

T E M A

# 06

## INTERACCIONES SOCIALES

Este tema gira en torno a la comprensión de la importancia de las interacciones sociales para el bienestar general, enfatizando la importancia de establecer límites saludables, fomentar conexiones significativas y priorizar el crecimiento personal dentro de las relaciones.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier inquietud o decisión médica.

# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES DE APRENDIZAJE:

01

## **Comprender la importancia de las conexiones sociales**

Obtenga una comprensión integral de la importancia de las interacciones sociales para el bienestar general, incluido el impacto en la salud emocional, psicológica y física.

03

## **Priorizar las conexiones**

Explore estrategias para priorizar las conexiones sociales y mejorar las relaciones interpersonales a través del compromiso activo, la empatía y la comunicación efectiva.

05

## **Identificar los factores laborales que contribuyen a la ansiedad social**

Explore los factores fisiológicos y organizacionales que contribuyen a la ansiedad social en el lugar de trabajo y aprenda cómo afectan el desempeño, las interacciones sociales y la resiliencia al estrés.

02

## **Desarrollar límites**

Desarrollar las habilidades necesarias para establecer y comunicar límites saludables en diversas relaciones, fomentando el respeto, la autonomía y la comprensión mutua.

04

## **Identificar oportunidades de crecimiento**

Identificar oportunidades de crecimiento personal dentro de las relaciones, como cultivar la asertividad, la empatía y las habilidades de resolución de conflictos.

06

## **Aplicar el conocimiento**

Aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos para navegar en interacciones sociales de la vida real, construir conexiones significativas y fomentar una red social de apoyo y satisfacción.

# COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Habilidades interpersonales:** demuestra estándares aceptables de conducta profesional. Escucha atentamente. Desarrolla y mantiene relaciones laborales positivas con todos los integrantes.
- 02 **Comunicación:** transmitir claramente información e ideas a través de una variedad de medios a individuos o grupos de una manera queatraiga a la audiencia y les ayude a comprender y retener el mensaje.
- 03 **Empatía:** capacidad de comprender y compartir los sentimientos del otro.
- 04 **Manejo de conflictos:** trata eficazmente con otros en situaciones difíciles; utiliza estilos y métodos interpersonales apropiados para reducir la tensión o el conflicto entre dos o más personas.
- 05 **Resiliencia:** capacidad de soportar o recuperarse rápidamente de las dificultades, tenacidad.
- 06 **Sociabilidad:** interactuar y relacionarse sin esfuerzo con otras personas. Ser capaz de establecer contactos con otros y desarrollar actividades sociales.

# COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE LAS INTERACCIONES SOCIALES PARA EL BIENESTAR

A la vista de los entornos laborales modernos y de la vida laboral en general, no se puede exagerar la importancia de las interacciones sociales para el bienestar general. Así como otros métodos ofrecen profundos beneficios para la salud mental, fomentar las conexiones sociales positivas es esencial para llevar una vida plena y equilibrada. Profundicemos en por qué las interacciones sociales son cruciales para el bienestar.

## Apoyo emocional y conexión

Las interacciones sociales ofrecen un sentido de pertenencia y apoyo emocional, que son vitales para mantener el bienestar mental y emocional. Compartir experiencias, pensamientos y sentimientos con otras personas ayuda a las personas a sentirse comprendidas, valoradas y menos solas en momentos de necesidad.

## Reducción del estrés

Las interacciones sociales positivas actúan como amortiguadores del estrés y ayudan a las personas a afrontar los desafíos de la vida de manera más eficaz. Establecer relaciones de apoyo y pasar tiempo con los seres queridos promueve la relajación, mejora el estado de ánimo y fomenta la resiliencia emocional.



## **Estimulación cognitiva**

La interacción con otras personas estimula funciones cognitivas como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la creatividad. Participar en conversaciones, debates y actividades colaborativas mejora el crecimiento intelectual y amplía las perspectivas.

## **Sentido de propósito y significado**

Las conexiones sociales brindan a las personas la oportunidad de contribuir a algo más grande que ellas mismas, fomentando un sentido de propósito y significado en la vida. Pertener a grupos sociales, comunidades o causas brinda a las personas un sentido de identidad y pertenencia.

