

Sea la
Estrella
de su propia
vida

Al mejorar el bienestar a través de la
CONEXIÓN SOCIAL

© 2016. Developed by Dr. Saundra Jain and Dr. Rakesh Jain. This information is not intended as a replacement for consultation with a healthcare provider. No special permission is required to use this material for research and/or clinical purposes. However, no part of this booklet may be used for commercial purposes. Regarding permissions, please email DrJain@WILD5Wellness.com.



WILD⁵ Wellness™
Wellness Interventions for Life's Demands

HACIENDO AMIGOS CON LA IDEA DE VOLVERSE MÁS SOCIAL

PARA QUE PUEDA CONECTARSE CON LO QUE LE HAGA FELIZ

"La verdadera amistad es como buena salud: su valor rara vez se conoce hasta que se pierde".

— Charles Caleb Colton

Conexión social - ¿qué significa?^{1,2,3}

La conexión social es la medida de cómo las personas se unen e interactúan, y no estamos hablando de cuántos comentarios comparte con sus amigos en Facebook!

Cuando se trata de estrés, depresión o ansiedad, puede sentirse tentado a volverse menos social, pero eso puede

crear un ciclo desagradable que lo haga sentir más aislado, ansioso y deprimido.

Por naturaleza, somos criaturas muy sociales y cuando nos conectamos con amigos y familiares a través de actividades divertidas y atractivas, en realidad estamos ayudando a mantener nuestra sensación de bienestar.

SOCIALIZAR MÁS CON SU FAMILIA Y AMIGOS AYUDARÁ A:



Conectarse con las personas es una excelente manera de mejorar su salud física y su bienestar mental y emocional.⁸

Club de los corazones solitarios

¿Sabía que los sentimientos de soledad y aislamiento social pueden eventualmente provocar inflamación en el cuerpo? El aumento de la inflamación puede causar todo tipo de problemas de salud, incluidas las enfermedades del corazón.⁹

SEA AMIGABLE CON LA REGLA DE LAS DOS Cs

"Prefiero caminar con un amigo en la oscuridad que solo a la luz"

— Helen Keller

Y mejore su conexión social

Regla #1: CANTIDAD^{10,11}

La frecuencia con la que socializa es muy importante. Idealmente, debe tratar de conectarse con alguien a diario. Puede parecer imposible, pero si llama a un amigo para conversar rápidamente durante la hora del almuerzo, incluso esa breve interacción marcará la diferencia en cómo se siente. Considere llamar, enviar correos electrónicos o enviar mensajes de texto a alguien o, mejor aún, reunirse con un amigo o familiar en persona.

No limite su socialización a solo una o dos veces por semana. Asegúrese de comprometerse a un contacto diario con los demás.

Regla #2: CALIDAD¹⁰⁻¹⁴

La calidad de las personas con las que se conecta marca la diferencia. Evite las relaciones tóxicas o aquellas que violen sus límites personales. Asegúrese de conectarse con personas que lo enriquecen y nutren.

Aquí hay algunas preguntas que puede hacerse antes de pasar tiempo con alguien:

- ¿Es esta persona negativa u optimista?
- ¿Compartimos un vínculo fuerte?
- ¿Podemos tener conversaciones profundas?
- ¿Nos divertimos juntos?

Intente estar en compañía de personas divertidas y que le hagan sentir feliz.

¡ENTRE MÁS, MÁS ALEGRÍA!

¡Tener relaciones fuertes, cercanas, significativas, y positivas en nuestras vidas realmente impacta nuestra felicidad!^{15,16}

SU DOSIS DIARIA

¡La risa en verdad es la mejor medicina! Las relaciones sociales llenas de risas y diversión son particularmente buenas para su bienestar psicológico y físico.¹⁷



SI ESTÁ BUSCANDO UNA GRAN MANERA DE CONECTARSE CON OTROS...

¡Hacer voluntariados tiene mucho sentido!

