

Emotionally Intelligent Solutions for Loneliness and Connectedness

Soluciones emocionalmente inteligentes para la soledad y la conectividad

Activating Our Sixth Sense With Transformative Emotional Intelligence
Activando nuestro sexto sentido con inteligencia emocional transformadora

The 2024 – Twenty-first Annual Institute for Emotional Intelligence
The 2024 – Vigésimo primer Instituto Anual de Inteligencia Emocional



University of
North Texas



- Rose Baker, Associate Professor
- Paula Smith, Doctoral Student



- Cassandra Buffington-Bates, Doctoral Student

EI =>



- This presentation will examine how emotional intelligence can reduce loneliness and enhance connectedness in the workplace.

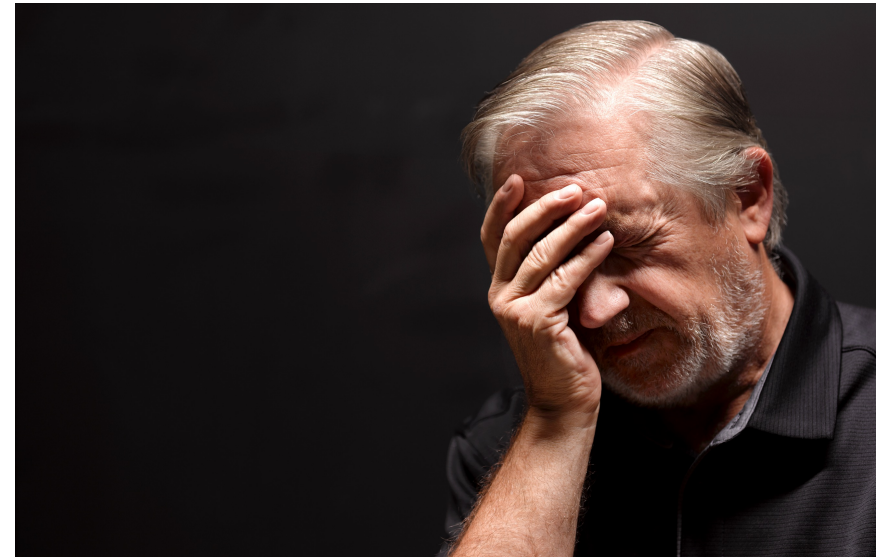


- Esta presentación examinará cómo la inteligencia emocional puede reducir la soledad y mejorar la conectividad en el lugar de trabajo.



Being alone
Estar sola

Loneliness
Soledad



Loneliness is a distressing psychological condition that stems from a person's inability to establish a social relationship with other people.

La soledad es una condición psicológica angustiosa que surge de la incapacidad de una persona para establecer una relación social con otras personas.

Feeling alone

Sentirse solo



- Despite the desire to belong, many workers experience loneliness.
- According to the Loneliness and the Workplace 2020 report and Statista (2021), only 37% of workers globally and 39% of workers in the US rarely or never feel lonely.

- A pesar del deseo de pertenecer, muchos trabajadores experimentan soledad.
- Según el informe Loneliness and the Workplace 2020 y Statista (2021), solo el 37% de los trabajadores a nivel mundial y el 39% de los trabajadores en los EE. UU. rara vez o nunca se sienten solos.

Factors of loneliness

Factores de soledad



- Factors such as cultural differences, learning disabilities, or online learning can contribute to isolation and alienation.

- Factores como las diferencias culturales, las dificultades de aprendizaje o el aprendizaje en línea pueden contribuir al aislamiento y la alienación.

Negative impacts of loneliness

Impactos negativos de la soledad



Loneliness at work leads to

- Lower job satisfaction
- Less productivity
- Lack of communication
- Mental health issues

Source: Bai, 2021; Deniz, 2019

La soledad en el trabajo conduce a

- Menor satisfacción laboral
- Menos productividad
- Falta de comunicación
- Problemas de salud mental

What is connectedness at work?
¿Qué es la conectividad en el trabajo?



- Workplace connectedness is an emotional or social connection or a sense of belonging.
- La conectividad en el lugar de trabajo es una conexión emocional o social o un sentido de pertenencia.

Connectedness Conectividad



- Connectedness can foster confidence and a sense of belonging and contribution, which can improve retention and motivation.

