

Cinco ventajas de contar con un sólido círculo de amistad en el trabajo

Según el estudio Cigna Wellbeing Survey 360, el 45% de la población española admite que el trabajo es ahora más transaccional y que hay menos oportunidades de establecer vínculos con los compañeros, que es un factor fundamental para el bienestar emocional en el trabajo. Contar con una red de apoyo en el trabajo supone un potente reductor del estrés, un factor fidelizador y una oportunidad para mejorar la colaboración entre equipos y fomentar un estilo de vida más saludable

La soledad laboral supone ya un grave problema tanto para los trabajadores, como para las empresas. La hiperespecialización de los empleos, el teletrabajo y los proyectos por objetivos han ido reduciendo progresivamente el trabajo en equipo, haciendo que la soledad laboral aumente y que los empleados se sientan aislados y distanciados del resto de sus compañeros.

La soledad ya se considera como la próxima pandemia que amenaza a la sociedad. Cada vez hay más personas que pasan más tiempo solas y que afirman contar con escasos amigos íntimos. Y esto se extiende también al terreno laboral, donde hasta un 45% de la población española admite que el trabajo es ahora más transaccional y que hay menos oportunidades de establecer vínculos con los compañeros según indica el estudio anual Cigna Wellbeing Survey 360. Como consecuencia, las empresas están experimentando un impacto negativo en el bienestar y el rendimiento de sus empleados, un hecho que plantea la necesidad de fomentar un entorno laboral inclusivo donde, además de promover la comunicación y la colaboración, se brinden las herramientas necesarias para reducir la soledad y promover la salud y el bienestar en el trabajo.

De acuerdo con Ana Sánchez de Miguel, directora de Recursos Humanos de Cigna Healthcare: "La amistad es un vínculo afectivo que va inherente con el ser humano por lo que muchas veces es inevitable que se creen estos lazos en el entorno laboral, si bien no hay que confundir tener una buena relación con los compañeros de trabajo con ser amigos. El apoyo social, las redes de amistad y los vínculos que generamos con otras personas son fundamentales para nuestro bienestar emocional y físico, la amistad dentro del entorno laboral puede suponer alguna incomodidad por la carga emocional que supone, ya que puede implicar, por ejemplo, una pérdida de objetividad en la toma de decisiones respecto a las personas amigas que redundaría en el bien de la compañía. Sin embargo, para favorecer un clima de trabajo agradable que potencie la motivación y la productividad, sí que es esencial contar con una red de apoyo entre compañeros. Al fin y al cabo, es donde pasamos la mayor parte de nuestro día, y qué mejor manera que hacerlo bien acompañados en un entorno emocionalmente seguro".

La soledad no deseada constituye un factor de riesgo para la salud mental, para la depresión y para otras patologías que pueden afectar al rendimiento y a la productividad de los empleados. Se trata, además, de un problema que aumenta de forma progresiva. Según datos del el Observatorio Estatal de la Soledad No deseada (SoledadES), en España se estima que el 13,4% de las personas sufren soledad no deseada y que hasta un 22,9% de la población se siente sola durante todo el día.

Con motivo del Día Mundial de la Amistad, los expertos de [Cigna Healthcare](#), detallan las ventajas que tiene para la salud integral de los empleados contar con un sólido círculo de amistad en el trabajo:

- Apoyo emocional. Tener amigos en el trabajo proporciona una valiosa red de apoyo emocional. El poder compartir preocupaciones o frustraciones con personas que entiendan, o que incluso compartan, los mismos desafíos laborales supone una mejora del bienestar emocional y ayuda a reducir los síntomas relacionados con la ansiedad o la depresión. De igual manera, desahogarse con cuestiones de índole personal puede fortalecer el vínculo y ayudar a relativizar los problemas, así como que estos no afecten al desarrollo laboral.
 - Potente reductor del estrés. En muchas ocasiones la sobrecarga de trabajo puede reducir el tiempo para interactuar con otros compañeros y conducir hacia el aislamiento social. Realizar descansos donde disfrutar de un tiempo distendido, reír y relajarse con otras personas alivia la presión y el estrés laboral, así como mejora el estado de ánimo. Además, contar con la perspectiva y el punto de vista diferente que ofrecen los compañeros puede ayudar a hacer frente y solucionar situaciones difíciles.
 - Factor fidelizador y de talento. La presencia de amigos en el trabajo se asocia con una mayor satisfacción laboral. Compartir éxitos y momentos gratificantes con personas cercanas con las que hay una conexión especial hace que los empleados se sientan más conectados con la empresa y, por tanto, que aumente su motivación. Además, sentirse valorado y respaldado gracias a un buen ambiente laboral se convierte en un importante elemento a la hora de tomar la decisión de cambiar a un nuevo trabajo.
 - Colaboración y el trabajo en equipo. Disponer de una buena relación con los compañeros de trabajo favorece el desarrollo del trabajo en equipo. Al establecer una relación positiva, se produce una mejora directa en la comunicación y esto hace que los empleados se sientan más cómodos compartiendo sus ideas y haciendo que sea más fácil y eficiente la colaboración en un mismo proyecto. Como resultado de esta sinergia, los niveles de compromiso y productividad aumentan exponencialmente.
 - Estilo de vida saludable. Contar con amistades en el trabajo también puede fomentar un comportamiento más saludable. Participar en actividades físicas conjuntas, como equipos y ligas internas de deportes populares o compartir una misma visión hacia comidas saludables que compartir durante los descansos ofrece numerosos beneficios para la salud integral de la plantilla.
-