## **Beneficios para la salud**

Las investigaciones han demostrado que las interacciones sociales positivas están asociadas con mejores resultados en materia de salud física, como tasas más bajas de enfermedades crónicas, mejor función inmunológica y mayor longevidad. Las redes de apoyo social sólidas contribuyen a la salud y el bienestar general.

## **Promoción de la salud mental**

Las interacciones sociales saludables desempeñan un papel fundamental en la prevención y el manejo de afecciones de salud mental como la depresión, la ansiedad y la soledad. Mantener relaciones sociales de apoyo y buscar de apoyo social durante

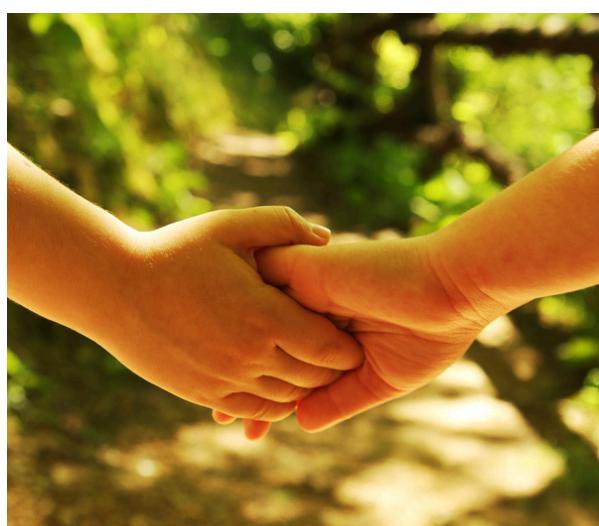
momentos de angustia pueden mejorar los mecanismos de afrontamiento y la resiliencia.

## **Desarrollo de habilidades sociales**

Interactuar con personas diversas en entornos sociales ayuda a desarrollar habilidades sociales esenciales, como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos. Estas habilidades son inestimables para construir y mantener relaciones significativas y desenvolverse de manera eficaz en diversos contextos sociales.

## **Calidad de vida**

En definitiva, las interacciones sociales enriquecen nuestras vidas y contribuyen a nuestra calidad de vida en general. Las conexiones significativas con otras personas brindan oportunidades para la alegría, la risa y las experiencias compartidas, lo que mejora nuestra sensación de felicidad y satisfacción. De hecho, las interacciones sociales son parte integral de nuestro bienestar.



SABÍAS QUE



**SOCIALIZAR  
REDUCE LA  
POSIBILIDAD  
DE BURNOUT  
EN UN 50%**

Según estudios recientes, las personas que mantienen fuertes conexiones sociales tienen hasta un 50 % menos de probabilidades de sufrir burnout profesional en comparación con aquellas con interacciones sociales limitadas. Esto pone de relieve el importante impacto de las redes de apoyo social a la hora de mitigar el riesgo de agotamiento profesional y promover el bienestar general.

# INTERACCIONES SOCIALES POSITIVAS COMO FORMA DE PREVENIR EL BURNOUT

Las interacciones sociales desempeñan un papel importante tanto en la prevención como en el alivio del síndrome de burnout, un trastorno que se caracteriza por el agotamiento emocional, el cinismo y la reducción de la eficacia en el trabajo o en la vida personal. A continuación, se explica cómo las interacciones sociales pueden afectar al síndrome de burnout.

## 1. El apoyo social como amortiguador

Las interacciones sociales de apoyo actúan como un amortiguador contra el burnout al ofrecer apoyo emocional y empatía. Tener colegas, amigos o familiares en quienes apoyarse durante los momentos difíciles puede ayudar a las personas a afrontar los factores estresantes de manera más eficaz y reducir los sentimientos de aislamiento o agobio.

## 2. Sentido de pertenencia y conexión

Las interacciones sociales positivas fomentan un sentido de pertenencia y conexión, que son esenciales para mitigar el burnout. Sentirse conectado con los demás de una manera significativa mejora la resiliencia y brinda un sentido de propósito, lo que hace que las personas sean menos susceptibles al burnout.



### **3. Oportunidades para la ventilación y la adopción de perspectivas**

Participar en interacciones sociales ofrece a las personas la oportunidad de expresar sus sentimientos, preocupaciones y obtener una perspectiva de los desafíos relacionados con el trabajo. Hablar de los problemas con compañeros de o mentores puede ayudar a las personas a replantear sus experiencias, resolver problemas de manera eficaz y reducir la angustia emocional asociada con el burnout.



