



Cómo reducir el aislamiento social al trabajar desde casa

Trabajar es solo una de las razones por las que nos reunimos en oficinas y espacios de co-working.

Una gran parte del trabajo se trata de ser humanos y de necesitar conexión social. Al trabajar de forma remota, es fácil sentir los efectos del aislamiento social y la falta de diferentes interacciones en tus rutinas diarias. Es importante combatir los efectos del aislamiento a conciencia. Aquí hay consejos para mantenerte conectado más allá del trabajo orientado a tareas.

Generar un canal social

No toda interacción con un compañero de trabajo debe tener una función laboral explícita. En todas las oficinas hay un lugar, como la cocina o la cafetería, donde se da un intercambio meramente social de gran importancia para unir a las personas. Pero en un mundo digital, eso debe fomentarse mediante la creación de un espacio donde sea posible abrirse, compartir fotos de mascotas o simplemente desahogarse.

Poner horario de cierre

Trabajar todo el tiempo puede hacer que cualquiera se sienta desconectado de la red más grande de vínculos sociales. Establecer y mantener un horario para finalizar la jornada laboral te permitirá reconectarte con la familia, saludar a tus amigos o incluso hacer ejercicio o salir a respirar aire fresco (aunque solo sea por la ventana).

Buscarse un mentor (remoto)

Para aquellos que luchan por adaptarse, no hay razón para hacerlo solo. Asignar o buscar mentores puede evitar que alguien se meta en problemas. Cambiar y trabajar de forma remota es un proceso difícil para cualquiera, pero la orientación puede facilitar el proceso.

Hacer crecer tu red

La socialización no solo tiene lugar con los compañeros de trabajo. Tu red extendida de conexiones profesionales también proporciona un valioso contacto social, y podés continuar construyéndola a través de plataformas online. Existen opciones digitales para difundir tu mensaje, incluidos blogs, vlogs y podcasts. Herramientas como [Anchor.fm](https://www.anchor.fm) ahora permiten iniciar un podcast con poco equipamiento o entrenamiento, utilizando dispositivos tan básicos como tu teléfono.



Un almuerzo real

Cuando estás en la oficina, podés almorzar apurado, solo en tu escritorio. En casa, tenés el lujo de poderte cocinar una comida de verdad y sentarte en la mesa del comedor. Usá este tiempo. Prepará un almuerzo real y conectate con otras personas, ya sea en tu casa o mediante un chat en línea.

Estas medidas son importantes no solo a nivel personal, sino también profesional. Según un estudio publicado en [Harvard Business Review](#), el 35% de la variación en el rendimiento de un equipo puede explicarse simplemente por el número de intercambios entre sus miembros, y la cantidad "correcta" de intercambios en un equipo es de decenas por hora de trabajo. Así que adelante, disfrutá de las conversaciones sociales, para sentirte y rendir mejor.