

Socializar es Saludable

El **aislamiento social** y la **soledad** también pueden **manifestarse** en nuestros **ambientes de trabajo**.



Más de **97 millones** de trabajadores en los Estados Unidos han reportado **sentirse solos en el trabajo**.



\$406B posible **costo anual** de la **soledad** a la **economía** de los Estados Unidos



Los **trabajadores con mayor riesgo** de experimentar **aislamiento social** o **soledad**:

77%

Personas que llevan menos de 6 meses trabajando en la empresa

81%

Trabajadores de la Generación Z



82%

Freelancers o contratistas independientes

La **soledad** afecta tanto a **empleados con mucha experiencia** como a **nuevos empleados**

72%

de empleados con plazas senior



70%

de empleados con poca experiencia

han experimentado soledad o aislamiento social en el trabajo

Los **empleados** que se sienten **solos** tienen **más probabilidad de ausentarse al trabajo** debido a:



Enfermedad
(2x más probable)



Obligaciones familiares
(2x más probable)



Estrés
(5x más probable)

10 maneras de minimizar la soledad en tu equipo de trabajo:



Forma grupos de trabajo para algunas funciones.



Mantente disponible y crea un canal de comunicación frecuente.



Haz preguntas para que tengan la necesidad de responder.



Involúcralos en actividades cotidianas.



Evita trabajar remoto todo el tiempo.



Provee guías en el uso adecuado de la tecnología.



Fomenta reuniones presenciales.



Intenta acomodar las horas de almuerzo para que coincidan varias personas a la vez.



Da el ejemplo y conversa regularmente con cada miembro de tu equipo



Crea grupos de diálogo para mantener abierta la comunicación entre todos.

Podemos combatir la soledad en el trabajo cuando reducimos los factores de riesgo y fomentamos conexiones más significativas entre empleados.

Para más información visita grupotriples.com/socializaressaludable



FUNDACIÓN
TRIPLE-S