

Productividad toxica ¡!

---

## El Precio del Éxito a Toda Costa



[Alejandro Sirit](#)

### La productividad tóxica: Una búsqueda implacable que te agota

La productividad tóxica es una cultura obsesiva que nos impulsa a ser productivos a toda costa, incluso sacrificando nuestro bienestar físico, mental y social. Se caracteriza por:

- **Exceso de trabajo:** Trabajar largas horas sin descanso, incluso cuando no es necesario.
- **Culpa por descansar:** Sentirse culpable por no estar trabajando o haciendo algo "productivo".
- **Miedo al fracaso:** Presión constante por tener éxito y cumplir con expectativas irreales.
- **Autoexigencia extrema:** Ser demasiado duro con uno mismo por no ser lo suficientemente productivo.

## Señales de alerta:

- Sentirse agotado y estresado constantemente.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Aislamiento social por priorizar el trabajo.
- Desmotivación y apatía.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo y su capacidad.

## Un estudio realizado en España por psicólogos

***Título: "La cara oscura de la alta productividad: Riesgos psicosociales y agotamiento en el trabajo"***

***Publicación: Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 34(1), 63-79 (2018)***

### **Metodología:**

• Se realizó un estudio cuantitativo con una muestra de 342 trabajadores españoles. • Se analizaron las variables: • Productividad autopercebida • Carga de trabajo • Esfuerzo • Falta de control • Agotamiento emocional • Despersonalización • Realización personal

### **Resultados:**

• Se encontró una relación positiva entre la productividad autopercebida y el agotamiento emocional. • Los trabajadores que se percibían como más productivos también tenían mayores niveles de despersonalización. • La carga de trabajo y la falta de control también se asociaron con el agotamiento emocional y la despersonalización. • La realización personal se asoció negativamente con el agotamiento emocional y la despersonalización.

## Conclusiones:

- La productividad no siempre es beneficiosa para la salud mental de los trabajadores.
- La productividad tóxica, caracterizada por la alta carga de trabajo, la falta de control y la exigencia por ser productivo a toda costa, puede conducir al agotamiento extremo.
- Es importante promover una cultura de trabajo saludable que valore el bienestar de los trabajadores.

---

## Consecuencias de la toxicidad productiva: 😞

- Agotamiento y burnout.
- Problemas de salud mental como ansiedad y depresión.
- Deterioro de las relaciones personales.
- Disminución de la creatividad y la productividad.

## Cómo Combatirla: 😊

- Establecer límites: Definir horarios de trabajo y respetar tu tiempo libre. 📅
- Priorizar el descanso: Dormir lo suficiente y tomar descansos regulares. 😊
- Aprender a decir no: No asumir más responsabilidades de las que puedes manejar. 🙅
- Desarrollar una relación sana con el trabajo: No dejar que el trabajo defina tu valor como persona. 🧑
- Cultivar hobbies e intereses fuera del trabajo: Dedicar tiempo a actividades que te hagan feliz. 😊
- Pedir ayuda: Hablar con amigos, familiares o un profesional de la salud mental si lo necesitas. 🧠

**Recuerda: La verdadera productividad no se trata de hacer más cosas, sino de hacer las cosas correctas de una manera sostenible y saludable. Encuentra un equilibrio entre el trabajo y la vida personal que te permita ser productivo sin sacrificar tu bienestar.**