajo no se conviertan en 24h.

Rodríguez-Muñoz, A., Sanz-Vergel, A.I., Antino, A., Demerouti, E., & Bakker, A.B. (2017). Positive experiences at work and daily recovery: Effects on couple's well-being. Journal of Happiness Studies. doi: 10.1007/s10902-017-9880-z

Más información: **Alfredo Rodríguez-Muñoz** | Dpto. Psicología Social | Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid. alfredo.rodriguez@psi.ucm.es | www.researchgate.net
Móvil: 616 823 401.