

5 Maneras de Reducir la Soledad y Aumentar la Conexión

Hay muchas maneras de conectarse en estos días. Aún así, es fácil sentirse solo. Formar conexiones significativas con otros puede ayudar. Y hasta pequeños pasos pueden sumar.

Estas son cinco cosas que puede probar para sentirse más conectado y menos solo.

Uno: Pruebe a ayudar a otra persona. Solo ayudar a una persona, una sola vez, es una manera de conectarse. Puede ayudar a un vecino con las compras.

O bien, algunas personas prestan servicios voluntarios para una organización que les interesa. Esto puede ser una gran manera de ayudar a la gente y de conocer a otros que comparten sus intereses.

Dos: Considere tener una mascota. Una mascota puede ser un gran amigo. Y tener mascotas también puede ser una manera fácil de relacionarse y conectarse con otras personas.

Y aun si no tiene el tipo de mascota que puede salir, esta seguirá estando allí para darle compañía.

Tres: Cuide las relaciones que ya tiene. Aumentar la conexión puede significar comunicarse con las personas que ya conoce.

Esto es algo que puede probar después de ver este video: Llame a un amigo o familiar que lo apoye con quien no ha hablado por un tiempo. No necesita ser una llamada larga.

El simple hecho de contactar a otras personas puede mantener fuertes esas conexiones. Y nunca se sabe cómo el contacto con una persona puede conectarlo con otras.

Cuatro: Encuentre nuevas conexiones. Piense en sus pasatiempos e intereses. ¿Existen grupos que se reúnen para hacer esas cosas? Tal vez usted puede unirse a ellos.

Ese pasatiempo podría conectarlo con muchas otras personas que comparten su interés. Y número cinco: Considere hablar con alguien.

Puede ser difícil hacer cambios por sí solo. Y puede dar miedo pensar en ponerse uno en situaciones sociales. Si le gustaría tener apoyo para comenzar o si la soledad le está dando dificultades para vivir el día a día, un consejero puede ayudar.

Estas son solo algunas ideas para conectarse más. Tal vez una de ellas le dé resultado. O tal vez usted tenga sus propias ideas de cómo podría conectarse más con otras personas.

De cualquier modo, ¿cuál sería un pequeño paso que puede dar hoy para sentirse más conectado?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

