



Estaciones del bienestar

Crear conexión



Las relaciones significativas juegan un papel importante en nuestro bienestar general, ayudándonos a sentirnos apoyados, fuertes y conectados con algo más grande que nosotros mismos. Este mes, explora formas sencillas de fortalecer las conexiones con tu familia, amigos, compañeros de trabajo y comunidad, y aprende cómo la conexión puede impactar positivamente tanto la salud mental como la física.

Hallazgos seleccionados para ayudarte

Crear conexión

Minuto de salud

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

Ver ahora ▶



Rincón comunitario

Seize the Awkward

“Seize the Awkward” (Aprovecha la incomodidad) es una campaña de salud mental diseñada para ayudar a las personas a iniciar conversaciones con amigos que pueden estar teniendo dificultades. El sitio web ofrece consejos prácticos, ideas para iniciar conversaciones y recursos para acercarse a los demás y crear conexiones significativas. La campaña enfatiza que una conversación simple puede marcar una gran diferencia en la vida de alguien.

Selecciones de medios

LEER

Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World

por Vivek H. Murthy, MD

Escrito por el ex Cirujano General de los Estados Unidos, este libro exitoso analiza el impacto de la soledad en la salud y explora cómo la conexión, la comunidad y el sentido de pertenencia pueden mejorar el bienestar. Murthy combina investigación, historias personales y estrategias prácticas para ayudar a las personas a construir relaciones más fuertes en un mundo cada vez más desconectado.

VER

Los 4 pasos de una conversación “¿Estás bien?” (R U OK) (2 min)

Iniciar una conversación con alguien que podría estar pasando por dificultades puede resultar intimidante, pero no tiene por qué ser complicado. Este breve video presenta el modelo ALEC — Preguntar, Escuchar, Fomentar la acción y Hacer seguimiento—, un enfoque sencillo para apoyar a amigos, familiares, compañeros de trabajo o seres queridos que puedan necesitar ayuda.

ESCUCCHAR

The Power of Vulnerability por Brené Brown, TED Talks Daily Podcast (20 min)

Brené Brown explora cómo la vulnerabilidad, el valor y la autenticidad nos ayudan a crear relaciones más profundas y conexiones más fuertes con los demás. Su investigación muestra por qué una conexión significativa comienza cuando estamos dispuestos a ser vistos y comprendidos.

Boletín

Crear conexión

Estamos hechos para la conexión. Desde la infancia hasta la edad adulta, nuestras relaciones ayudan a formar cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo enfrentamos los desafíos y cómo vivimos el mundo que nos rodea. Sentirnos conectados nos da un sentido de pertenencia. Nos recuerda que somos importantes para los demás y que no tenemos que enfrentar la vida solos.

Sin embargo, la conexión no siempre es una prioridad. A menudo nos enfocamos en responsabilidades, fechas límite y las muchas tareas que llenan nuestros días. Aunque estas exigencias son importantes, a veces dejan poco espacio para las relaciones que nos ayudan a sentirnos apoyado.

La conexión es más que comunicación. Es sentirse visto, escuchado, valorado y comprendido. Es saber que hay personas que celebran tus logros, te apoyan en los momentos difíciles y te hacen sentir que perteneces.



Las relaciones significativas no se construyen de un día para otro, pero se fortalecen con pequeños momentos diarios. Una conversación sincera. Un mensaje para saber cómo está alguien. Unos minutos de atención sin distracciones. Estas acciones pueden parecer simples, pero con el tiempo crean una base de confianza y pertenencia.

Crear conexión muchas veces se ve sencillo. Puede incluir:

- > Guardar el teléfono durante una conversación
- > Preguntar a un compañero de trabajo cómo está y escuchar con atención
- > Enviar un mensaje a alguien en quien has estado pensando
- > Hacer contacto visual y estar presente
- > Compartir una comida sin distracciones

Estos momentos pueden parecer pequeños, pero tienen un gran impacto. Ayudan a crear confianza, fortalecer relaciones y recordar a las personas que son importantes.