### **4. Promoción del equilibrio entre vida laboral y personal:**

Las interacciones sociales fuera del ámbito laboral alientan a las personas a priorizar su bienestar y a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, lo cual es crucial para prevenir el burnout. Pasar tiempo de calidad con los seres queridos, participar de aficiones u ocio proporciona un respiro muy necesario de los factores estresantes relacionados con el trabajo y fomenta el bienestar general.

### **5. Redes colaborativas de resolución de problemas y apoyo:**

Colaborar con compañeros en un entorno de apoyo puede ayudar a las personas a sentirse más empoderadas y eficaces para afrontar los desafíos relacionados con el trabajo. La creación de redes de apoyo sólidas en el trabajo promueve el trabajo en equipo, la innovación y los esfuerzos colectivos de resolución de problemas, lo que reduce la probabilidad de burnout y mejora la satisfacción laboral.

### **6. Reconocimiento y Validación de Esfuerzos:**

Las interacciones sociales positivas (recibir reconocimiento o comentarios positivos de supervisores), validan los esfuerzos y las contribuciones de las personas en el trabajo. Sentirse valorado y apreciado fomenta una sensación de motivación, compromiso y satisfacción laboral, mitigando el riesgo de burnout.

# SUPERAR LA ANSIEDAD SOCIAL

## Ansiedad social

La ansiedad social, que suele caracterizarse por un miedo intenso a las situaciones sociales, afecta a millones de personas en todo el mundo y hace que las interacciones sociales cotidianas resulten desafiantes e incluso abrumadoras. Cuando se combina con el estrés laboral, esta ansiedad puede amplificarse y provocar problemas en el desempeño profesional, la satisfacción laboral y el bienestar general.

Lidiar con estas tensiones en el contexto laboral puede resultar abrumador, lo que genera mayor tensión mental y, a menudo, afecta el crecimiento profesional y las relaciones interpersonales. Este tema explora el vínculo entre la ansiedad social y el estrés laboral, respaldado por conocimientos científicos, y ofrece estrategias simples para superar estos obstáculos, fomentando mejores interacciones sociales en el lugar de trabajo y mitigando el burnout.

El lugar de trabajo moderno, con su ritmo acelerado, el énfasis en la colaboración y las expectativas de habilidades interpersonales, puede generar estrés adicional en las personas con ansiedad social. La presión para participar en reuniones, establecer contactos o incluso aportar ideas en un entorno grupal puede

aumentar los niveles de ansiedad. Para muchos, esto da como resultado un comportamiento evasivo, que puede malinterpretarse como desinterés o falta de compromiso.

El estrés y la ansiedad social están entrelazados y pueden ayudar tanto a los empleados como a los empleadores a fomentar un entorno de trabajo más solidario, brindando a las personas herramientas para gestionar la ansiedad de manera efectiva, mejorar las interacciones sociales y, en última instancia, aumentar su productividad y satisfacción laboral.



## **Ansiedad social y estrés laboral**

La ansiedad social, o fobia social, es un miedo intenso a ser juzgado, avergonzado o humillado en situaciones sociales. Puede dar lugar a conductas de evitación que impiden a las personas participar plenamente en sus entornos profesionales. Por su parte, el estrés laboral surge de las exigencias laborales, la presión por el rendimiento, los conflictos interpersonales o el miedo al fracaso, y se manifiesta en síntomas como fatiga, irritabilidad e incluso dolencias físicas.

En el ámbito profesional, los desafíos que plantea la ansiedad social se agravan. Las interacciones típicas en el lugar de trabajo (reuniones de equipo, presentaciones públicas, eventos de networking o evaluaciones de desempeño) pueden resultar intimidantes para quienes padecen ansiedad social, lo que hace que eviten situaciones que, de otro modo, podrían hacer avanzar sus carreras. El estrés relacionado con el trabajo, a su vez, agrega otra capa, ya que los plazos, los objetivos de desempeño y la dinámica de equipo a menudo intensifican la respuesta de ansiedad. Con el tiempo, la ansiedad social y el estrés laboral pueden crear un efecto cíclico, en el que evitar estas interacciones conduce a la pérdida de oportunidades profesionales, lo que profundiza los sentimientos de incompetencia o aislamiento y afianza aún más la ansiedad social.

