Desafío de bienestar social de 30 días

Quizá haya escuchado la frase "Los seres humanos somos seres sociales". Pero ¿qué significa eso realmente? Significa que tener una vida social equilibrada puede ser bueno para la salud. Se denomina **bienestar social** a la calidad de nuestras conexiones sociales. Tener una vida social satisfactoria puede disminuir el estrés, reducir la presión arterial y mejorar la perspectiva de la vida. Algunos estudios sugieren que puede ayudar a vivir más tiempo.

El bienestar social es diferente para cada persona. Su versión de bienestar social será única para sus propias necesidades. Pruebe el desafío de 30 días a continuación en cualquier orden. ¡Descubra cómo es el bienestar social en su vida!

☑ **Marque los días en los que pudo completar este desafío.**
Haga clic en las casillas de cada día ubicadas a la izquierda o imprima la lista y complétela a mano.

☐ 1 Evalúe su calendario. ¿Le abruman el trabajo o los compromisos sociales? No tenga miedo de soñar con más tiempo libre o para pasar con amigos. Imagine cómo sería la vida social de sus sueños y escríbala.

☐ 2 Llame a un amigo o familiar con quien no haya hablado en un tiempo. A veces, el simple hecho de escuchar la voz de un ser querido es suficiente para mejorar el estado de ánimo.

☐ 3 Considere unirse a un club o grupo local de su interés. Busque un club o grupo local que se reúna con regularidad y que le pueda gustar. Revise el periódico local o busque en Internet. Si encuentra algo que le guste, considere la posibilidad de asistir a un encuentro.

☐ 4 Escribir un diario es una excelente manera de procesar sus encuentros y emociones cotidianas. Tómese 10 minutos hoy para escribir en su diario. Cuando conozca a alguien, escriba su nombre junto con algo que le gustaría recordar de esa persona. Puede ser algo tan simple como su color favorito, o tan complejo como una historia divertida que le haya contado. Se sorprenderá de lo útil que puede ser esta herramienta para hacer nuevos amigos y construir conexiones sólidas.

☐ 5 Entrenar en compañía ayuda a mantenerse en forma al tiempo que hace o consolida amistades. **Lea más sobre los beneficios de entrenar en compañía frente a entrenar solo aquí**. Considere agregar algún entrenamiento en compañía a su agenda semanal a medida que completa este desafío.

Desafío de bienestar social de 30 días

- [ ] 6 Salir a cenar es una excelente manera de conectarse con amigos y seres queridos. Pero puede ser difícil comer fuera y seguir una dieta saludable a la vez. **Estos son algunos consejos para mantenerse en el buen camino cuando sale a comer**.

- [ ] 7 Tómese un momento hoy para dedicarle a alguien especial unas palabras escritas a mano. Dígale a un familiar, a su mejor amigo o a su pareja lo especial que es para usted. E intente hacer de esta actividad una práctica regular.

- [ ] 8 ¿Cuándo fue la última vez que asistió a un evento comunitario? ¿Hay en su comunidad alguna actividad a la que le gustaría asistir? ¡Invite a sus amigos!

- [ ] 9 Caminar es más que un hábito saludable para el acondicionamiento físico. Salir al aire libre puede mejorar su estado de ánimo, y compartirlo con un amigo le ayuda a vivir el momento. **Obtenga más información sobre cómo hacer que la actividad física sea más social aquí**.

- [ ] 10 ¿Los eventos sociales le producen culpa por interrumpir su dieta o plan de salud? **Mire este video** sobre cómo seguir una dieta saludable también durante eventos especiales. Y recuerde, nadie es perfecto. En este video, aprenderá cómo volver a su rutina después un desliz.

- [ ] 11 Se sorprenderá de la cantidad de personas que comparten intereses con usted en su comunidad y en todo el mundo. Intente buscar grupos cercanos con intereses comunes. Si no hay ninguno, busque en línea. Busque foros que no estén conectados a sitios de redes sociales populares. Y recuerda tener siempre en cuenta el tiempo que pasa en línea. ¡Veremos más sobre eso a continuación!

- [ ] 12 Las redes sociales pueden ser una excelente herramienta para mantener el contacto con seres queridos y amigos. Pero sin moderación, puede terminar fácilmente comparándose con los demás y cayendo en un ciclo poco saludable. Si se da cuenta de que pasa demasiado tiempo en las redes sociales, **aprenda algunas formas de conectarse por fuera de las redes sociales**.

- [ ] 13 Felicite a tres personas hoy mismo. La sonrisa es contagiosa. A veces, solo se necesita un cumplido respetuoso y sincero de un extraño para alegrarle el día a alguien. ¡Notará que las personas tienden a responder de la misma manera!

