

Hay muchas formas de definir el bienestar. La Iniciativa de Bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) describe ocho dimensiones.



BIENESTAR

El bienestar social implica construir y mantener relaciones humanas saludables y de apoyo.

Áreas del bienestar social en las que centrarse:

Creación de relaciones y comunidades

Mantenerse conectado

Tiempo social/Equilibrio

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL BIENESTAR SOCIAL?

Encuestas recientes revelaron que aproximadamente la mitad de los adultos en los Estados Unidos afirman sentir soledad, y algunas de las tasas más altas se registran entre los adultos jóvenes. Cuando las personas se sienten solas, desconectadas o aisladas, se producen graves efectos negativos en la salud mental y física. Fuente: Advertencia del Cirujano General de los Estados Unidos sobre los efectos curativos de las relaciones sociales y la comunidad, p. 9; 2023.

Formar y mantener relaciones significativas requiere tiempo y esfuerzo, pero las recompensas (como la mejora de la salud mental y física) son enormes. Aprovecha las oportunidades para conectar con otras personas: cada interacción positiva contribuye a tu bienestar social. Al fomentar estas conexiones, mejoras tu propio bienestar y contribuyes a una comunidad más fuerte y conectada.

FORTALECER EL BIENESTAR SOCIAL PUEDE INCLUIR:



1. **Cultivar las relaciones:** Dedicar tiempo de calidad y mantenerse en contacto con aquellas personas que te animan y te apoyan. Actos sencillos, como compartir una comida o tener una conversación significativa, pueden fortalecer tus relaciones.



2. **Participa en tu comunidad para conocer gente nueva:** El sentido de pertenencia comienza con pequeños pasos. El voluntariado o la participación en actividades grupales son excelentes maneras de conocer gente nueva y sentirte más conectado. Algunas organizaciones, como los grupos interreligiosos, las escuelas y los centros comunitarios, organizan eventos para reunir a personas de diferentes culturas y creencias, con el fin de conversar y exponer nuevas ideas.



3. **Trabaja tus habilidades de comunicación:** muestra un interés genuino por los demás escuchando activamente, estando presente en tus interacciones y respondiendo de forma clara y positiva. Minimiza las distracciones en la medida de lo posible (teléfono, televisión, ordenador) para poder conectar de verdad.



4. **Reflexiona sobre tus necesidades:** Las necesidades sociales de cada persona cambian con el tiempo; encuentra el equilibrio que mejor te funcione. Tanto si anhelas la tranquilidad y la soledad como si buscas conexión, respeta tus sentimientos y adapta tus interacciones sociales en consecuencia. Si necesitas espacio en una relación, sé sincero y establece límites claros de forma respetuosa.



5. **Busca contacto y conecta con los demás:** si te sientes aislado, no dudes en buscar contacto con otras personas. Una conversación o retomar el contacto con un amigo pueden marcar una gran diferencia.



6. **Sé consciente y considerado cuando otros estén pasando por dificultades:** todos enfrentamos desafíos y reaccionamos de manera diferente ante las adversidades y las pérdidas. A veces, las personas se alejan porque no quieren ser una carga. Intenta ser servicial y comprensivo, y sé indulgente con las personas cuando enfrentan dificultades. La empatía y la comprensión son la base de las relaciones de apoyo. Hazle saber a las personas que te importan y que piensas en ellas.

Cuando trabajamos en nuestro bienestar social, también se potencian otras dimensiones del bienestar. Para obtener más recursos, visite virginia-prevention-works.org/activate

REFLEXIONES DE BIENESTAR SOCIAL

para crear vínculos y compartir con los demás

Cosas que me encanta hacer y/o cosas sobre las que me gustaría aprender más:

Formas en las que comparto o exploro estos intereses con otras personas (club de lectura, noche de juegos, cocinar juntos, demostración de carpintería, visita a un museo, actuación musical...):

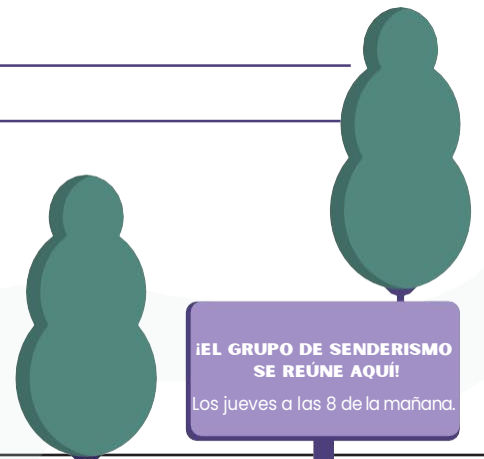
Lugares u organizaciones (bibliotecas, parques, escuelas, gimnasios, lugares de culto...) donde puedo conocer gente e invitar a alguien a que me acompañe:

¿Relaciones difíciles? ¿Cómo puedo mejorarlas? ¿Cómo puedo establecer límites saludables cuando necesito espacio?

¿Cómo puedo contribuir a mi comunidad?

¿Qué cualidades son importantes para tener un buen amigo o una buena amistad? ¿Cómo puedo ser un mejor amigo?

¿Cuáles son algunas formas fáciles y económicas (una llamada telefónica, una tarjeta de felicitación o una nota escrita a mano, salir a caminar juntos, compartir una comida...) de llevar alegría y conexión a mí mismo y a los demás?



¡EL GRUPO DE SENDERISMO
SE REÚNE AQUÍ!
Los jueves a las 8 de la mañana.