La ansiedad social en el lugar de trabajo está determinada únicamente por las respuestas biológicas individuales y las

dinámicas organizativas. Las investigaciones científicas indican que la ansiedad social suele intensificarse bajo presión para desempeñarse bien o cumplir con las expectativas sociales, lo que convierte al lugar de trabajo en un posible desencadenante. En estos entornos, la ansiedad no es simplemente una respuesta emocional, sino que se ve reforzada por los sistemas fisiológicos del cuerpo que reaccionan a los factores estresantes en situaciones sociales, creando un ciclo que agrava la ansiedad relacionada con el trabajo.

En el caso de las personas con ansiedad social, el miedo a una evaluación negativa o al rechazo activa varios sistemas relacionados con el estrés, como el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA), que controla la liberación de cortisol. Los niveles elevados de cortisol, comunes en situaciones de estrés crónico, perjudican la cognición social y la memoria. Esta respuesta hormonal puede crear una barrera para la comunicación eficaz, lo que da lugar a dificultades para recordar nombres, procesar información o responder de forma natural en las interacciones sociales. Con el tiempo, esto puede dar lugar a un ciclo de retroalimentación en el que los empleados empiezan a evitar las situaciones sociales por completo, lo que refuerza los sentimientos de incompetencia y los aísla aún más en el trabajo.

Otro factor que contribuye a la ansiedad social en el trabajo son los desequilibrios neuroquímicos, en particular en los niveles de serotonina,

que desempeñan un papel vital en la regulación del estado de ánimo y los vínculos sociales. La actividad reducida de la serotonina se asocia con el aislamiento social y dificultad para establecer conexiones, lo que puede hacer que la creación de redes en el lugar de trabajo, el trabajo en equipo o las interacciones casuales con colegas resulten estresantes. Este desequilibrio puede aumentar el riesgo de interpretar los comentarios neutrales o las críticas constructivas como algo negativo, lo que crea una visión distorsionada de cómo los demás perciben sus habilidades profesionales.



A nivel estructural, la jerarquía en el lugar de trabajo y las métricas de desempeño pueden amplificar la ansiedad social. Por ejemplo, las sesiones de retroalimentación, las evaluaciones de desempeño y las presentaciones de alto riesgo pueden crear un tipo específico de "ansiedad por el desempeño" vinculada a la evaluación social. Los empleados pueden rumiar sobre las deficiencias percibidas o incluso experimentar "ansiedad anticipatoria", el miedo o la preocupación que precede a un evento social.

Esta anticipación crea un estado psicológico que exacerba el estrés mucho antes de que ocurra el evento real, agotando los recursos cognitivos y emocionales y dejando al individuo con una mayor sensibilidad incluso a señales sociales menores.

Por último, el lugar de trabajo suele exigir la realización de múltiples tareas y la toma rápida de decisiones, lo que puede resultar especialmente complicado para las personas con ansiedad social. Las investigaciones indican que, en situaciones de estrés, las personas con ansiedad social experimentan una "sobrecarga" cognitiva, en la que los recursos mentales necesarios para gestionar las interacciones sociales se dividen entre la realización de tareas laborales y el control de la ansiedad. Esta sobrecarga puede conducir a una peor toma de decisiones y a una menor capacidad para interpretar las señales sociales con precisión, lo que genera más estrés y refuerza una sensación de incompetencia.

### **Enfoques para superar la ansiedad social y gestionar el estrés laboral**

La terapia de exposición, un enfoque cognitivo-conductual, se utiliza ampliamente para reducir la intensidad de las respuestas de miedo al alentar a las personas a enfrentar sus ansiedades en pasos controlados y graduales. En el contexto laboral, la exposición gradual a situaciones sociales temidas reduce la intensidad de la ansiedad con el tiempo y genera confianza para relacionarse con los demás.

Para incorporar la exposición gradual en la vida laboral diaria, comienza con pequeñas actividades sociales. Por ejemplo, inicia conversaciones breves con colegas en situaciones de bajo riesgo, como saludar a alguien en el ascensor o compartir comentarios breves durante las pausas del almuerzo. A medida que te sientas más cómodo, avanza gradualmente hacia desafíos más grandes, como aportar ideas en una pequeña reunión de equipo o asistir a un evento de networking. Hacer un seguimiento del progreso anotando cada interacción, reflexionando sobre los resultados positivos y estableciendo nuevos desafíos semanales puede reforzar el crecimiento. Aprender a dar pasos pequeños y constantes te ayudará a crear una rutina de compromiso social positivo, lo que disminuirá el control que la ansiedad social tiene sobre tu vida profesional.