La conexión también es importante para nuestra salud y bienestar. La investigación muestra constantemente que las relaciones sociales fuertes están relacionadas con menos estrés, mayor resiliencia emocional, mejor salud física

y mayor satisfacción con la vida. Sentirnos conectados nos ayuda a enfrentar los desafíos y nos brinda apoyo en momentos difíciles.

Al mismo tiempo, la conexión no se trata de tener muchas amistades o estar siempre rodeado de personas. Las conexiones significativas pueden venir de unas pocas relaciones cercanas, una comunidad que te apoya o simplemente saber que hay personas a las que puedes recurrir cuando necesitas ayuda.

En un mundo que muchas veces promueve hacer varias cosas a la vez y estar siempre ocupados, crear conexión requiere intención. Significa hacer una pausa para conectar con las personas a tu alrededor. Significa elegir estar presente en lugar de distraído y priorizar las conversaciones sobre la comodidad.

Crea más conexión cada día



Las relaciones fuertes no ocurren por casualidad. Crecen a través de pequeños momentos de atención, presencia y cuidado. La buena noticia es que la conexión significativa no requiere más horas en tu día; comienza con decisiones simples.

Enfócate en crear conexión dondequiera que estés. Ya sea con tu familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos o comunidad, pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia.

Prueba algunas de las siguientes ideas:

Formas rápidas de conectar:

- Come con un compañero de trabajo
- Llama en lugar de enviar un texto
- Aprende algo nuevo sobre alguien
- Sonríe y haz contacto visual
- Da seguimiento a una conversación

Conexión en casa

- Comparte la mejor parte de tu día
- Ten una comida sin pantallas
- Salgan a caminar juntos
- Crea una tradición familiar sencilla
- Escucha sin interrumpir

Conexión en tu comunidad

- Asiste a un evento local
- Ofrece tu tiempo como voluntario
- Preséntate a un vecino
- Apoya a un negocio local
- Invita a alguien a acompañarte en una actividad

Pequeños momentos que importan

- Mantén la puerta abierta para alguien
- Recuerda el nombre de alguien
- Escribe una nota de agradecimiento
- Celebra el éxito de otra persona
- Pregunta cómo está un amigo
- Hazle saber a alguien que estás pensando en esa persona

La conexión no requiere perfección. Solo requiere estar presente. Los pequeños momentos de conexión pueden fortalecer las relaciones, mejorar el bienestar y recordarnos que no estamos solos.

Conversación sobre tendencias

Terapia con ketamina



La terapia con ketamina se ha convertido en uno de los temas más comentados en el tratamiento de la salud mental en los últimos años. Originalmente desarrollada como anestésico, la ketamina ahora se estudia y, en algunos casos, se utiliza en entornos médicos como una opción de tratamiento para personas con condiciones como depresión resistente al tratamiento, trastorno depresivo mayor, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y dolor crónico.

Lo que hace única a la terapia con ketamina es la rapidez con la que puede funcionar en algunas personas. Los antidepresivos

tradicionales pueden tardar varias semanas en mostrar resultados. La ketamina, en cambio, ha demostrado reducir los síntomas en cuestión de horas o días en algunos pacientes, lo que la convierte en una opción prometedora para quienes no han encontrado alivio con otros tratamientos.

Por qué está en tendencia

El interés en la terapia con ketamina ha crecido a medida que los investigadores continúan estudiando su efectividad y aumenta la conciencia sobre las opciones de tratamiento en salud mental.

Algunos factores que han contribuido a su popularidad incluyen:

- > Más estudios que respaldan su uso para la depresión resistente al tratamiento
- > Alivio de síntomas más rápido en comparación con algunos tratamientos tradicionales
- > Mayor conversación pública sobre la salud mental

Para las personas que han tenido dificultades para encontrar un tratamiento efectivo, la terapia con ketamina representa una opción nueva y prometedora.

Qué considerar

Como cualquier tratamiento médico, la terapia con ketamina no es adecuada para todas las personas. El tratamiento solo debe realizarse bajo la supervisión de profesionales de la salud calificados que puedan evaluar las necesidades individuales, el historial médico y los posibles riesgos.

