

Conexiones Sociales en Estilo de Vida

Las conexiones sociales y relaciones impactan nuestra salud física, mental y emocional. De hecho, los estudios muestran que el predictor más importante de felicidad y longevidad humana es tener conexiones sociales. Medidas físicas relacionadas a la salud como presión arterial y pulso, mejoran incluso con cortas interacciones sociales. Con las conexiones sociales siendo tan importantes para la salud humana, más abajo hay algunos tips para ayudar a crear y mantener conexiones con sentido en tu vida.

Formando Nuevas Conexiones Sociales

- Hacer voluntariados es una excelente manera de conocer otra gente; ayudar a otros ha demostrado mejorar la salud incrementa la felicidad y es una excelente.
- Conectar con centros comunitarios para encontrar servicios y ofertas locales.
- Encontrar online grupos comunitarios que compartan los mismos intereses- Grupos de Facebook son un buen lugar para buscar.
- Unirse a una comunidad religiosa o espiritual.
- Considera ayudar en un refugio de animales o adoptar un animal y compartir con otras personas que tengan animales.
- Acude a un evento deportivo local, evento musical o exhibición de arte.
- Acude a eventos comunitarios como celebraciones cívicas, desfiles o de recaudación de fondos.
- Toma un curso en tu biblioteca local o alguna clase comunitaria.
- Pregunata en tu trabajo por ideas para mejorar la conexión social

Reforzar Conexiones Sociales

- Ten más cuidado de conectar con otras personas que ves frecuentemente durante la semana.
- Cuando sea possible, mantente positivo al interactuar con otras personas.
- Comparte nuevas experiencias.
- Pasa más tiempo con otros.
- Mantente disponible y presente para quienes necesiten.
- Se flexible, entusiasta y apoya lo que otros están haciendo con sus vidas.

Social Connection Goals

Establecer metas es una buena manera de mejorar tu conectividad. Es frecuentemente más sencillo alcanzar metas positivas. Un ejemplo de meta positiva de conectividad social es "Aumentaré mi sensación de conectividad social al unirme a una clase de fitness de una hora, tres noches a la semana"

Específica - ¿Qué estás haciendo para mejorar tu sensación de conectividad?

Medible - ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántas sesiones?

Alcanzable - ¿Crees que tienes lo que se necesita para lograrlo?

Realista - ¿Qué realmente puedes hacer? (mejora sobre perfección)

Conectado al Tiempo - ¿Qué tan frecuente? Por cuánto tiempo te comprometerás?



Recursos:
[meetup.com](https://www.meetup.com)

[purposebuiltfamilies.com](https://www.purposebuiltfamilies.com)

Conexión Social y Depresión

Mientras la tecnología puede mejorar la conectividad en algunos casos, los estudios muestran que quienes usan más las redes sociales están en mayor riesgo de depresión. Sé consciente de cómo usas la tecnología para mejorar tu conectividad social.

CONSEJO: Busca oportunidades que mejoren otras áreas de la salud como grupos activos o clases de cocina saludable.



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

[lifestylemedicine.org](https://www.lifestylemedicine.org)

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.