Además, considera desarrollar un ritual de pre y post exposición. Por cierto, ¿sabes quién más tiene rituales de exposición conocidos? Rafael Nadal. Si lo observa de cerca, este famoso tenista usa bastantes de ellos en la cancha. Uno de ellos es durante los descansos, cuando se sienta en una silla para respirar, bebe agua de una de sus botellas, luego toma la segunda y bebe de esa también y devuelve cada botella exactamente al mismo lugar en el que estaban colocadas.

Por otro lado, puedes practicar la respiración profunda antes de cada encuentro social y reflexionar sobre la experiencia después para anotar los éxitos. Celebrar las pequeñas victorias, como hablar con éxito o participar en



una reunión genera confianza, fomenta la exposición continua y te desensibiliza del miedo al juicio social con el tiempo.

## Técnicas de terapia cognitivo conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una de las estrategias más eficaces para abordar la ansiedad social. La TCC ayuda a las personas a identificar y desafiar los patrones de pensamiento distorsionados, reemplazándolos por otros constructivos. Los pensamientos negativos comunes en el lugar de trabajo (como "Me avergonzaré si hablo" o "Todos me están juzgando") se pueden identificar y reestructurar en creencias más saludables, como "Todos cometemos errores" o "Mis contribuciones son valoradas".

Para aprovechar las técnicas de TCC en el lugar de trabajo, comience por anotar los pensamientos ansiosos a medida que surgen, especialmente en situaciones sociales. Esto podría incluir los nervios previos a una reunión o de ansiedad por hacer una presentación

Una vez que se identifica el pensamiento, se debe evaluar su validez: ¿Qué evidencia tiene de que su miedo se hará realidad? Por ejemplo, si temes que hablar en una reunión te avergonzará, recuerda reuniones anteriores en las que hablar no tuvo consecuencias negativas. Luego, cuestiona el pensamiento reformulándolo; por ejemplo, "Mi equipo valora mis ideas y puedo contribuir significativamente".

Otra estrategia práctica de la TCC es desarrollar un conjunto de afirmaciones o pensamientos constructivos para utilizar en lugar de los que generan ansiedad. Preparar frases específicas como "soy capaz de manejar esta situación" o "aunque cometa un error, puedo aprender de él" pueden ser herramientas poderosas para contrarrestar el diálogo interno negativo. El uso de estas afirmaciones antes de los encuentros sociales puede reforzar una mentalidad positiva y aumentar la seguridad en uno mismo.

Para recibir apoyo continuo, considera programar autocontroles periódicos. Dedica unos minutos cada semana a evaluar los pensamientos o situaciones desafiantes que enfrentaste y evalúa la eficacia de tus técnicas de TCC. Este proceso no solo refuerza la reestructuración cognitiva, sino que también proporciona un registro del progreso, que demuestra mejoras tangibles en el manejo de la ansiedad social dentro del entorno laboral.



A photograph of two women of Asian descent smiling and laughing together. One woman is in the foreground, wearing a yellow hoodie, and the other is slightly behind her, wearing a green top. They appear to be in a casual indoor setting.

**40%**

**Aproximadamente entre el 20% y el 40%  
de los adultos informan que se sienten  
solos con frecuencia o de forma crónica.**

### **Desafío de 7 días**

Desafiarse a uno mismo para priorizar las interacciones sociales en medio de una agenda apretada puede producir beneficios sustanciales para el bienestar general. A pesar de los compromisos exigentes, fomentar las conexiones sociales ofrece oportunidades inestimables de apoyo emocional, reducción del estrés y desarrollo de la resiliencia. Relacionarse con otras personas no solo fomenta nuevas perspectivas y la resolución colaborativa de problemas, sino que también enriquece la vida con una profunda sensación de realización y equilibrio. Entonces, ¿qué te parece si lo intentamos?

# DESAFÍO DE 7 DÍAS

## CONTACTA A UN AMIGO

DÍA 1 Hoy, tómate unos minutos para comunicarte con un amigo o un colega con el que no has hablado durante un tiempo.

## PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA

DÍA 2 Presta toda tu atención a la persona que habla, mantén el contacto visual y haz preguntas abiertas para demostrar un interés genuino.