Los posibles efectos secundarios pueden incluir:

- > Mareo
- > Náuseas
- > Cambios en la presión arterial
- > Confusión o cansancio temporales
- > Sensación de desconexión o separación del entorno

La cobertura del seguro puede variar, y algunos tipos de terapia con ketamina pueden requerir varias sesiones de tratamiento. Los investigadores también

continúan estudiando los efectos a largo plazo y los mejores métodos de tratamiento.

Nuevas posibilidades

La terapia con ketamina está cambiando la forma en que se habla sobre el tratamiento de la salud mental y ofrece nuevas posibilidades para algunas personas que viven con depresión u otras condiciones. Aunque no es una solución para todos, es una opción emergente que puede dar esperanza a quienes no han respondido a tratamientos tradicionales.

[Si te interesa obtener más información, habla con tu proveedor de salud o con un profesional de salud mental calificado para determinar si la terapia con ketamina podría ser adecuada para ti.](#)



Consulta clínica:

Prevención del suicidio y concientización sobre la salud mental

La prevención del suicidio es una parte importante del apoyo a la salud mental y el bienestar. Hablar sobre el suicidio puede ser incómodo, pero las conversaciones abiertas y de apoyo pueden marcar una gran diferencia. Uno de los factores más importantes para prevenir el suicidio es la conexión: sentirse apoyado, valorado y comprendido por los demás.

Por qué es importante

El suicidio es un problema serio de salud pública que afecta a personas, familias, lugares de trabajo y comunidades.

Muchas personas que tienen pensamientos suicidas no hablan abiertamente sobre lo que están pasando. Reconocer las señales de advertencia y saber cómo responder puede ayudar a conectar a alguien con el apoyo que necesita.

Es importante recordar que los desafíos de salud mental son comunes, y buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.



Señales de advertencia

Aunque pueden variar, algunas señales comunes incluyen:

- > Hablar sobre sentirse sin esperanza, atrapado o como una carga
- > Alejarse de amigos, familia o actividades
- > Cambios importantes en el estado de ánimo, comportamiento o patrones de sueño
- > Aumento en el consumo de alcohol y otras sustancias
- > Regalar pertenencias o despedirse de sus seres queridos
- > Expresar sentimientos de inutilidad o de no tener razones para vivir
- > Aumento de la ansiedad, irritabilidad o agitación

No todas las personas muestran señales obvias, por lo que es importante mantener contacto regular y crear conexiones significativas.

Factores de protección

Los factores de protección son condiciones que ayudan a reducir el riesgo de suicidio y apoyan el bienestar general. Estos incluyen:

- > Relaciones fuertes con familia, amigos, compañeros de trabajo o miembros de la comunidad
- > Acceso a servicios de salud mental y apoyo

- > Habilidades saludables para enfrentar el estrés
- > Un sentido de propósito, pertenencia o conexión
- > Sentirse apoyado en momentos difíciles

Incluso pequeños actos de conexión pueden ayudar a una persona a sentirse menos sola.

Cómo apoyar a alguien

Si te preocupa alguien, considera acercarte. No necesitas tener todas las respuestas para marcar una diferencia. Muchas veces, lo más útil es escuchar sin juzgar y crear un espacio para una conversación sincera.

Haz preguntas abiertas sobre cómo se siente, expresa tu preocupación y hazle saber que no está solo. Anímalo a buscar apoyo profesional si es necesario y continúa haciendo seguimiento en lugar de asumir que una sola conversación es suficiente. La investigación muestra que preguntar directamente a alguien si está pensando en suicidarse no aumenta el riesgo. Al contrario, puede abrir la puerta a la conexión, el apoyo y la ayuda. Incluso una conversación sencilla puede recordarle a alguien que es importante y que hay personas que se preocupan por él o ella.

Preguntas para reflexionar

- > ¿Cuándo fue la última vez que hablé con alguien que me importa?
- > ¿Tengo personas a las que puedo acudir cuando necesito apoyo?
- > ¿Estoy dedicando tiempo a conexiones significativas en mi vida diaria?
- > ¿Hay alguien que podría beneficiarse de un mensaje, llamada o conversación hoy?

