

Actúe para aumentar conexiones sociales

- ✓ **Haga un acto de gentileza** para un amigo o un extraño.
- ✓ **Extienda un lazo a alguna persona** con la cual había perdido contacto o a algún conocido al cual quisiera conocer más.
- ✓ **Asista a eventos o clases**, quizás a través de la educación comunitaria, o en gimnasios, iglesias o templos.
- ✓ **Encuentre un “Meetup”** (meetup.com) ó pagina web similar que contenga una lista de actividades en su comunidad que le puedan interesar.
- ✓ **Hágase voluntario o voluntaria.** Encuentre una organización o causa que le interese.
- ✓ **Disminuya el tiempo que pasa en los medios sociales.** La gente suele publicar frecuentemente en los medios los mejores momentos de sus vidas. Usted puede llegar a sentirse más solo o más sola cuando se compara con lo que ve en los medios sociales.
- ✓ **Adquiera una mascota.** Las mascotas son buena compañía y le pueden ayudar a estar más activo.
- ✓ **Considere hacer terapia** para que le ayude a cuestionar sus pensamientos negativos y a cambiar los comportamientos que lo mantienen aislado o aislada.



MI META PARA ESTA SEMANA

Puede ser difícil cambiar estos hábitos, pero la creación de conexiones sociales más fuertes ¡Puede mejorar su calidad de vida y su bienestar físico!



Aumentando las conexiones sociales



www.ChangethatMatters.UMN.edu

Stephanie A. Hooker, Ph.D. LP MPH
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP
Universidad de Minnesota
Octubre de 2019

Proyecto respaldado por el National Center for Integrated Behavioral Health (Centro Nacional de Salud de Comportamientos Integrada)



CHANGE that
MATTERS

Promoting Healthy Behaviors

Mi plan para aumentar mis conexiones sociales

Las relaciones cercanas son muy parecidas al alimento y al agua. Las necesitamos para sobrevivir. Las relaciones con otras personas le dan significado a la vida.

Sin embargo, a veces construimos **“paredes”** a nuestro alrededor. Quizas haya habido alguna relación que nos lastimó o hayamos perdido a alguien especial, o temamos que nos rechacen si intentamos conectarnos. Si bien la pared nos protege de ser heridos, puede hacer que nos sintamos aislados o aisladas, solos o solas, y tristes.

La soledad también afecta nuestra salud. De hecho, el aislamiento social tiene el mismo efecto sobre la salud que fumar 15 cigarrillos por día!

Por otra parte, el tener más conexiones sociales significativas se relaciona con:

- Una vida más larga
- Mejor ánimo y menos ansiedad
- Menor presión sanguínea
- Mejor salud física



Si bien algunas personas se centran en la idea de los medios sociales de lo que son los “amigos”, esta “amistad” es diferente a la amistad verdadera. Lo que realmente importa es tener un número pequeño de personas en las cuales Usted puede confiar y a las cuales se siente próximo o próxima – sólo una o dos personas frecuentemente alcanza! **¿A quien se siente Usted cercano o cercana ahora?**



Considere los **“ladrillos”** de la pared que lo mantienen a Usted en aislamiento.

Piense en sus propios ladrillos y vea SI y CUANDO los puede eliminar y permitir reconectarse con otras personas. Algunos de estos ladrillos pueden haber estado ahí por mucho tiempo y parecer cementados en su lugar por emociones fuertes (como por ejemplo depresión, ansiedad, sentimientos de minusvalía). ¿Cuáles son los ladrillos que lo mantienen a Ud. estancado o estancada, aislado/a o sólo/la? Identificar sus ladrillos es un gran paso hacia el cambio.

