

¿Hablas de trabajo con tu pareja? Es clave para encontrar sentido en lo que haces

Hablar de temas laborales con tu media naranja no solo sirve para desahogarse; también contribuye a encontrar un propósito a tu profesión. Así influye la “realidad compartida” en el sentido que das al trabajo.



4 de marzo de 2025

Por [Catalina Enestrom](#) y [Maya Rossignac-Milon](#)

Pasamos unas 90.000 horas de nuestra vida en el trabajo, por lo que es lógico que le busquemos un propósito más profundo. Queremos generar un impacto positivo y significativo en lo que hacemos, pero la realidad a menudo no cumple nuestras expectativas. Para muchos, el trabajo resulta [menos trascendente de lo que quisieran](#), lo que afecta su sentido de propósito y realización personal.

Una de las razones de esta discrepancia es que solemos centrar nuestra búsqueda de significado únicamente en la organización. Pensamos que nuestro trabajo tendrá sentido si colaboramos eficazmente con nuestros compañeros o tenemos un buen jefe y una cultura empresarial adecuada. No obstante, nuestra más reciente [investigación](#) revela que las relaciones extralaborales también influyen en cómo damos sentido al trabajo.

Cómo la “realidad compartida” con la pareja aporta propósito al trabajo

Imagina que asumes un nuevo proyecto laboral y, en un momento dado, te bloqueas sin saber cómo avanzar. Es posible que compartas ese contratiempo con la persona más cercana a ti: tu pareja. Si sientes que, al hablarle de cuestiones laborales –desde la dinámica del equipo hasta tus objetivos profesionales–, sintoniza de inmediato contigo, probablemente experimentes lo que las investigadoras llaman [realidad compartida](#): la sensación de percibir el mundo con pensamientos y sentimientos alineados con otra persona.

Nuestra investigación muestra que [la realidad compartida es un elemento fundamental de las relaciones](#), ya que refuerza la sensación de cercanía, apoyo y compromiso. Lo que hemos querido averiguar con este estudio, junto con Amanda L. Forest y John E. Lydon, es si crear una realidad compartida a través de las conversaciones en casa influye en el significado que le damos a nuestro trabajo.

Un soporte para superar crisis

Durante la pandemia, los investigadores reclutaron a 155 parejas y las encuestaron en dos momentos, con seis meses de diferencia, entre la primera y la segunda ola. Su perfil era concreto: uno de los miembros trabajaba en el sector sanitario, directamente expuesto a pacientes con COVID-19, mientras que el otro pertenecía a una industria distinta.

Los profesionales de la salud valoraron su sensación de realidad compartida con su pareja

desde el inicio de la pandemia, respondiendo a preguntas como: “¿Hasta qué punto compartimos los mismos pensamientos y sentimientos sobre las cosas?” o “¿Hasta qué punto desarrollamos una perspectiva conjunta a través de nuestras conversaciones?”.

Los resultados mostraron que quienes tenían una mayor realidad compartida con su pareja experimentaron menos incertidumbre sobre su entorno laboral y encontraron más significado en su trabajo. Este efecto no se debía simplemente a la satisfacción con la relación de pareja, sino que estaba directamente impulsado por la realidad compartida.

El impacto es notable si consideramos el desafío al que se enfrentaron los trabajadores sanitarios. Si bien la pandemia generó incertidumbre para todos, quienes estaban en primera línea vivieron niveles de estrés extremos. No obstante, el apoyo de sus parejas les ayudó a dar sentido a sus experiencias, fortaleciendo su sensación de realidad compartida.

Esta investigación pone de manifiesto cómo las relaciones sentimentales influyen en la forma en que interpretamos el mundo más allá del hogar. Incluso si tu trabajo no es especialmente estresante, cuanto más sientas que tú y tu pareja compartís pensamientos y sentimientos sobre el entorno laboral –dinámicas con los compañeros, estilos de gestión, objetivos profesionales...– más seguro te sentirás a la hora de interpretar tu trabajo (cómo abordar un nuevo proyecto, cómo delegar tareas...). Como resultado, encontrarás más sentido en lo que haces.

Tres claves para fortalecer la realidad compartida

Además de beneficiar la relación, cultivar una realidad compartida con tu pareja puede ser una herramienta clave para dar más sentido al trabajo. He aquí algunos consejos prácticos para lograrlo:

1. **Comunica.** Hablar sobre el trabajo ayuda a desarrollar una perspectiva común y una visión compartida de la realidad. Según diversas investigaciones, estas conversaciones fomentan una conexión más profunda y, con el tiempo, pueden dar lugar a un lenguaje compartido sobre el trabajo.
2. **Comparte experiencias.** Realizar actividades sencillas juntos, como cocinar una receta especial, puede generar patrones de pensamiento, comportamiento e interacción únicos en la relación, fundamentales para experimentar una realidad compartida.

3. **Alinea pasado y futuro.** Rememorar recuerdos comunes y compartir planes de futuro puede fortalecer la realidad compartida. Las parejas que alinean quiénes han sido con quiénes quieren ser refuerzan su percepción de unidad y consolidan una forma más profunda de realidad compartida.

Los efectos de la realidad compartida con la pareja van más allá de la relación misma y tienen un profundo impacto en cómo experimentamos nuestro trabajo. Cuando estamos en sintonía con quienes más queremos, podemos generar un sentido de propósito que trasciende la rutina diaria y nos permite enfrentar los desafíos laborales con mayor claridad y significado.



Maya Rossignac-Milon

Profesora de Dirección de Personas en las Organizaciones en el IESE. Se doctoró en Psicología por la Universidad de Columbia. Su trabajo ha introducido el concepto de “realidad compartida generalizada” y examina su papel en la mejora de los resultados organizativos, incluyendo las conexiones sociales entre compañeros, el sentido del trabajo y el rendimiento laboral.



Catalina Enestrom

Investigadora postdoctoral en el departamento de Dirección de Personas en las Organizaciones del IESE, donde ha impulsado un grupo de investigación sobre el propósito del trabajo. Doctorada en Psicología Experimental por McGill University, su investigación se centra en la creación de sentido en el lugar de trabajo.

www.iese.edu/es/insight