

Una buena relación con los colegas mejora la vida familiar. Y a la inversa.

El apoyo de los compañeros de trabajo y de la familia están más interrelacionados de lo que puede parecer. Además, aumenta la creatividad, según una nueva investigación.



1 de enero de 2021

Por Jakob Stollberger, [Mireia Las Heras](#) y Yasin Rofcanin

Formar parte de una pareja en la que ambos tienen un trabajo remunerado tiene beneficios. Y no hablamos solo en términos de libertad económica, o del amor y apoyo que puede comportar una relación, sino de los efectos beneficiosos de la familia en el trabajo, y a la inversa.

Las parejas trabajadoras se enfrentan a [desafíos](#) relacionados con la conciliación entre su vida profesional y personal. Puede producirse cierta tensión ante cuestiones sobre quién asume mayor carga en casa, ya sean las tareas del hogar o el cuidado de los niños, o qué carrera tiene prioridad y acapara más atención y tiempo.

Ante esos conflictos, puede parecer que existe una clara separación entre la vida familiar y la laboral. Sin embargo, nuestra [nueva investigación](#) sugiere que ambas áreas están más estrechamente relacionadas de lo que pueda pensarse.

Así, hemos descubierto que los empleados que gozan de un ambiente de trabajo positivo, con colegas que los apoyan, muy probablemente transmiten esos beneficios a su pareja en el ámbito doméstico. Y lo mismo ocurre en el sentido inverso: es probable que una buena relación en el hogar se traduzca en una mayor dedicación al trabajo, así como en una mayor creatividad en el ámbito laboral.

En otras palabras: si eres feliz en tu trabajo, llevarás ese sentimiento a casa, creando un círculo virtuoso porque, además, trabajarás mejor.

Lo hemos descubierto al estudiar las experiencias cotidianas de 260 parejas heterosexuales de doble ingreso en Estados Unidos durante seis semanas para comprender cómo sus vidas personales y laborales se retroalimentaban. El objetivo principal de nuestra investigación era descubrir dónde buscan apoyo las personas, y si lo encuentran o no.

[Estudios anteriores](#) sugerían que, cuando alguien buscaba ayuda para solucionar los conflictos que se producen al intentar conciliar trabajo y vida personal --como solicitar horarios más flexibles-- generalmente acudía a un supervisor.

Nuestro trabajo revela la importancia de los colegas más cercanos para resolver tales problemas, ya que brindan un apoyo y asesoramiento significativo. De hecho, los compañeros de trabajo en un nivel profesional similar pueden verse casi como "cónyuges de oficina" en momentos emocionalmente desafiantes.

Se produce así una espiral positiva, en la que los beneficios de mantener una relación de ayuda mutua con los colegas se transfieren a la vida familiar y se comparten con la pareja.

El trabajo te sigue a casa

Básicamente, eso significa que los empleados, no solo se llevan a casa el trabajo, sino también el apoyo de sus compañeros de trabajo, y, cuando están en una relación

sentimental, transfieren ese apoyo a sus parejas. Es decir, los animan a exteriorizar el estrés, resolver problemas o mejorar la forma en que compaginan la vida laboral y la familiar.

Ese apoyo a sus parejas sentimentales las hace más felices, satisfechas y positivas con respecto a su propio trabajo, donde a su vez se vuelven más comprometidas y productivas. Nuestra investigación destaca el papel de estos dos recursos relacionales clave: colegas valiosos y parejas cariñosas. Ambos parecen estar claramente vinculados, y resultan elementos vitales para el equilibrio entre trabajo y familia.

Tal vez sea el momento de reevaluar tu relación con los colegas. En lugar de verlos simplemente como personas que comparten tu espacio de trabajo, considera el significativo impacto que tienen en tu vida personal (y tú en la de ellos). Y eso sucede tanto si compartes oficina como si interactúas principalmente online.

Las empresas no deben entrometerse en la vida personal de sus empleados. Sin embargo, las experiencias laborales tienen una influencia en nuestra vida personal. Pueden mejorar las relaciones en el hogar, a través de políticas y procedimientos que favorezcan la conciliación, como evitar que trabajen horas extra o tengan que responder mensajes fuera del horario de trabajo. También deben ser conscientes de que una buena relación entre colegas beneficia tanto al ambiente laboral como al familiar.

*Traducción de un artículo publicado en The Conversation con el título "[**How your colleagues affect your home life \(and vice versa\)**](#)".*

www.iese.edu/es/insight