- La conectividad puede fomentar la confianza y el sentido de pertenencia y contribución, lo que puede mejorar la retención y la motivación.

Benefits of connectedness in the workplace
Beneficios de la conectividad en el lugar de trabajo



- Increased job satisfaction.
- Improved mental health and well-being.
- Greater productivity and collaboration among coworkers.
- Mayor satisfacción laboral.
- Mejora de la salud mental y el bienestar.
- Mayor productividad y colaboración entre compañeros de trabajo.

Ways to increase connectedness at work

Formas de aumentar la conectividad en el trabajo



- Be available for team-building activities.
- Encourage social interactions
- Provide opportunities for collaboration.
- Foster a culture of inclusivity.

- Estar disponible para actividades de team building.
- Fomentar las interacciones sociales.
- Proporcionar oportunidades de colaboración.
- Fomentar una cultura de inclusión.

How can applying Emotional Intelligence help? ¿Cómo puede ayudar aplicar la Inteligencia Emocional?



- A listening culture can promote well-being by encouraging connection, relationships, and a sense of belonging.

- Una cultura de escucha puede promover el bienestar fomentando la conexión, las relaciones y el sentido de pertenencia.

When a coworker is dealing with mental illness or emotional challenges, it can lead to
Cuando un compañero de trabajo está lidiando con una enfermedad mental o desafíos emocionales, esto puede llevar a

- Anxiety
- Stress
- Isolation



- Ansiedad
- Estrés
- Aislamiento



How to use Emotional Intelligence to improve mental health and connectedness in the workplace

Cómo utilizar la inteligencia emocional para mejorar la salud mental y la conectividad en el lugar de trabajo



- Encourage open conversations.
- Hold regular mental health awareness programs.
- Ensure everyone receives assistance, support, and access to mental health professionals.
- Set boundaries for work, life, and balance.

- Fomente conversaciones abiertas.
- Llevar a cabo programas regulares de concientización sobre la salud mental.
- Asegúrese de que todos reciban asistencia, apoyo y acceso a profesionales de salud mental.
- Establezca límites para el trabajo, la vida y el equilibrio.

Links between emotional intelligence, loneliness, and connectedness

Vínculos entre inteligencia emocional, soledad y conectividad



- Connecting workers can boost employee morale.
- Allow open door policy to discuss mental illness and loneliness.
- Take action to connect with colleagues and build a supportive community.

- Conectar a los trabajadores puede elevar la moral de los empleados.
- Permitir una política de puertas abiertas para discutir las enfermedades mentales y la soledad.
- Tome medidas para conectarse con colegas y construir una comunidad de apoyo.

References

Referencias

- Bai, X. (2021). A review of recent studies on workplace loneliness. *Academic Journal of Business & Management*, 3(4), 78-83. <https://doi.org/10.25236/ajbm.2021.030416>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Büchler, N., Ter Hoeven, C. L., & Van Zoonen, W. (2020). Understanding constant connectivity to work: How and for whom is constant connectivity related to employee well-being? *Information and Organization*, 30(3), 100302. <https://doi.org/10.1016/j.infoandorg.2020.100302>
- Cumpsty-Fowler, C., & Teague, P. J. (2023). Building a listening culture to support well-being. *AORN Journal*, 117(4). <https://doi.org/10.1002/aorn.13909>
- Deniz, S. (2019). Effect of loneliness in the workplace on employees' job performance: A study for hospital employees. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 4(3), 214-224. <https://doi.org/10.33457/ijhsrp.641706>
- Hennekam, S., Richard, S., & Grima, F. (2020). Coping with mental health conditions at work and its impact on self-perceived job performance. *Employee Relations: The International Journal*, 42(3), 626-645. <https://doi.org/10.1108/er-05-2019-0211>
- Loneliness and the Workplace 2020 U.S. Report. (2020). Cigna.
- Page, K. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). The 'What', 'Why' and 'How' of employee well-being: A new model. *Social Indicators Research*, 90(3), 441-458. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9270-3>

Image Credits

Créditos de imagen

- Source Images: Creative Commons Library of Microsoft PowerPoint and Canva
- Imágenes de origen: Biblioteca Creative Commons de Microsoft PowerPoint y Canva