



Mantener las actividades y relaciones sociales a lo largo de la vida es importante para la salud y el bienestar. Las personas comprometidas a menudo son más saludables, felices, menos deprimidas y demuestran una mayor vitalidad cerebral.

Beneficios de ser sociable

La actividad social es buena para una persona independientemente de quién eres, qué edad tengas, dónde vivas o qué hagas. Estar socialmente comprometido con amigos, familiares y diversas actividades a lo largo de la vida tiene muchos beneficios positivos:

- Habilidades sociales mejoradas
- Mejor rendimiento académico
- Actitud positiva
- Autoestima mejorada
- Conexión con compañeros, grupos y la comunidad
- Reducción del riesgo de enfermedades y dolencias que incluyen enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, artritis reumatoide, ciertos cánceres, enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
- Riesgo reducido de trastornos de salud mental, como depresión
- Mejor salud cerebral

Participa en una actividad significativa

Inscríbete en una clase en tu comunidad y prueba algo nuevo como bailar, cocinar o yoga. O quizás quieras ofrecer tu tiempo como voluntario en un refugio o despensa de alimentos local.

- Estilo de vida más feliz y saludable en general
- Puede ayudar a aumentar la calidad y la duración de la vida.

Conéctate

Encontrar o crear conexiones es clave para la actividad social. La conexión social incluye las relaciones con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y otras personas con las que interactúas mientras realizas tus actividades diarias, como los banqueros, los dependientes de las tiendas y los proveedores de atención médica. Pueden ser personas que ves constantemente o que esperas ver, personas con las que tienes algo en común o personas en las que confías. La conexión social también incluye varias actividades en la comunidad o en el hogar. Los tipos de actividades que te involucran socialmente son infinitos, pero es importante buscar o

K-STATE
Research and Extension

crear una actividad significativa. Al interactuar con la gente y participar en actividades que disfrutas, la actividad social puede ser fácil, divertida y satisfactoria. Ejemplos de actividades sociales incluyen:

- Unirte a un centro, club o comité comunitario
- Organizar o asistir a reuniones con amigos, familiares o vecinos
- Ir a un teatro, una película, un evento deportivo o un festival
- Viajar
- Comer fuera
- Trabajar como voluntario
- Tomar clases

Mantente conectado a través de la tecnología

Ser social no siempre significa que tengas que salir de casa. Hoy en día es más fácil que nunca mantenerte conectado a través de la tecnología. Las llamadas telefónicas, los correos electrónicos, el Internet, escribir cartas e incluso los mensajes de texto o de video son vías comunes de comunicación inmediata y fáciles de usar. Hoy en día, incluso los servicios médicos en línea, incluidos la telemedicina, la teleenfermería y la teleterapia, permiten que los profesionales de la salud te controlen en casa. Pueden recordarte sobre tus necesidades de atención médica o guiarte a través de procedimientos que puedes hacer de manera segura en tu hogar. La tecnología actual ayuda a las personas a diario, brindándoles información, servicios e incluso diversión al instante. El Internet está disponible para varias generaciones y proporciona un sinnúmero de información y oportunidades que pueden estimular el cerebro y crear experiencias para la actividad social.

Interacción social de calidad

Las relaciones de calidad que se desarrollan con familiares cercanos, amigos y otras personas importantes ayudan a proveer alegría, entusiasmo, apoyo, amor y propósito continuos. Las relaciones significativas requieren trabajo duro, dedicación y un esfuerzo consciente. A menudo se caracterizan por fuertes líneas de comunicación, honestidad, respeto, paciencia, consideración, compromiso, empatía, risa y confrontación respetuosa. Mantener una relación significativa contribuye a fortalecer la relación y juega un papel importante en los beneficios de la actividad social. Si bien los conocidos y las amistades de todo tipo

Busca actividades sociales

No existe una receta o fórmula especial que describa una actividad social significativa. Tienes que buscar y crear oportunidades y relaciones que sean satisfactorias y significativas para ti, dada tu personalidad y lugar en el mundo.

son importantes, las relaciones significativas pueden proporcionar una mayor sensación de satisfacción y bienestar.

Es importante que todos, en todas las edades, reflexionen sobre las cosas que más importan y decidan si el tiempo y la energía se están equilibrando adecuadamente. Debes reconocer que la actividad social significativa será diferente para todos y puede cambiar a lo largo de la vida. Los niños pequeños y los adolescentes, por ejemplo, a menudo valoran el tiempo con sus amigos. Con la edad y las diversas transiciones de la vida, incluidas varias pérdidas, el énfasis puede evolucionar de los amigos al trabajo, a la familia y de nuevo a los amigos. Más adelante en la vida, especialmente, las relaciones y la actividad social pueden ayudarte a enfrentar las transiciones de la vida.