## EXPRESAR GRATITUD

DÍA 3 Tómate el tiempo para expresar tu gratitud a alguien en tu vida, un amigo o un mentor. Envía un mensaje reflexivo o expresa tu agradecimiento en persona.

## ÚNETE A UNA ACTIVIDAD SOCIAL

DÍA 4 Ya sea asistir a una actividad de formación de equipos, invitar a colegas a un almuerzo o un café, interactuar con otros en un interés o actividad compartida.

## ACTOS DE BONDAD AL AZAR

DÍA 5 Ofrece un cumplido, sostén la puerta abierta o realiza un pequeño gesto de amabilidad a extraños o conocidos.

## COMPARTIR UNA COMIDA O ACTIVIDAD

DÍA 6 Pasa tiempo de calidad conectándote con un amigo, familiar o colega a través de un interés compartido.

## REFLEXIONAR Y PLANIFICAR

DÍA 7 Reflexiona sobre tus experiencias de la semana pasada y el impacto que tuvieron en ti. ¿Qué actividades te brindaron alegría y te conectaron? Establece metas y planifica incorporar más de ellas a tu rutina en los próximos días y semanas.

CITA



LOS AMIGOS SON LA FAMILIA  
QUE ELIGES.

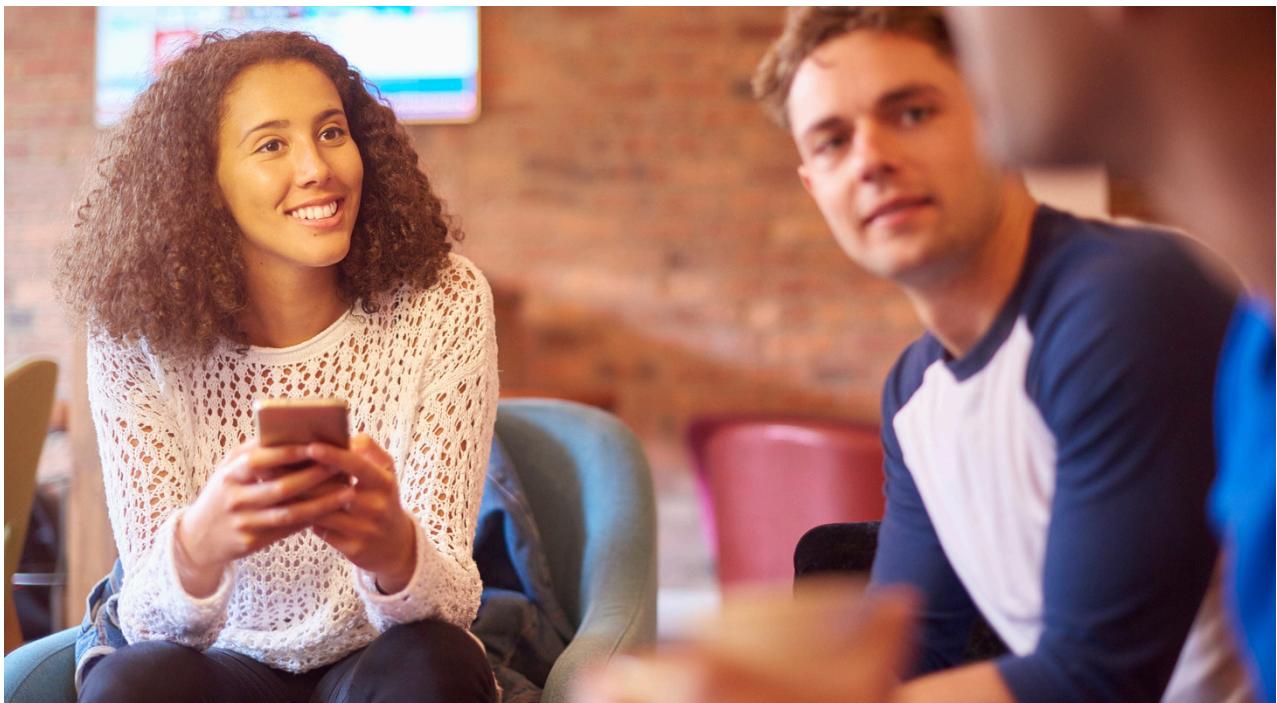
Jess C. Scott

# MEJORES PRÁCTICAS

## FACTORES IMPORTANTES PARA MANTENER UNA RED SOCIAL SALUDABLE

Mantener conexiones sociales saludables se ha vuelto cada vez más importante para nuestro bienestar general. Nuestras redes sociales desempeñan un papel vital en la formación de un sentido de pertenencia, la prestación de apoyo emocional y la mejora de la calidad de vida. En esta era de conectividad digital, fomentar relaciones significativas y nutrir los vínculos sociales nunca ha sido más crucial. Únete a nosotros mientras exploramos los cinco factores clave para mantener una red social saludable y descubrimos cómo priorizar las conexiones sociales puede conducir a una mayor felicidad, resiliencia y satisfacción en nuestras vidas.

- 1. Comunicación regular:** comunícate regularmente con amigos, familiares y conocidos a través de diversos canales. Mantenerte en contacto ayuda a fortalecer las conexiones y fomenta un sentido de pertenencia.
