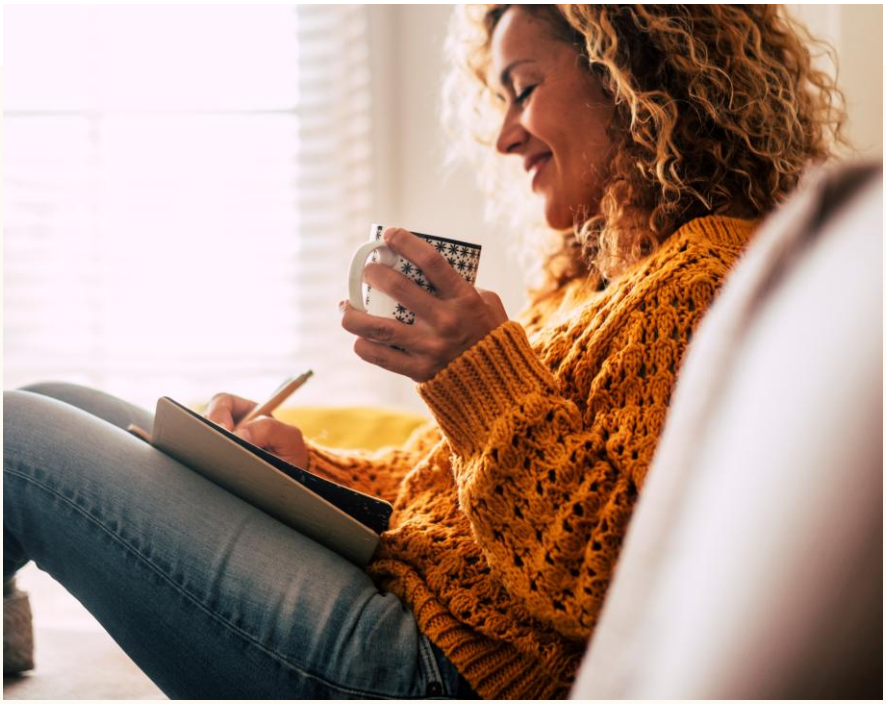
© GBS Population Health

Conversación sobre tendencias

La recuperación social



Durante años, las conversaciones sobre el bienestar se han enfocado en la recuperación física a través del sueño, el ejercicio y la nutrición. Más recientemente, la atención se ha ampliado para incluir la recuperación mental mediante la atención plena, el manejo del estrés y las prácticas de autocuidado. Ahora, un número creciente de expertos en bienestar está destacando otra pieza importante del rompecabezas: la recuperación social.

¿Qué es la recuperación social?

La recuperación social se refiere al proceso de restaurar la energía que utilizamos durante las interacciones sociales. Cada conversación, reunión, mensaje de texto y compromiso social requiere cierto nivel de atención y energía emocional. Aunque las relaciones significativas son importantes para el bienestar, la conexión también requiere esfuerzo.

Así como un músculo necesita tiempo para recuperarse después de hacer ejercicio, nuestra energía social también suele necesitar tiempo para recargarse después de períodos de mucha interacción.

Esto no significa que haya algo malo en pasar tiempo con otras personas. Simplemente reconoce que todos tenemos límites y que todos nos beneficiamos de contar con oportunidades para reiniciarnos y recargar energías.

Por qué la recuperación social está recibiendo atención

Hoy día hay más oportunidades de conexión que nunca. Entre el correo electrónico, las aplicaciones de mensajería, las redes sociales y los teléfonos inteligentes, muchas personas permanecen conectadas durante todo el día.

Aunque la tecnología ha facilitado la comunicación, también ha aumentado la cantidad de interacciones que manejamos diariamente. Como resultado, muchas personas pasan gran parte de su tiempo interactuando con otras, incluso cuando están físicamente solas.

A medida que aumenta la conciencia sobre el agotamiento y los límites de nuestra capacidad personal, más personas están reconociendo que la conexión constante puede dificultar la recuperación.

Señales de que podría necesitar recuperación social

La recuperación social se ve diferente para cada persona, pero algunas señales comunes incluyen:

- Sentirse agotado después de una semana llena de interacciones
- Desear tiempo de tranquilidad después de eventos sociales
- Irritarse o impacientarse con facilidad
- Tener dificultad para mantenerse involucrado en las conversaciones
- Sentirse abrumado por mensajes, llamadas o notificaciones
- Sentir la necesidad de tener tiempo a solas o tiempo personal sin interrupciones

Experimentar estas sensaciones ocasionalmente es completamente normal. En muchos casos, simplemente son señales de que su "batería social" necesita recargarse.

Cómo puede verse la recuperación social

La recuperación social no requiere aislarse por completo ni evitar a las personas.

Más bien, puede implicar crear oportunidades para reducir los estímulos y restaurar la energía.

Ejemplos incluyen:

- Dar un paseo por su cuenta
- Leer o dedicar tiempo a un pasatiempo
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Desactivar las notificaciones durante un período de tiempo
- Proteger su tiempo personal de descanso
- Disfrutar de momentos de tranquilidad sin realizar varias tareas al mismo tiempo
- Elegir interacciones de calidad en lugar de una mayor cantidad de interacciones

El objetivo no es desconectarse permanentemente de los demás. El objetivo es crear suficiente espacio para poder participar de manera más plena cuando decida conectarse.

Encontrar el equilibrio adecuado

El bienestar no consiste en elegir entre la conexión y la soledad. Ambos desempeñan un papel importante en una vida saludable. Las relaciones brindan apoyo, sentido de pertenencia y experiencias compartidas. La recuperación proporciona el espacio necesario para recargar energías y mantener esas relaciones a lo largo del tiempo. Así como nuestro bienestar físico y mental depende de equilibrar períodos de actividad y descanso, nuestro bienestar social también se beneficia de encontrar un equilibrio entre la conexión y la recuperación.