

## EL APOYO SOCIAL EN EL TRABAJO

El trabajo es la principal actividad humana y es donde las personas invierten la mayor cantidad de tiempo a lo largo de sus vidas. Por ende, es frecuente que el **tiempo que compartido con los compañeros de trabajo sea igual o mayor al que se comparte con la propia familia.**



¿Qué es el apoyo social ?

Son una serie de recursos psicológicos que son significativas para un individuo y que lo hacen sentirse estimado y valorado en el contexto organizacional. El sentirse valorado tiene efectos en la **motivación y desempeño** en el trabajo

- Mejora en la calidad de las relaciones (relaciones afectivas positivas) al interior del trabajo.
- Aumenta la autoestima y en el sentido de pertenencia con el trabajo.
- Amortigua los efectos negativos del estrés y la ansiedad.
- Promueve el trabajo en equipo.
- Aumenta la satisfacción con el trabajo.
- Fomenta espacios de respeto entre las personas



¿Cómo nos ayuda?




¿Cómo promoverlo?



Supervisores y jefatura.



- Cuidar la salud física y mental de los trabajadores.
- Apreciar sus contribuciones en las tareas desempeñadas.
- Otorgar a los trabajadores las herramientas necesarias para desempeñar correctamente el trabajo.
- Ejercer un liderazgo colaborativo.
- Promover la retroalimentación constructiva.

Compañeros de trabajo.



- Fomentar el trabajo en equipo.
- Preocuparse por el bienestar físico y emocional de quienes nos rodean.
- Solicitar y ofrecer ayuda cuando la tarea lo amerite.

Comunicarnos y escucharnos con mutuo respeto es clave.

