



Relaciones sociales en el trabajo pueden favorecer la salud laboral

Las conexiones en el trabajo ofrecen beneficios psicológicos y pueden mejorar su bienestar.

Sus vínculos sociales con los compañeros de trabajo podrían tener un impacto significativo en su salud, afirman investigadores.

“Nos sentimos menos agotados y tenemos un mayor bienestar cuando nuestro equipo y nuestra organización nos brindan una sensación de pertenencia y comunidad, una sensación de ‘nosotros’”, aseguró el líder de la investigación, Niklas Steffens, de la Universidad de Queensland (Australia), publicada en la revista *Personality and Social Psychology Review*.

Steffens y sus colaboradores analizaron 58 estudios que incluyeron a más de 19.000 personas empleadas de 15 países. **Encontraron que la firmeza de la identificación de las personas con sus compañeros de trabajo u organización se asocia a una mejor salud y un riesgo más bajo de agotamiento laboral.**

Los autores de la revisión dicen que sus hallazgos muestran que las relaciones sociales en el lugar de trabajo pueden tener un rol importante en la salud laboral.

“Esos resultados muestran que tanto el rendimiento como la salud mejoran según el grado en que los lugares de trabajo ofrecen a las personas una sensación de ‘nosotros’”, dijo Steffens. “La identificación social contribuye a la salud tanto psicológica como fisiológica, pero los beneficios para la salud psicológica son más fuertes”.

El ‘nosotros’ del que habla el estudio crece en la confianza, asegura Sandra Díaz, psicóloga de Anydo Consultores de Bogotá, y explica que “en las organizaciones, la confianza es el capital intangible más grande y hace que todos sean miembros copartícipes y corresponsables”.

Para Díaz, cuando confío en el otro como una persona ética, que me respeta, es honesta y transparente en sus relaciones, puedo trabajar en equipo, innovar y construir conjuntamente.

“La confianza es el combustible que permite que reconozcamos ideas, aportes y necesidades, y que nos relacionemos no solo en lo laboral. Construimos con personas y no con hojas de vida”, asegura la experta.



Según el estudio, **los beneficios en la salud mental se generan en el respaldo que provee el grupo de trabajo, y también en el significado y propósito que la gente recibe por la membresía en los grupos sociales.**

“Sentirme miembro de una comunidad –dice Díaz– en donde yo participo y soy corresponsable del éxito y de los resultados de la organización, nos hace más prósperos y productivos”.

Y asegura que la gente pierde mucha energía, se desgasta y afecta su salud cuando piensa que es engañada, que la usan o la manipulan. Tener una carga emocional y afectiva desgastante hace que la vida laboral sea pesada y no gratificante. Angustia, preocupación, desconfianza, dudas e inquietudes afectan la buena salud mental de cualquier persona.

Claves para un buen ambiente

Gerentes y jefes: deben cuidar los resultados, el uso de los recursos y a las personas. Por eso deben trabajar y fomentar un buen clima laboral que sustente y sea combustible para obtener los retos.

Los líderes deben promover una organización que se comporte como comunidad, con gente corresponsable y copartícipe.

Es clave trabajar la comunicación. Esta no se debe centrar solamente en lo laboral, sino generar también un buen ambiente y pensar en el desarrollo de las personas.

La gente se resiente cuando los jefes no reconocen los errores y no asumen las consecuencias, no se hacen corresponsables. También cuando el trato no es igual para todos los colaboradores; se sienten discriminados o menospreciados.

Si no hay trato igualitario, no hay justicia, no hay relaciones de confianza.

Diario EL TIEMPO, 12 de Octubre de 2016. Página 2