Recursos

Si tú o alguien que conoces está pasando por un momento difícil o en crisis, hay ayuda disponible. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Contacta a un profesional de salud mental o proveedor de salud. También puedes comunicarte con un amigo, familiar o persona de confianza. Considera descargar y compartir estos recursos con otras personas.



Recursos y herramientas para la prevención del suicidio y el apoyo



La conexión es poderosa. Una conversación, un mensaje o un momento de apoyo puede tener un impacto mayor de lo que imaginas. Este mes, tómate el tiempo para fortalecer tus conexiones, con los demás y contigo mismo.



GBS Population Health Presents

Loneliness and the Power of Connection



Loneliness is often misunderstood as a personal weakness or simply a lack of people around us, but research shows it is much more than that. Like hunger, thirst, or pain, loneliness is a biological signal telling us that something essential is missing: meaningful social connection.

Date

Wednesday, September 16th

Time

12pm Mountain Standard Time

Location

Online via Zoom

[Register Now >](#)

Or Scan to Register



This presentation explores why connection is foundational to our emotional, physical, and workplace well-being, how loneliness affects health and behavior, and what individuals, families, caregivers, and leaders can do to build stronger, more connected communities.

Join us as we discuss:

- > Understanding the relationship between loneliness and connection
- > Why loneliness is a physical health issue; not just an emotional issue
- > The barriers to connection
- > Practical strategies for building connection

Need help registering or have questions?
email wellness@gbsbenefits.com

Mini reto

El reto de conexión 5x5

5 conexiones. 5 formas diferentes. 5 días.

Conectarse con los demás no tiene que ser complicado. Este reto se trata de crear pequeños momentos con significado con las personas a tu alrededor. **Durante los próximos cinco días, completa una actividad de conexión cada día** y observa cómo un poco de intención puede fortalecer las relaciones y mejorar tu semana.

Día 1: Acércate

Conéctate con alguien con quien no has hablado en mucho tiempo.

Ideas:

- > Llama a un viejo amigo
- > Pregunta cómo está un familiar
- > Envía un mensaje de “estoy pensando en ti”

Día 2: Muestra aprecio

Hazle saber a alguien que es importante.

Ideas:

- > Escribe una nota de agradecimiento
- > Da un cumplido sincero
- > Agradece a alguien por algo que hace regularmente

Día 3: Está presente

Dale a alguien toda tu atención.

Ideas:

- > Guarda el teléfono durante una conversación
- > Ten una comida sin pantallas
- > Escucha sin interrumpir

Día 4: Amplía tu círculo

Crea una nueva conexión o fortalece una que ya tienes.

Ideas:

- > Preséntate a alguien nuevo
- > Aprende algo nuevo sobre un compañero de trabajo
- > Asiste a un evento o actividad comunitaria

Día 5: Comparte amabilidad

Realiza un pequeño acto de bondad y crea una conexión en el proceso.

Ideas:

- > Mantén la puerta abierta y empieza una conversación
- > Lleva café a un compañero de trabajo
- > Ofrece ayuda a alguien que lo necesite

Las relaciones fuertes no se construyen en un solo día. Crecen a través de pequeños momentos de atención, amabilidad y presencia. Una conexión a la vez.

Yogur congelado de manzana con caramelo

Rinde para 2 a 3

Ingredientes

- 2 tazas de yogur griego de vainilla
- 1 manzana, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de granola
- 1 cucharada de mantequilla de maní o de almendra
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada de jarabe de maple (opcional)



Instrucciones

1. Forra una bandeja o recipiente pequeño para hornear con papel pergamino.
2. Extiende el yogur en una capa uniforme de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor.
3. Agrega la manzana en trozos de manera uniforme sobre el yogur.
4. Añade la granola y espolvorea la canela.
5. Rocía la mantequilla de maní y el jarabe de maple, si deseas.
6. Congela durante 2 a 3 horas, o hasta que esté firme.
7. Rompe en pedazos y sirve de inmediato. Guarda lo que sobre en un recipiente hermético en el congelador.

💡 Prepáralo con anticipación y guárdalo en el congelador para disfrutar de un snack fácil y rápido