

Apoyo Social: Conseguir y Mantenerse

Los estudios han mostrado que el apoyo social disminuye los efectos de estrés en la depresión, ansiedad y otros problemas de salud. ¿Necesita estar más conectado con otros? Aquí hay algunos consejos para ayudarle crear un plan para hacer, mantener y fortalecer las conexiones en su vida: Haz una corta lista de amigos y familiares que le apoyan y que son positivos. También incluye una lista de personas con quien siente la necesidad mantenerse en contacto regularmente tal como sus padres, un amigo cercano, un hijo adulto quien vive lejos, o un familiar envejecido quien vive solo.

☑ Haz un compromiso consigo mismo a llamar, mandar correo electrónico o juntar con ellos en un horario que sea razonable para usted. Trata de comunicar o hacer por lo menos una conexión emocional cada día, pero se realista. En casos de larga distancia, considera usar maneras basadas en el web para mantener en contacto, como el Skype o el Facebook.

☑ Comparte tus pensamientos honestamente y abiertamente. Habla de tus preocupaciones de manera directa, pero trata de que sea constructiva. Intenta ser directo sobre lo que necesita – por ejemplo un amigo simpático, ayuda a resolver un problema, una nueva perspectiva, nuevas ideas o una buena risa. No debe hesitar pedir el tipo de ayuda que te gustaría. Pregúntales a otros lo que piensan de tu situación, y demuéstrales que valoras sus opiniones.

- Cuando habla, también debe escuchar. Pregunta a otros como les fue en su día, o hablar de un tema de una conversación previa. Demostrar interés sincera en la vida de otro aumenta a las relaciones y escuchando las preocupaciones de otros también puede dar revelación para los desafíos suyos. Ofrezca ayuda o consejos si le preguntan – escucha y responde.

☑ Haz planes sociales. Crear oportunidades para fortalecer sus relaciones con actividades divertidas que ambos usted y su amigo o familiar pueden disfrutar. Anticipar a actividades especiales nos levanta el ánimo, y nos da energía y nos hace más productivos.

Puede dar cuenta de que entre las personas que casi no conoce, uno o más pueden volverse amigos de confianza en quien puede depender – y apoyar – en los tiempos buenos y malos. Aunque se siente que esta demasiado ocupado que no tienes tiempo conectar mucho con la familia y amigos que ya tienes, no toma mucho tiempo formar nuevas amistades. Si estas tímido o hesitas a conocer nuevas personas, solo pocas preguntas pueden iniciar una conversación. Piensa en tus vecinos que ves al diario, compañeros del trabajo, personas en tu clase de ejercicio, un primo con quien has perdido contacto, o las personas que son voluntarios contigo en la misma organización. Si no tienes personas con quien puedes conversar regularmente sobre tus pensamientos, vale el esfuerzo crecer conexiones para tu salud emocional. Si te encuentras ansioso o tímido sobre la interacción social, puede que quiere considerar hablar con un terapeuta o consejero para crecer tu confianza en las situaciones sociales.

¿Sabías Que...?

☐ Un estudio que siguió a los participantes durante el transcurso de 20 años resultó que la nivel de felicidad de una persona fue relacionada con la felicidad que vio en sus redes sociales. Si una persona tenía un amigo feliz quien vivía entre una milla, la persona se sintía 25% más probable sentir la felicidad también. Además, el estudio también encontró que la felicidad de uno puede ser relacionado a la felicidad de alguien separado hasta tres grados (un amigo de un amigo de otro amigo). © Copyright Mental Health America 7-2018



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org

Niveles bajos de interacción social han resultado tener un impacto en la duración de vida equivalente a fumar casi un paquete de cigarrillos diario o de ser un alcohólico, y era dos veces más dañoso que ser obeso.

☑ Las químicas en **tu** cuerpo juegan un papel en **tus** conexiones sociales. La hormona, oxitocina, influye la conducta social por aumentar vínculos de relación y confianza.

Redes Sociales

Una manera cada vez más popular de conectar con otros es a través de las redes sociales. Aunque no debe reemplazar las interacciones personales, las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mantenerse en contacto con otros e actualizado con los eventos y tendencias actuales. Antes de crear una cuenta en un sitio de red social, debe considerar lo que quiere lograr registrándose, y decidir cuanta información quiere compartir de su vida para poder ajustar las configuraciones de privacidad. Debe publicar con cuidado – un estudio reciente sugiere que usando Facebook puede causar una disminución en la satisfacción con la vida, mientras que las interacciones sociales directas llevaron a las personas a sentirse mejor con el tiempo.

Facebook: Es bueno para mantenerse en contacto con los amigos y familiares; compartiendo pensamientos, videos y fotos. Puedes compartir con tu red entero a través de publicar en tu ‘timeline’, enviar mensajes instantes, o enviar mensajes privados. www.facebook.com

Twitter: Mantenerse actualizado con las noticias y microblogging (hablar de lo que sientes o lo que estás haciendo usando 140 caracteres o menos) son los usos principales del Twitter. www.twitter.com

Pinterest: Tablón de anuncios en línea que le permita coleccionar imágenes y videos y compartirlos con otros, popular entre los aficionados. www.pinterest.com

LinkedIn: Es como Facebook, pero para los profesionales. Úsalo para compartir su curriculum, buscar trabajos, e establecer y comunicar con redes de negocios. www.linkedin.com

Instagram: Usado para tomar fotos, aplicar filtros interesantes e artísticos, y compartir esas fotos con su red. www.instagram.com

Cuando las Conexiones Sociales no son Suficientes

Si se siente abrumado, sin poder hacer frente a los problemas, o que el estrés afecta como funciona todos los días, considera conectar con un profesional de salud mental. Sea un trabajador social, un consejero pastoral, terapeuta de matrimonio o familiar, psicólogo, psiquiatra, u otro profesional entrenado, conectarse con un profesional es el primer paso sentirse mejor.

© Copyright Mental Health America 7-2018



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org