

Superar la soledad en el trabajo

Sentirse conectado en el trabajo es vital. La soledad puede afectar su salud y rendimiento. Si se siente mal, hable con alguien: no es ninguna vergüenza buscar consejo profesional.

Reconocer los indicios de soledad en el trabajo:

- No sentirse comprometido o motivado con sus tareas.
- Sentir que no conecta realmente con sus colegas.
- No esforzarse al máximo y que eso se note en su trabajo.
- Evitar convivir durante los descansos o en el almuerzo.
- Sentirse física o mentalmente agotado todo el tiempo.
- Guardarse para sí mismo, no hablar realmente con los demás.

Estrategias para combatir la soledad:

1. Reconózcalo: es normal sentirse solo a veces. Reconózcalo y tome medidas para conectarse.
2. Conviva con su equipo: tómese un café o platique durante los descansos. Las pequeñas interacciones marcan la diferencia.
3. Únase a las actividades de grupo: participe en las actividades del equipo, durante o después del trabajo.
4. Hable de algo más que de trabajo: comparta historias e intereses personales para conectar de forma más sólida.
5. Celebre las victorias: reconozca los logros y los acontecimientos importantes para acercar al equipo.

Cómo construir amistades en el lugar de trabajo:

1. Tome la iniciativa: conozca a las personas con las que trabaja, ya sea en el lugar de trabajo o fuera de él.
2. Sea coherente: las amistades fuertes se desarrollan con el tiempo. Salga con regularidad para crear esos vínculos.
3. Haga que valga la pena: cuando esté con su equipo, esté realmente presente. Entable una conversación.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [UndertheHat.com](https://www.underthehat.com).

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
