

Socialización para el bienestar

La vida social puede desempeñar un papel mucho más importante en la salud de una persona de lo que se pensaría. Un estudio reciente de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill estableció una relación concreta entre tener una vida más larga y saludable, y mantener relaciones sociales.

Este estudio, único en su tipo, conectó las relaciones sociales con medidas reales de bienestar físico, incluyendo presión arterial alta, obesidad abdominal e inflamación. Estos problemas de salud pueden provocar enfermedades a largo plazo como problemas cardíacos, ataque cerebral y cáncer. La investigación se basa en trabajos anteriores que hallaron que los adultos mayores viven más años si tienen más relaciones sociales. Los investigadores afirman que las conclusiones de este estudio fueron incluso más prometedoras al determinar que las relaciones sociales de una persona desempeñan un papel importante en reducir los riesgos de salud.

El Dr. Sudhir Gokhale, psiquiatra de Advocate Christ Medical Center y de Advocate Children's Hospital en Oak Lawn, IL, reitera la importancia de las relaciones sociales en todas las etapas de la vida. «El efecto de la salud emocional en el bienestar físico se comprende cada vez más y con mayor claridad con el avance de las investigaciones», comenta el Dr. Gokhale. «Este estudio en particular señala la importancia de contar en la vida con relaciones de calidad y de apoyo.

Conectarse con los demás parece demostrar una fuerte influencia positiva en reducir el riesgo de padecer trastornos depresivos», comenta. «Ahora sabemos que también tiene un fuerte impacto sobre varios parámetros físicos». El Dr. Gokhale enfatiza que los médicos y los proveedores de atención médica también deben recalcar la importancia de las relaciones sociales sobre la salud tanto como consumir una alimentación adecuada y hacer ejercicio.

Oración: *Ser Divino, tú nos creaste para vivir en comunidad. Que tengamos cuidado en nutrir nuestras relaciones con los demás y brindemos amor y atención a los que están solos.*

2/2018

Las comunidades religiosas son un apoyo para las relaciones sociales

Los estudios científicos recientes afirman que contar con relaciones sociales positivas es de importancia vital para la salud, tanto como una alimentación adecuada y la actividad física. Fortalecer la comunidad y enseñar maneras positivas de relacionarnos es la labor natural de las comunidades religiosas de todo tipo. En un estudio realizado por el programa de Colaboraciones de Salud Congregacional de Advocate, las congregaciones demostraron 11 maneras de nutrir las relaciones sociales entre sus miembros y en sus comunidades.

1. **Darse cuenta e invitar** — Los miembros pueden darse cuenta de la presencia de personas recién llegadas, que sufren o que están solas y ponerlas en contacto con los demás y con oportunidades para liderar y participar.
2. **Brindar apoyo práctico**—Existen sistemas que ofrecen alimentos, transporte, cuidado de niños, etc. tanto para momentos de crisis como para necesidades de largo plazo.
3. **Fomentar las relaciones intergeneracionales**—Los adultos conocen a los niños y los niños se sienten acogidos y apreciados. Los niños desempeñan papeles de liderazgo.
4. **Fortalecer las comunidades a cargo de líderes religiosos**—El líder religioso modela, educa y capacita en la manera de estrechar las relaciones entre los miembros.
5. **Socializar de manera informal**—Existen oportunidades para hacer reuniones informales y para que la gente se reúna por fuera de los grupos regulares.
6. **Aprender juntos**—Horas regulares para aprender, tanto sobre espiritualidad como sobre temas de interés, y horas para enseñanza mutua.
7. **Crear una intimidad sagrada y un sentido de pertenencia**—Existen espacios para que las personas compartan sobre sus vidas, sus retos y sus esperanzas;
8. **Llevar una vida de veneración** —Hay prácticas religiosas que nos ayudan a mantenernos activamente en contacto mediante la música y las artes.
9. **Salir a la comunidad** —Los miembros mantienen relaciones con otros miembros de la comunidad. La congregación participa con iniciativas que son prioridad para la comunidad.
10. **Fomentar la misión y la justicia social**—La congregación usa su influencia para mejorar las condiciones de vida de las personas de la comunidad y alrededor del mundo;
11. **Reunirse en grupos pequeños**—Los miembros se reúnen en pequeños grupos informales y en juntas específicas para hablar sobre preocupaciones y experiencias comunes.

¿En qué forma su comunidad religiosa apoya las relaciones sociales? ¿Qué más puede usted hacer? ¿Qué haría aparte de lo mencionado en esta lista?

2/2018