

CONECTÁNDOSE CON LOS DEMÁS



Es posible estar rodeado por personas y aun así sentirse solo. Son las conexiones que establecemos con otras personas las que nos ayudan a enriquecer nuestras vidas y a superar los tiempos difíciles, pero en ocasiones es difícil saber cómo hacer esas conexiones.

CONSEJOS PARA CONECTARSE



Conéctese con otras personas en los lugares a los que vaya. Hay lugares que visita una y otra vez, son lugares estupendos para entablar conversaciones y empezar a hacer amigos. En el trabajo puede pedirle a un compañero que lo acompañe a almorzar o a tomar un café. Si tiene hijos que participan en actividades extracurriculares, probablemente vea siempre a los mismos padres que asisten o los dejan en sus prácticas. Si va al gimnasio a la misma hora cada día, podrá notar que hay otras personas que asisten en el mismo horario de entrenamiento.



Use la experiencia compartida como tema de conversación. Use su situación actual como tema de conversación. Tal vez está atrapado esperando en una larga fila, o ha notado que alguien lleva una camisa de un lugar en el que ha estado. Los deportes de su ciudad natal, las noticias y eventos locales, o incluso el clima también pueden ser tema de conversación.



Expresé cumplidos. Si tiene dificultades para encontrar un tema para iniciar una conversación, intente empezar con un cumplido. Puede comentar sobre el atuendo de una persona, un tatuaje o un accesorio que le agrade y tal vez preguntarle dónde lo obtuvo. Utilice su respuesta para continuar la conversación, por ejemplo, si dicen que lo compraron en cierta tienda, pregunte dónde está.



Dedique cierto tiempo a ser social. Ir a trabajar y ocuparse de las otras responsabilidades diarias de la vida es un proceso que lleva tiempo y muchos de nosotros nos sentimos exhaustos al final del día. Aunque sea tentador sentarse en el sofá y pasar el tiempo frente al televisor, ese tiempo se puede aprovechar de manera más significativa. Dedique al menos media hora cada día para conectarse con otras personas fuera del trabajo.



No todas las conexiones tienen que hacerse en persona. Si bien pasar tiempo con alguien en persona ayuda a crear relaciones más sólidas, las llamadas telefónicas, los mensajes de texto, los correos electrónicos y los videochats pueden mantener las amistades cuando la distancia o las limitaciones de tiempo se interponen en el camino para verse.



Acepte las invitaciones. Si una persona lo invita a algún lugar o una actividad compartida, acepte su invitación. Cuando rechaza a las personas una y otra vez, puede que dejen de invitarlo. Tal vez no sea su lugar o actividad favorita, pero puede usar el tiempo para desarrollar su amistad y sugerir cosas que le agraden más para la próxima vez que se reúna con esa persona.



Preste atención a lo que le interesa a las otras personas. Por ejemplo, quizás vea un retrato familiar o una foto de una mascota en el escritorio de un compañero de trabajo. Pregúntele por la edad de sus hijos, o el nombre de su mascota y demuestre un interés genuino por sus respuestas. Realice preguntas de seguimiento y, si es apropiado, comparta algo relevante sobre usted, como cuántos hijos tiene o el nombre de su mascota.



Organice actividades. Si hay algo que le interese hacer, invite a otra persona (o a un grupo de personas) a participar. Puede ser difícil tomar la iniciativa, pero puede resultar en que otra persona también quería hacer lo mismo y estaba esperando para averiguar quién más estaba interesado. No se desanime si los horarios a veces no coinciden. ¡Siga haciendo invitaciones!

DATOS RÁPIDOS



Las investigaciones demuestran que puede tomar 50 horas para hacerse amigo de una persona que no conoce bien.¹



Durante la semana, los estadounidenses ven un promedio de 2 horas y 1/2 de televisión por día, pero solo pasan media hora por día socializando.²



El número de amistades que tiene a principios de su vida adulta y la cercanía de esas relaciones pueden influir en su bienestar 30 años después.³

SI SIENTE QUE TIENE DIFICULTADES CON SU SALUD MENTAL, ACCEDA A [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

Fuentes

¹Hall, J. A. (2019). How many hours does it take to make a friend? *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1278–1296.

²US Dept. of Labor. (2018). American time use survey. Obtenido de <http://www.bls.gov/tus>.

³Carmichael, C. L., Reis, H. T., Duberstein, P. R. (2015). In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*, 30, 95–105.