El voluntariado es una excelente manera de comenzar a construir un sentido de comunidad, que a su vez puede ayudarlo a hacer nuevos amigos y conectarse con otros. Las personas que son voluntarias han demostrado un aumento en la felicidad general, una mejor salud física, una mayor satisfacción.^{18,19} ¿Por qué no salir y participar en una actividad que lo beneficie a usted y muchos otros?

Mientras tanto, aquí hay algunas cosas para recordar mientras trabaja para mantenerse conectado socialmente:

- **Identifique** lo que le impide interactuar con otros.
- **Comprométase** con una actividad
- **Únase** a un grupo de apoyo
- **Explore** una nueva actividad
- **Encuentre** personas que le inspiren
- **Apoye** a alguien más

*"Los buenos amigos son como
estrellas. no siempre los ves. pero
sabes que siempre están ahí".*

— Unknown

Solo recuerde, la felicidad es contagiosa, ¡así que salga y "contágiese" rodeándose de felices conexiones sociales!

¿Cree que no tiene tiempo para ser voluntario? Consulte su Plan de Voluntariado en la siguiente página, junto con algunas otras excelentes herramientas para ayudarlo a mejorar su vida social.

MI PLAN DE VOLUNTARIADO

Tómese unos minutos para investigar oportunidades de voluntariado en su área. ¡Llame y/o visite tres lugares que parecen interesantes, firme en la línea punteada y luego comience a ofrecerse como voluntario! Algunas ideas podrían ser un refugio para mascotas local, un ancianato o una ONG.

Voluntariado Opción 1

Voluntariado Opción 2

Voluntariado Opción 3



Por favor tómesese un tiempo para pensar en sus relaciones actuales y cómo los calificaría.

¿Con qué frecuencia está socializando semanalmente? Mirar estas preguntas con sinceridad y honestidad lo ayudará a decidir cómo desea modificar y mejorar sus relaciones. Si siente que sus relaciones son tóxicas o dañinas de alguna manera, puede considerar discutir esto con su médico y/o considerar ver a un psicoterapeuta para abordar estos problemas. Puede que le resulte útil anotar algunas notas de las siguientes preguntas:

¿Con qué frecuencia *socializo*?

Considero que estas relaciones/amistades son *tóxicas*.

Describiría la *calidad* de mis amistades o relaciones como:

¿Cómo puedo *mejorar* estas relaciones/amistades?

MI PLAN DE ACCIÓN

Complete su plan de acción y llévelo con usted a su próxima cita, para que usted y su médico puedan crear un plan de acción para fortalecer sus relaciones sociales.

