



AISLAMIENTO LABORAL

Introducción

Todos tenemos la necesidad de contactos sociales con nuestros semejantes para mantener una adaptación psicológica normal, aunque existen amplias diferencias individuales en la cantidad exacta de contacto "óptimo" para cada uno de nosotros. La privación de contactos sociales es perturbadora, y deja a la mayoría de las personas desorientadas y fácilmente influenciables..

Información puntual

La soledad y el aislamiento laboral son diferentes, pero están relacionados. La soledad es el sentimiento desalentador de estar a solas o separado. El aislamiento laboral es la falta de contactos sociales y el tener pocas personas con las que se puede interactuar con regularidad. Puede vivir solo y no sentirse solo o aislado, por el contrario, puede sentirse solo mientras está con otras personas.

El aislamiento y la soledad también están asociados con un mayor riesgo de:

- Presión arterial alta,
- Enfermedades del corazón,
- Obesidad,
- Función inmunitaria debilitada,
- Ansiedad,
- Depresión (en inglés),
- Deterioro cognitivo,
- Demencia, incluida la enfermedad de alzheimer,
- Muerte.

Las personas que se sienten solas o socialmente aisladas pueden hacer muy poco ejercicio, beber demasiado alcohol, fumar y, a menudo, no dormir bien, lo que puede aumentar aún más el riesgo de tener problemas de salud graves.

El aislamiento laboral se produce cuando se ignora, rechaza o excluye a cualquier colaborador.

- 1. Bajan los niveles de rendimiento:** Cuando un colaborador es rechazado se refleja en su nivel de productividad: el ostracismo o aislamiento laboral afecta de manera directa el ánimo de la persona.
- 2. Ausentismo creciente:** Otro de los síntomas de los trabajadores excluidos es la ausencia cada vez más frecuente del centro de trabajo bajo excusas diversas.
- 3. Disminución de los niveles de seguridad:** La autoestima de la persona es afectada por el rechazo de los compañeros de trabajo: en consecuencia, se reduce su nivel de seguridad en sí mismo.
- 4. Afectación negativa del ambiente de la organización:** El ostracismo laboral aumenta los niveles de estrés: esto ocasiona que existan mayores posibilidades de comportamientos hostiles al interior de la empresa.
- 5. Branding negativo:** Es muy poco probable que un empleado que fue excluido por sus compañeros hable bien acerca de la empresa: por el contrario, sus comentarios podrían afectar la imagen de la organización.

También puede correr un mayor riesgo si:

- Vive solo.
- Tuvo una pérdida importante o un cambio de vida, como la muerte de un cónyuge o pareja, o se jubiló.
- Tiene problemas financieros.
- Tiene problemas psicológicos o cognitivos, o depresión.
- Tiene problemas de audición.
- Tiene barreras con el idioma en el lugar donde vive.
- Enfrenta discriminación por motivos de edad, raza, etnia, orientación sexual o identidad de género donde vive.
- No participa de forma significativa en actividades o siente que no tiene ningún propósito.

Cierre

El ostracismo o aislamiento laboral es una situación que todos debemos esforzarnos por evitar: esto aplica para todos y cada uno de los empleados, incluidos los trabajadores externos.

“RECUERDA EL TRABAJO SIN AMOR ES ESCLAVITUD.”

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas