

# Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 20

## Creando Conexiones: ¿Por qué Importan las Relaciones?

**Amigos –¿Quién los necesita?** Ha sentido alguna vez la necesidad de un amigo –una persona con quien no solamente comparte sus alegrías sino también le escucha o ayuda cuando vienen los problemas? Un amigo es una persona quien cuida de usted. Nos volvemos a nuestros amigos para recibir consejos, cuando estamos sobrecargados; coraje, cuando estamos enfrentando crisis; compasión cuando hemos fallado.

Las amistades nos proveen oportunidades para atender las necesidades de otros y separarnos de la nubosidad de nuestro egocentrismo que nos sega de las oportunidades de marcar una diferencia en la vida de otros.

**Creados Para Estar Conectados.** Cuando Dios creó al hombre, Él dijo: “No es bueno que el hombre viva solo. Haré una ayuda idónea para él”<sup>1</sup> Estudios indican que el amor y las relaciones positivas brindan salud y bienestar. Gente felizmente casada vive más tiempo, consumen menos bebidas alcohólicas y tienen menos visitas al doctor comparado con aquellos que no se relacionan o son infelices. Estas parejas felices tienen menos riesgos de cáncer, alta presión, problemas del corazón y alzheimer’s; estas también tienden a tener mejor digestión, mejor capacidad de sanación, que las que no se sienten realizadas.

Cuando las parejas funcionan en equipo son más capaces de absorber los efectos deteriorantes del estrés que pueden drenar el sistema inmunológico y acortar la vida. Esto en parte se debe a que se libera oxitocina, la hormona de la conexión, la misma que se produce cuando la madre amamanta a su bebe. Esta también se libera cuando se experimenta afecto con otras personas.

**Soltero Pero No Marginado.** Los beneficios de sanidad de las relaciones sociales positivas también son disponibles a aquellos que son viudos o divorciados, solteros o que viven solos por alguna razón. Dios sabía que este es un mundo quebrado, no todos experimentarían las bendiciones un largo feliz matrimonio. “Dios hace habitar en familia a los desamparados; saca a los cautivos a prosperidad. Levanta de la miseria al pobre,

Y hace multiplicar las familias como rebaños de ovejas.”<sup>2</sup> Instituciones sociales tales como familias extendidas, iglesia, y comunidad son tan importantes como el ejercicio y la nutrición para la salud física y mental.

Un estudio realizado a través de una consulta poblacional mostró que la gente con relaciones positivas tienen más del 50% de probabilidad de sobrevivencia comparada con aquellas con pobre o insuficientes relaciones. Aquellos que tienen pocas amistades o relaciones sociales negativas tienen una tasa de mortalidad más o menos a lo equivalente al que tienen personas que fuman 15 cigarillos diarios. Los beneficios de salud o relaciones sociales fue comparable a dejar de fumar y aún superó otros factores que acortan la vida, tales como obesidad e inactividad física.<sup>3</sup> En un reporte llamado “Hardwired to Connect” (Nacidos para Conectar) concluye que altas tasas de depresión, ansiedad y otros serios problemas mentales, emocionales y de comportamiento en los niños y adolescentes americanos son atribuibles en gran parte a la falta de conexiones interpersonales. “Queremos decir 2 clases de conexiones –conexiones cercanas a otras personas y conexiones profundas de tipo moral y espiritual.”<sup>4</sup>

### Cómo conectarse

- **Hágase Presente.** Parece que estamos preparados para gustarnos los unos a los otros, mientras nos acostumbramos a la presencia de los demás, algo llamado “efecto de la exposición.” Solamente “haciendo presencia” en función social regularmente incrementa la posibilidad de caernos bien o gustarnos mutuamente, aún cuando las interacciones aún no han ocurrido. Por lo tanto, no se aleje tímidamente del picnic o de la comida que se va a compartir. –“hágase presente”- para comenzar algunas amistades positivas.

- **Tome interés.** Formar una amistad comienza con el principio que dice “un hombre que tiene amigos tiene que ser amistoso.”<sup>5</sup> Algunas habilidades sociales prácticas incluyen sonreír, tomar un genuino interés en otras personas, recordando sus nombre, hacer que ellos se sientan importantes, escuchar con atención y crear un ambiente adecuado para comenzar a conocerse..
- **Comparta.** Comparta su música, comida o pasatiempos favoritos. Con el tiempo, esta es una forma de profundizar en conversaciones y compartir esperanzas y temores más íntimos. Compartir mucha información personal inmediatamente, es demasiado, mucha gente no sabe manejarlo. Tome tiempo para cultivar cuidadosa y lentamente cada nivel de amistad.
- **Sea Usted Mismo.** Uno de los problemas de las redes sociales de internet es que los participantes tienden a construir una identidad “virtual” la cual carece totalmente de expresiones corporales y otros factores no verbales presentes en la comunicación cara a cara. Ser abiertos, honestos y claros acerca de nosotros mismos y de nuestras intenciones es mucho mejor que fingir y tratar de encubrir nuestras debilidades, esto hace que perdamos nuestra genuina identidad.

### **Las Debilidades y los Amigos.**

- **Sea Realista.** Ningún amigo o persona amada puede resolver todas sus necesidades, estar para ayudarlo todas la veces, leer su mente o estar de acuerdo con usted todo el tiempo. Mantenga su círculo social suficientemente amplio para aceptar a sus amigos con sus diferencias, fortalezas y debilidades.
- **Sea Receptivo.** Entrar en una amistad significa aceptar a la persona con un set de problemas, defectos y comprometerse a crecer juntos. Una relación saludable incluye dar y recibir, perdonar y retarse el uno al otro para crecer juntos.
- **Ponga de Su Parte.** Comparta experiencias tales como cumpleaños, bodas, viajes, tragedias, éxitos, enfermedades, comidas e incluso actividades diarias como caminar juntos o ir de compras añada significado a su vida. Pero esto toma tiempo –incluso toda la vida- para crecer y desarrollar. No tire una relación con potencial positivo sólo por un pequeño obstáculo que puede ser un peldaño para profundizar con el tiempo un compromiso.

**Más cerca que un Hermano.** Tener conexiones en todos los niveles, es importante y beneficioso –desde unos pocas amistades profundas a una círculo más amplio de contactos casuales y de cortesía. En este mundo hay tantas relaciones y amistades rotas como exitosas- pero hay un Amigo que nunca le fallará. Él es perfecto en amor, presente en todo tiempo, y poderoso para salvar –Este es Jesús- Él ha prometido ser suyo “Amigo que está más cerca que un hermano.”<sup>6</sup> Pasar tiempo en Su Palabra, La Biblia, profundizará esa amistad y resultar en una fuente de bellos recursos para su vida que ningún amigo puede darle. Esta es una Amistad en la cual vale la pena invertir hoy!

<sup>1</sup> Genesis 2:18.

<sup>2</sup> Psalm 68:6; Psalm 107:41.

<sup>3</sup> PLoS Med 2010;7(7): e1000316.

<sup>4</sup> Hardwired to Connect: The New Scientific Case for Authoritative Communities. The Commission on Children at Risk, Executive Summary. 2003.

<sup>5</sup> Proverbs 18:24a.

<sup>6</sup> Ibid, b.



Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

**Or call:** 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

**Fax:** 517-316-1529

**Address:** Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909