1. MIS HÁBITOS SOCIALES ACTUALES:

2. OBSTÁCULOS QUE TENGO PARA LOGRAR ESTAR MÁS CONECTADO SOCIALMENTE:

3. MANERAS DE SUPERAR ESTOS OBSTÁCULOS:

4. TRES ACTIVIDADES SOCIALES QUE DISFRUTARÍA:

5. MI PLAN DE ACCIÓN PARA DESARROLLAR UNA MEJOR CONEXIÓN SOCIAL:



REFERENCIAS

1. Young, Simon N. «The Neurobiology of Human Social Behaviour: An Important but Neglected Topic». *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN* 33, n.o 5 (septiembre de 2008): 391-92. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2527715/>
2. Blanco, A, y D Díaz. «Social order and mental health: A social wellbeing approach». *Psychology in Spain*, Vol. . No 1, 61-71 de 2007.
3. M Chairul Basrun Umanailo. «Human nature as Individual and Social Beings, the Dynamics and Dilemma of Social Interaction», 2020. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26220.92805>.
4. Kent, Robert G., Bert N. Uchino, Matthew R. Cribbet, Kimberly Bowen, y Timothy W. Smith. «Social Relationships and Sleep Quality». *Annals of Behavioral Medicine* 49, n.o 6 (diciembre de 2015): 912-17. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9711-6>.
5. Yang, Yang Claire, Kristen Schorpp, y Kathleen Mullan Harris. «Social Support, Social Strain and Inflammation: Evidence from a National Longitudinal Study of U.S. Adults». *Social Science & Medicine* 107 (abril de 2014): 124-35. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2014.02.013>.
6. Ozbay, Fatih, Douglas C. Johnson, Eleni Dimoulas, C. A. Morgan, Dennis Charney, y Steven Southwick. «Social Support and Resilience to Stress: From Neurobiology to Clinical Practice». *Psychiatry (Edgmont (Pa.: Township))* 4, n.o 5 (mayo de 2007): 35-40.
7. Peter, Patrícia J., Christian L. de Mola, Mariana B. de Matos, Fábio M. Coelho, Karen A. Pinheiro, Ricardo A. da Silva, Rochele D. Castelli, Ricardo T. Pinheiro, y Luciana A. Quevedo. «Association between perceived social support and anxiety in pregnant adolescents». *Revista Brasileira de Psiquiatria* 39, n.o 1 (4 de agosto de 2016): 21-27. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1806>.
8. Umberson, Debra, y Jennifer Karas Montez. «Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy». *Journal of Health and Social Behavior* 51, n.o 1_suppl (marzo de 2010): S54-66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>.
9. Mushtaq, Raheel. «Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health ? A Review on the Psychological Aspects of Loneliness». *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*, 2014. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>.
10. Saphire-Bernstein, Shimon, y Shelley E. Taylor. *Close Relationships and Happiness*. Oxford University Press, 2013. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0060>.
11. Sun, Jessie, Kelci Harris, y Simine Vazire. «Is Well-Being Associated with the Quantity and Quality of Social Interactions?» *Journal of Personality and Social Psychology*, 24 de octubre de 2019. <https://doi.org/10.1037/pspp0000272>.
12. Amati, Viviana, Silvia Meggiolaro, Giulia Rivellini, y Susanna Zaccarin. «Social Relations and Life Satisfaction: The Role of Friends». *Genus* 74, n.o 1 (diciembre de 2018): 7. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>.
13. SEGOB. «¿Qué te agrada? y ¿Qué te agrade? En las relaciones de pareja.» Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. Dinamarca No. 84, Col. Juárez, C.P. 06600, Delegación Cuauhtémoc, México, D.F., s. f. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/178868/Que_te_agrada_y_que_te_agrade_en_las_relaciones.pdf.
14. Granados Díaz, Angee Michell. «Las relaciones tóxicas De pareja en adolescentes: Factores de riesgo y Protección», s. f. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23129/TFG%20Definitivo%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
15. Pauly, Theresa, Jennifer C. Lay, Stacey B. Scott, y Christiane A. Hoppmann. «Social Relationship Quality Buffers Negative Affective Correlates of Everyday Solitude in an Adult Lifespan and an Older Adult Sample.» *Psychology and Aging* 33, n.o 5 (agosto de 2018): 728-38. <https://doi.org/10.1037/pag0000278>.
16. Ross, Kharah M., Karen Rook, Lauren Winczewski, Nancy Collins, y Christine Dunkel Schetter. «Close Relationships and Health: The Interactive Effect of Positive and Negative Aspects». *Social and Personality Psychology Compass* 13, n.o 6 (junio de 2019). <https://doi.org/10.1111/spc3.12468>.
17. Yim, JongEun. «Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review». *The Tohoku Journal of Experimental Medicine* 239, n.o 3 (2016): 243-49. <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>.
18. Mellor, David, Yoko Hayashi, Lucy Firth, Mark Stokes, Sue Chambers, y Robert Cummins. «Volunteering and Well-Being: Do Self-Esteem, Optimism, and Perceived Control Mediate the Relationship?» *Journal of Social Service Research* 34, n.o 4 (14 de agosto de 2008): 61-70. <https://doi.org/10.1080/01488370802162483>
19. Yeung, Jerf W. K., Zhuoni Zhang, y Tae Yeun Kim. «Volunteering and Health Benefits in General Adults: Cumulative Effects and Forms». *BMC Public Health* 18, n.o 1 (diciembre de 2018): 8. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4561-8>.