¡La inclusión positiva de los compañeros tiene efectos positivos!

3 formas de apoyar la inclusividad

La inclusión entre compañeros ayuda a las personas a sentirse vistas, escuchadas e incluidas. En un entorno de inclusividad, las personas se sienten seguras para compartir sus ideas, resolver problemas y superar obstáculos. Los estudios también demuestran que cuando alguien se siente incluido, está más motivado y tiene el deseo de ir a trabajar todos los días. Estas son tres maneras de apoyar una cultura de inclusividad.

Ayude a otros: Hay muchas formas de ayudar a los demás, como por ejemplo proporcionar información, hacer presentaciones, recomendar a alguien y ofrecer consejos. Además, cuando usted apoya a alguien, eso tiene un impacto positivo en sus emociones, lo que suele tener un efecto recíproco. Por lo tanto, es probable que alguien le ayude cuando usted necesite apoyo.

Demuestre su apoyo emocional: El apoyo emocional entre compañeros se demuestra a través del interés personal. Esto desarrolla vínculos emocionales con el paso del tiempo. Algunos ejemplos incluyen socializar, bromear, escuchar a alguien que necesite desahogarse y mostrar un auténtico interés por la vida de los demás (como los hijos, las mascotas y los pasatiempos). Con el aumento en las interacciones virtuales, los encuentros y las charlas pueden realizarse incluso a través de Zoom u otras plataformas de reuniones.

Esté presente físicamente: Las oportunidades para interactuar incluyen participar en eventos para empleados, sentarse con los miembros del equipo a la hora del almuerzo, caminar juntos durante los descansos y compartir historias personales. Cuando alguien esté hablando, asegúrese de mantener un contacto visual, guardar el teléfono celular y quitarse los audífonos. Estas acciones pueden hacer la diferencia entre establecer una conexión con los demás o no.

El beneficio de la inclusión interpersonal no es sólo psicológico, sino que se ha demostrado que aumenta el rendimiento y mejora la efectividad del equipo. Cuando hay una cultura de inclusividad, se crea un entorno donde los compañeros se sienten seguros y apoyados.

¿Quiere saber más?

Visite Blog.PacificSource.com.

PacificSource HEALTH PLANS