



¿Cuál es el secreto de la felicidad? Los científicos han encontrado la respuesta

Un estudio de 80 años de Harvard dice que esto 1 te hará más feliz en este momento.

Por Devin C. Hughes, orador principal, autor, entrenador ejecutivo de Devin C. Hughes Inc.

¿Sabías que los amigos son absolutamente esenciales para tu salud y bienestar?

Cualquier aumento en nuestro aislamiento social es una mala noticia, porque la amistad no se trata solo de diversión, compañerismo y salud emocional. Tener amigos también puede mejorar la salud física.

No es solo que las conexiones sociales sean buenas para nosotros. Es que la soledad es fatal. Las personas que están más conectadas socialmente son más felices, más saludables y viven más que las personas que están menos conectadas. Las personas solitarias tienden a experimentar una disminución de su salud a principios de la mediana edad, su funcionamiento cerebral se degenera antes y viven vidas más cortas.

Hoy, uno de cada cinco estadounidenses informa sentirse solo. Esta es una epidemia de aislamiento social sin precedentes, una que lleva décadas en desarrollo. Cuando la televisión llegó a prácticamente todos los hogares, el capital social comenzó a declinar. Menos personas conectadas a sus comunidades, se unieron a clubes, fueron a la iglesia o se ofrecieron como voluntarios. "Simplemente se quedaron en casa y tuvieron experiencias pasivas", dice Waldinger.

Mantente conectado

El estudio de Harvard encontró una fuerte asociación entre la felicidad y las relaciones cercanas como cónyuges, familiares, amigos y círculos sociales. "La conexión personal crea estimulación mental y emocional, que son estimuladores automáticos del estado de ánimo, mientras que el aislamiento es un destructor del estado de ánimo", dice el Dr. Waldinger. Esta también es una oportunidad para concentrarse en las relaciones positivas y dejar ir a las personas negativas en su vida, o al menos minimizar sus interacciones con ellas.

Las personas que tienen relaciones sociales sólidas tienen menos probabilidades de morir prematuramente que las personas aisladas. De hecho, según una revisión de investigación realizada en 2010, el efecto de los lazos sociales en la vida es dos veces más fuerte que el ejercicio, y equivalente al de dejar de fumar. Cuando se pone así, puede parecer que se ejerce una gran presión sobre ti para salir y mezclarte.

¡Puede ampliar su círculo social y ampliar esas endorfinas para sentirse bien en cuatro sencillos pasos!

1. Haz amigos en el trabajo. Como ya pasas más tiempo con tus compañeros de trabajo que con cualquier otra persona, ¿por qué no intentas entablar amistades con algunos de tus colegas? Tener amigos en el trabajo puede reducir el estrés y hacer que sea más fácil pasar el día. ¡Muchas veces también descubrirá que realmente disfruta de su compañía fuera de la oficina!

2. Vuelva a conectar con viejos amigos. Todos tenemos esos amigos en los que pensamos a menudo, pero ya no hablamos. La vida se llena y los caminos divergen. No significa que no pueda comunicarse con ellos y restablecer sus amistades. ¡Lo bueno de esto es que a menudo te presentarán a su nuevo círculo, ampliando tu red social mucho más!

3. Encuentra personas con intereses comunes. Si vives en una nueva comunidad o ciudad, es posible que no sepas por dónde empezar para hacer nuevos amigos. Unirse o formar un grupo de personas con intereses similares puede ser una excelente manera de construir un círculo social. Aún mejor, tendrá mucho de qué hablar, incluso si está muy centrado en un tema.

4. Escucha a escondidas. No, no de la manera disimulada y astuta. Sin embargo, la próxima vez que te encuentres en una fiesta o fuera de casa, no dudes en entablar una conversación con alguien con quien puedas identificarte. Muchas veces a las personas les encanta poder compartir experiencias con otros que han "estado allí, hecho eso". Es una excelente manera de romper el hielo, siempre y cuando no estés flotando torpemente en el exterior.

Desarrollar y mantener buenas amistades requiere esfuerzo. Sin embargo, el disfrute y la comodidad que la amistad puede proporcionar hacen que la inversión valga la pena.

- Publicado el 21 de mayo de 2020



Devin C. Hughes, orador principal, autor, entrenador ejecutivo de Devin C. Hughes Inc.

Devin es un orador, autor y entrenador ejecutivo cautivador. Ayuda a los líderes a impulsar el crecimiento y el compromiso al alinear la cultura del lugar de trabajo con el éxito. Con 20 años de experiencia en resolución de conflictos, diferencias generacionales y cambio cultural, es autor de 20 libros y ha hablado en más de 15 países. Devin vive en San Diego, California, con su esposa, cuatro hijas y dos perros de rescate.

Andrew Greatrex

Phone: 786-253-7703

Email: AndyG@ithoughtleader.com

www.optimistichousehold.com