- 2. Escucha activa:** practica la escucha activa cuando interactúes con otras personas, mostrando un interés genuino en sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Al escuchar con atención y empatía, puedes profundizar tus relaciones y generar confianza con los demás.
- 3. Reciprocidad:** mantén un equilibrio entre dar y recibir en tus relaciones ofreciendo apoyo, aliento y compañía a los demás y, al mismo tiempo, siendo receptivo a recibir ayuda y atención cuando sea necesario. Las relaciones recíprocas son esenciales para el apoyo y la conexión mutuos.
- 4. Actividades compartidas:** participa en actividades o pasatiempos compartidos con amigos y seres queridos para crear vínculos a través de intereses y experiencias comunes. Ya sea participar en deportes, asistir a eventos culturales o simplemente pasar tiempo de calidad juntos, las actividades compartidas fortalecen los vínculos sociales y crean recuerdos duraderos.
- 5. Límites y respeto:** establece límites saludables en tus relaciones comunicando tus necesidades, preferencias y límites de forma clara y respetuosa. Respeta los límites de los demás y evita sobrepasarlos o imponerles tus propias expectativas. El respeto y la comprensión mutuos son fundamentales para mantener conexiones sociales saludables y armoniosas.



## CONECTARSE Y PROSPERAR

Fomentar conexiones sociales saludables es esencial para el bienestar general y ofrece un camino hacia una mayor felicidad, resiliencia y realización.

¿Estás listo para priorizar tus conexiones sociales y cosechar los beneficios de una vida más saludable y plena? Únete a nosotros en este viaje para fortalecer tu red social y descubrir la alegría de las relaciones significativas. Da el primer paso hoy mismo comunicándote con un amigo, participando en una escucha activa o participando en una actividad compartida. Juntos, construyamos una comunidad vibrante de apoyo, conexión y felicidad.

### PRUEBA ESTO:

Tómate un momento hoy para enviar un sincero mensaje de agradecimiento a alguien de tu red social. Ya sea un amigo, un familiar o un colega, hazle saber cuánto valoras su presencia en tu vida y expresa tu gratitud por su apoyo y compañía.

