



Cómo (y por qué) fomentar las relaciones

Las relaciones, ya sean de pareja, con amigos o familiares, no siempre son fáciles o convenientes. Sin embargo, las relaciones saludables son importantes para todos nosotros, tanto a nivel físico como emocional.

Como seres humanos, estamos programados para anhelar una conexión con otros seres humanos. Esas relaciones nos han ayudado a sobrevivir y prosperar como especie. Esa es una de las razones por las que existe el sentimiento de soledad. Es una señal para nuestro cerebro, como el hambre, que nos informa sobre una necesidad insatisfecha de conectarnos con quienes nos rodean.

Si no se controla, la soledad puede causar daños tanto físicos como emocionales. La soledad crónica hace que la inflamación aumente, lo que puede elevar el riesgo de cáncer, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otras afecciones.

La variedad es importante

Ninguna relación por sí sola puede (o debe) satisfacer todas nuestras necesidades. Por eso es importante mantener una variedad de relaciones. Concéntrese en construir una red de diferentes tipos de relaciones (amigos, románticas, incluso laborales) para satisfacer sus necesidades.

Escuche sin juzgar

En las relaciones hay que dar y recibir. Para dar, escuche verdaderamente lo que la otra persona le dice, demuéstrole que la entiende, y absténgase de juzgarla.

Establezca y respete límites

En una relación saludable, ambas personas se adhieren a los límites del otro, o lo que cada uno está dispuesto a aceptar del otro. Establecer sus propios límites y respetar los de la otra persona puede ayudarlos a ambos a sentirse satisfechos.

Preste atención a su sensación de soledad

La próxima vez que se sienta solo, no caiga en el pozo de la tristeza y la baja autoestima. En cambio, use el sentimiento como el recordatorio que es: de que necesita comunicarse con otros y volver a conectarse.

Concéntrese en construir una red de diferentes tipos de relaciones (amigos, románticas, incluso laborales) para satisfacer sus necesidades.



Cómo lidiar con la gente complicada

Interactuar con una persona "complicada" puede ser agotador y, a veces, francamente enloquecedor. Si bien no puede cambiar a la otra persona, puede cambiar su forma de interactuar con ella. Tenga en cuenta estas sugerencias la próxima vez que tenga que tratar con alguien que sea demasiado complicado.

Busque primero entender

Trate de descifrar qué está impulsando a esta persona a comportarse de esa manera. ¿Se siente fuera de control? ¿Que le faltan el respeto? ¿Ansioso? Tener una mejor idea de lo que hay detrás de su comportamiento puede ayudarlo a decidir cómo interactuar mejor con ellos.

Mírese en el espejo proverbial

¿Hay alguna razón por la que el comportamiento de esta persona en particular lo esté molestando? ¿Está tocando una llaga emocional para usted? Identificar esto, y alterar la forma en que responde, si es necesario, puede ayudar a aliviar un poco su frustración.

Tenga compasión

Nunca sabe realmente lo que está pasando en la vida de otra persona. Téngalo en cuenta cuando lidie con gente complicada. Pueden tener problemas más graves de lo que cree. Esto no excusa su mal comportamiento, pero puede ayudarlo a sentir más empatía hacia ellos (y menos enfado).

Sepa cuándo alejarse

Si una situación se intensifica y la otra persona no parece dispuesta a modificarla o no puede hacerlo, puede ser hora de alejarse. Continuar con la interacción probablemente solo conducirá a más conflictos, no a una resolución.

Nunca sabe realmente lo que está pasando en la vida de otra persona. Téngalo en cuenta cuando lidie con gente complicada.





Hacer que las interacciones virtuales sean más significativas

Más y más de nosotros nos conectamos virtualmente en estos días. Ya sea una videoconferencia para el trabajo, mensajes de texto con un amigo, publicaciones en las redes sociales o FaceTime con la familia, gran parte de nuestra interacción social se realiza en forma electrónica.

Estas interacciones virtuales son convenientes, pero a veces no son tan satisfactorias. Después de todo, que alguien “envíe” un abrazo no es tan reconfortante como un abrazo real.

Afortunadamente, hay formas de hacer que esas interacciones virtuales sean más significativas. Tenga en cuenta estos consejos:

- **Muéstrese como es.** Las conexiones virtuales facilitan que uno presente una cierta imagen de sí mismo. Sin embargo, esta “perfección” percibida puede hacer que otros duden más en acercarse a usted por temor a que no estén a la altura de sus estándares. Y le impide conectarse con el tipo de personas con las que realmente tiene cosas en común.
- **Utilice plataformas que reflejen sus intereses.** Internet tiene comunidades para cada interés único, desde la astrología hasta las cebras. Encontrar comunidades en línea centradas en sus intereses lo ayudará a encontrar personas que los compartan.
- **Sea amable.** Con la amabilidad, siempre se llega a todas partes. Ser crítico solo servirá para alejar a la gente.

Pasar de online a presencial

Obviamente, nada puede reemplazar la interacción cara a cara. Cuando pueda, haga planes para reunirse en persona. ¡Te dará algo de qué hablar en línea al día siguiente!

Encontrar comunidades en línea centradas en sus intereses lo ayudará a encontrar personas que los compartan.



SALMÓN DE ARCE CON CORTEZA DE NUECES

Ingredientes

- 2 libras de salmón.
- Sal y pimienta.
- 2 cucharadas de sirope de arce.
- 1 cucharada de mostaza Dijon.
- 1 taza de nueces Fisher Nuts picadas.

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio y rocíe con aceite en aerosol. Coloque el salmón con la piel hacia abajo y condimente con sal y pimienta.
2. En un tazón pequeño, bata el sirope de arce y el Dijon. Distribuya uniformemente sobre el salmón.
3. Presione las nueces sobre la parte superior del salmón. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que el salmón esté ligeramente dorado y se desmenuce fácilmente.

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

15 minutos

Porciones

8



Información nutricional

Calorías	271
Grasa total	17 g
Sodio	72 mg
Carbohidratos	5g
Azúcar total	3 g
Fibra nutricional	1 g
Proteína	25 g