- [ ] 14 Identifique el momento en que siente agotamiento en su vida social. **Aquí hay un artículo útil para ayudarle a identificar y lidiar con el agotamiento**.

Desafío de bienestar social de 30 días

- [ ] 15 El bienestar social no se trata solo de la actividad que planea. También se trata de con quién la planea. Piense en quién le da energía cuando pasa tiempo con esa persona. Y piense en quién le hace sentir emocionalmente agotado. Intente pasar más tiempo con quienes nutren su estado de ánimo y su bienestar.

- [ ] 16 Tómese unas vacaciones de su teléfono. Las notificaciones constantes de mensajes de texto y correos electrónicos pueden volverse estresantes. Un fin de semana o día libre, configure un temporizador durante al menos una hora y apague su teléfono. Disfrute de tiempo de calidad cara a cara con quienes le rodean. O disfrute de una relajación tranquila a solas haciendo las cosas que ama.

- [ ] 17 ¿Sabía que la ciencia sugiere que ayudar a su comunidad puede mejorar su perspectiva de la vida e incluso vivir más tiempo? Busque oportunidades de voluntariado o simplemente hágale saber a alguien que puede contar con usted.

- [ ] 18 Tómese un momento para reflexionar sobre su nivel de estrés este mes. Si se siente abrumado, **lea este artículo** sobre cómo manejar el estrés. El estrés puede influir en su disposición a socializar y contribuir a la ansiedad social. ¡Podemos lograr mucho cuando aprendemos a manejar el estrés!

- [ ] 19 Conectarnos a algo más grande puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental y bienestar social. Algunas personas pueden encontrar esta conexión a través de una práctica espiritual o religiosa. Otras la encuentran apreciando la naturaleza. Dondequiera que usted la encuentre, disfrute de ese aprecio en grupo.

- [ ] 20 ¡Solo quedan 10 días de desafío! ¡Siga en el buen camino! **Este es un excelente recordatorio de por qué el bienestar social es tan importante**.

- [ ] 21 Cocinar demanda creatividad y capacidad para resolver problemas en una rica experiencia sensorial. Es una muy buena opción para compartir con alguien con quien espera conectarse a un nivel más profundo. Un día de este mes, elija una receta de **esta lista** para hacerla con un amigo o amiga.

- [ ] 22 Las investigaciones demuestran que mantener una vida social saludable reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, aumenta la inmunidad y disminuye el riesgo de muerte prematura. Si sufre de soledad, acérquese a alguien o establezca nuevas amistades.

- [ ] 23 Los animales de compañía ofrecen una alternativa sin prejuicios a aquellas personas con ansiedades sociales. Las mascotas también son excelentes temas de conversación con personas desconocidas. ¿Tiene una mascota? ¡Abrácela! O visite un refugio de animales para conocer y acariciar a los animales que hay allí.

Desafío de bienestar social de 30 días

- [ ] 24 Contar con un sistema de apoyo sólido es un buen recordatorio de que no hay por qué atravesar en soledad los momentos difíciles. Saber esto puede ser muy bueno para combatir el estrés y ganar confianza. ¿A quién puede llamar cuando necesite ayuda? ¿A quién le brindará apoyo en caso de necesitarlo?
- [ ] 25 Los pensamientos negativos y "saboteadores" pueden contribuir a la ansiedad social. **Mire este video** sobre cómo superar estos pensamientos cuando surgen.
- [ ] 26 Piense en sus interacciones sociales de este mes. ¿Cuáles disfrutó? Planifique más interacciones como esa para el futuro.
- [ ] 27 Lea **El placer, y la ciencia, de comer en compañía** para conocer todas las formas en que comer con amigos y familiares puede beneficiar su salud.
- [ ] 28 Comer en compañía puede exponerle a diferentes tentaciones de tipo alimentarias. Eche un vistazo a **Cómo comer sano cuando otros no lo hacen** para encontrar formas de sortear la tentación al salir con amigos.
- [ ] 29 La atención plena es la práctica de vivir el momento sin juzgar y dejar de lado cualquier pensamiento que distraiga. Aprender a vivir el momento ayuda a disfrutar más plenamente de las actividades sociales. **Obtenga más información sobre cómo crear su propia práctica de atención plena aquí**.
- [ ] 30 ¡Lo ha conseguido! ¡Ha completado el Desafío de bienestar social de 30 días! ¿Cuáles son las tareas que más disfrutó? Aproveche el impulso celebrando sus victorias y siga haciendo planes que le hagan sentir feliz.

Visite Teladoc.com

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.