El desafío social (ser social cuando no quieres serlo)

Es importante conocer tu personalidad y preferencias sociales. Para algunos, participar en actividades sociales es energizante, mientras que otros prefieren sus propios pensamientos y conversaciones internas. Pero algunas personas luchan con la actividad social porque están deprimidas. En caso de depresión, una persona puede sentirse sola, pero el aislamiento social en realidad puede alimentar la depresión. Aunque puede ser un desafío, los beneficios de buscar actividades sociales, incluida la interacción personal con un amigo cercano o incluso un terapeuta, valen la pena y pueden ayudar a aliviar los síntomas depresivos. A continuación, se ofrecen algunos consejos para mantenerte conectado con el mundo:

- Crea un horario. Es más probable que participes en las cosas cuando los eventos están programados con anticipación. Los calendarios y la planificación anticipada eliminan la facilidad de decir “no” a una invitación de último minuto, te obligan a crear un horario manejable y eliminan la ansiedad de pensar en lo que vas a hacer.

- Participa en un grupo de apoyo. Los grupos de apoyo te presentan a otras personas que pueden estar enfrentando desafíos similares.
- Escribe tus metas sociales. Empieza con algo pequeño y se realista. Tal vez una meta sea ir al mercado y saludar a quien te da la bienvenida todos los sábados o llamar a un familiar o amigo una vez a la semana.
- Toma una clase. Los centros comunitarios locales, escuelas / universidades, oficinas de Extensión Cooperativa, centros para personas mayores y oficinas de salud pública a menudo ofrecen una amplia variedad de clases sobre diversos temas y pasatiempos.
- Se voluntario. Puede que solo seas una persona en el mundo, pero para una persona puedes significar el mundo.

Conclusión

Si bien ser socialmente activo es fundamental para la salud y el bienestar, todo el mundo tiene límites en cuanto a la cantidad de tiempo que se puede dedicar a la sociedad. Es aceptable y saludable disfrutar del tiempo a solas porque estas oportunidades te ayudan a reflexionar sobre el significado de la vida. Participar en una actividad social significativa y establecer comportamientos de estilo de vida saludables a lo largo de tu vida influirá en el envejecimiento óptimo.

Referencias

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., Moon, H. (2011). Una revisión crítica de la literatura sobre las actividades sociales y de ocio y el bienestar en la vejez. *Envejecimiento y sociedad*, 31 (4), 683-712.
- Asociación de Alzheimer (2011). Mantente socialmente activo. Obtenido de www.alz.org/we_can_help_remain_socially_active.asp
- Barry, C. y Madsen, S. (2009). Amigos y amistades en la adultez emergente. http://www.faithformationlearningexchange.net/uploads/5/2/4/6/5246709/friends_friendships_in_emerging_adulthood_-_barry.pdf
- Glass, T. A., Medes de Leon, C., Marottoli, R. A. y Berkman, L. F. (1999). Estudio poblacional de las actividades sociales y productivas como predictores de supervivencia entre ancianos estadounidenses. *Revista médica británica*, 319 (7208), 478-483.
- Casa, J. S. (2001). El aislamiento social mata, pero ¿cómo y por qué? *Medicina psicosomática*, 63 (2), 273-274.
- Hutnik, N., Smith, P. y Koch, T. (2012). ¿Qué se siente al tener 100? Aspectos socioemocionales del bienestar en las historias de 16 centenarios residentes en Reino Unido. *Envejecimiento y salud mental*, 16 (7), 811-818.
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (2009). Participar en actividades que disfrutas, más que diversión y juegos. Obtenido de www.nia.nih.gov/NR/rdonlyres/63735317-0100-48DE-AABD-BA4F5344F633/13249/NLATipSheet_PARTICIPATING_09SEPT4FINAL.pdf
- O'Brien, S. (2011). Para aumentar la longevidad, los amigos son más importantes que la familia. Obtenido de <http://seniorliving.about.com/od/lifetransitionsaging/a/longevity.htm>
- Park, N.S. (2009). La relación del compromiso social con el bienestar psicológico de los adultos mayores en las instalaciones de vida asistida. *Revista de Gerontología Aplicada*, 28 (4), 461-481.
- Grupo médico de Yale. (2013). Adultos mayores y la importancia de la interacción social. Obtenido el 6 de agosto de 2013 de <http://www.yalemedicalgroup.org/stw/Page.asp?PageID=STW037188>
- Vera, T. (2013). Envejecimiento, ocio y conexión social: ¿Cómo podría el ocio ayudar a reducir el aislamiento social de las personas mayores? *Investigación sobre indicadores sociales*, 113 (1), 355-372 Actividad social



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas a productos similares que no se mencionen. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, dar crédito al autor, *Claves para acoger el envejecimiento: Actividad sociales*, Español, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3260S Noviembre de 2021