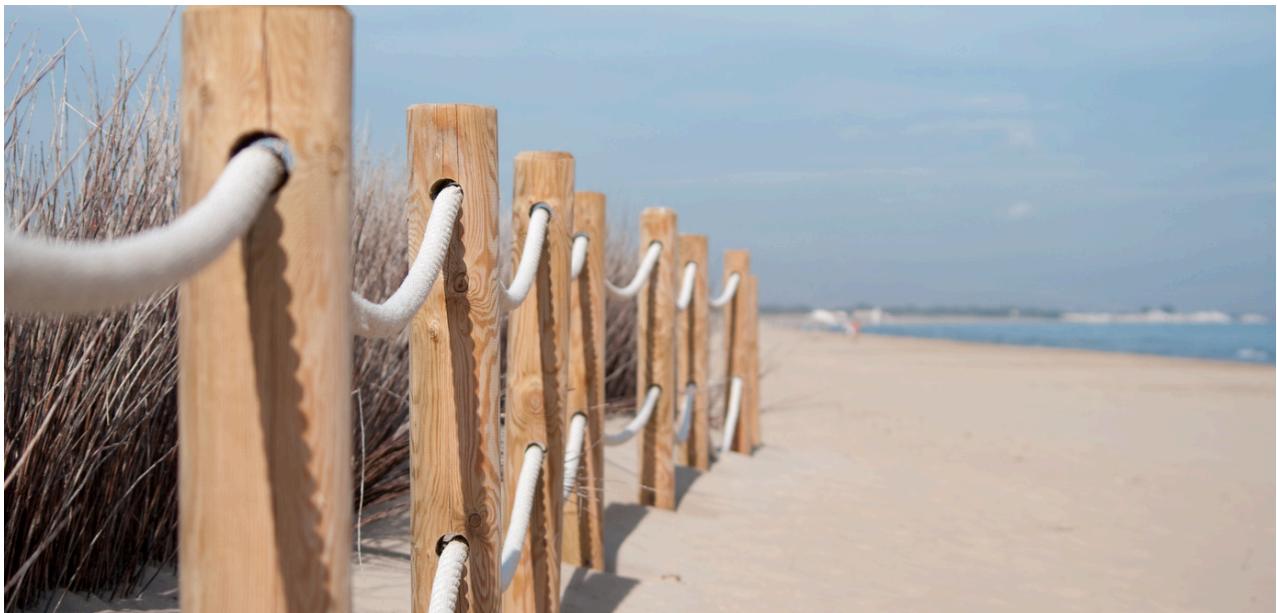
# CONSTRUYE TU RED



## Cinco ideas para ayudarte a conectar mejor con la gente en el trabajo

- 1. Intenta realizar reuniones informales:** organiza reuniones informales, como pausas para tomar café, almuerzos o happy hours después del trabajo, para crear oportunidades de conversación informal y de estrechar vínculos fuera de los entornos laborales formales.
- 2. Muestra interés genuino:** conoce a tus compañeros de trabajo a nivel personal mostrando interés genuino en sus vidas, pasatiempos e intereses. Haz preguntas abiertas, escucha atentamente y expresa empatía por sus experiencias.
- 3. Ofrece ayuda y apoyo:** se proactivo y ofrece ayuda y apoyo a tus compañeros cuando lo necesiten, ya sea ayudándoles con un proyecto, ofreciéndoles orientación sobre una tarea o escuchándoles en momentos difíciles.
- 4. Celebra los logros:** reconoce y celebra los logros de tus compañeros de trabajo. Reconócelos, por ejemplo, a través de reuniones, correos electrónicos o plataformas de redes sociales. Expresa un agradecimiento genuino por sus contribuciones.
- 5. Participa en actividades de formación de equipos:** participa en actividades o ejercicios de formación de equipos organizados por su empresa para promover el trabajo en equipo, la comunicación y la colaboración entre compañeros.

# MANTENER UNA DISTANCIA SANA



## Cómo mantener la sana distancia y desconectarse del trabajo

- 1. Define límites:** identifica claramente lo que necesitas para sentirte equilibrado y libre de estrés, por ejemplo, horas de trabajo específicas, descansos o tiempo ininterrumpido para tareas concentradas.
- 2. Comunícate claramente:** informa a tus compañeros cuáles son sus límites de manera educada pero firme, por ejemplo, infórmales sobre tus horas de trabajo preferidas y tu disponibilidad.
- 3. Prioriza las tareas:** concéntrate primero en tus tareas más importantes y delega o rechaza el trabajo adicional que exceda tu capacidad.
- 4. Usa la tecnología de manera inteligente:** establece límites con las herramientas de comunicación desactivando las notificaciones fuera del horario laboral y utilizando funciones de no molestar durante períodos de trabajo de concentración.
- 5. Practica el autocuidado:** asegúrate de tomar descansos regulares, mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal y participar en actividades que lo ayuden a desconectarte y recargar energías. Establecer

límites en el trabajo es fundamental para mantener la salud mental y fomentar interacciones sociales positivas. Definir y comunicar claramente sus límites mejorará sus relaciones con los compañeros, ya que promueve el respeto y la comprensión mutuos, lo que conduce a un entorno de trabajo más armonioso y menos estresante. Lo invitamos a aprender más sobre el establecimiento de límites y su importancia en la Unidad 5, Tema 4 de este curso de capacitación.

# EVALUACIÓN

01.

¿Cómo de bien entiendes la importancia de las interacciones sociales para el bienestar?



A- Alto nivel de comprensión



B- Comprensión moderada



C- Baja comprensión

02.

¿Cómo de seguro estás de establecer y comunicar límites saludables en las relaciones?



A- