Hallazgos seleccionados para ayudarte

Dé un respiro a sus relaciones

Minuto de salud

Vea el Minuto de Salud Mental de este mes con Catherine Van Tassell.

Ver ahora ▶

Rincón comunitario

The Human Connection Project
Un recurso sin fines de lucro enfocado en combatir la soledad y fomentar relaciones significativas a través de prácticas sencillas de conexión.

Selecciones de medios

LEER

Platonic: How the Science of Attachment Can Help You Make and Keep Friends
por Dr. Marisa G. Franco, PhD
Una mirada basada en la investigación sobre la importancia de la amistad y formas prácticas de desarrollar conexiones sociales más fuertes a lo largo de la vida adulta.

VER

TED Talk: The Secret to Living Longer May Be Your Social Life *Susan Pinker (16 min)*
Una interesante charla sobre la poderosa relación entre las conexiones sociales y la salud a largo plazo.

ESCUCHAR

Why Being Alone Might Be Better Than You Think *The Happiness Lab with Dr. Laurie Santos (46 min)*
Muchas personas ven el tiempo a solas como algo que debe evitarse, pero la soledad puede ofrecer beneficios importantes para el bienestar. En este episodio de The Happiness Lab, la Dra. Laurie Santos explora la diferencia entre la soledad no deseada y el tiempo a solas saludable, destacando cómo los momentos de soledad pueden apoyar la reflexión, la recuperación, la creatividad y el bienestar emocional.