



Combate el aislamiento laboral

Para muchas personas no es sencillo socializar. Y además el trabajo remoto ha acentuado esta dificultad, no solo para ellos sino para todos. Es por esto que, el aislamiento laboral se ha convertido en uno de los retos más importantes en las sociedades a nivel mundial. Las empresas están capacitándose sobre el tema y desarrollando programas específicos para crear herramientas que eviten el aislamiento laboral y poder combatirlo.

Es común pensar que los individuos que trabajan en una tienda, restaurante u oficina rodeados de otras personas no sentirían soledad, o tal vez no se sentirían aislados socialmente. Pero es una declaración errónea. Aun asistir día a día a un entorno laboral rodeado de gente, es posible sentir aislamiento social o soledad y puede desembocar en lo que ahora conocemos como aislamiento laboral, una experiencia cada vez más común en la sociedad moderna. Se refiere a la sensación de desconexión emocional y social que experimentamos en el entorno del trabajo, a pesar de estar rodeados de personas. Es importante que te tomes el tiempo para observar a las personas a tu alrededor para tratar de identificar si se sienten de esta forma. Fíjate si comparten o interactúan con los demás.

Guía para observar – El aislamiento social laboral también puede manifestarse a través de cambios en el comportamiento y o en actitudes, como por ejemplo:

- **Aislamiento social:** si notas que un compañero de trabajo se convierte en retraído, evita el contacto físico e incluso visual, no habla cuando se está en grupo o tiene una actitud distante
- **Disminución en su participación:** si te das cuenta de que participa menos, no participa o se retira antes de que las actividades terminen.
- **Rendimiento laboral:** además del detrimento de su bienestar emocional, se encuentra la disminución en su rendimiento y productividad. Este síntoma es sumamente peligroso y se debe evitar que crezca. Una de las razones de que ocurra puede ser sensación de soledad o aislamiento.
- **Cambios en su estado de ánimo:** decadencia, tristeza, apatía o tal vez irritabilidad pueden ser producidos por este sentir

Si eres supervisor o jefe, e identificas a alguna persona de tu equipo con estos síntomas, debes desarrollar herramientas para ayudarlos. Háblalo con los profesionales en recursos humanos para poder diseñar estrategias productivas que se adapten al tipo de negocio y de ambiente laboral. A continuación, compartimos algunas opciones:

1. Forma equipos de trabajo para funciones en específico, y asegúrate de incluir a esta persona en ellos.
2. Mantente disponible para ellos. Intenta crear un canal de comunicación frecuente.
3. Formula preguntas para que tengan la necesidad de responder.
4. Involúcralos en actividades cotidianas.
5. Evita trabajar remoto todo el tiempo.
6. Proveer guías en el uso adecuado de la tecnología.
7. Fomenta reuniones presenciales.
8. Si es posible, intenta acomodar las horas de almuerzo para que estén varias personas a la vez.
9. Da el ejemplo. Conversa con cada miembro de tu equipo, crea grupos de diálogo, mantén abierta la comunicación entre todos.

Jefes, supervisores, propietarios de negocios y profesionales de recursos humanos están tomando cada vez mayor conciencia de los riesgos que puede repercutir el desarrollo del aislamiento laboral aun en una sola persona en el trabajo. Es necesario observar cuanto antes a cada individuo y actuar inmediatamente de forma correcta.

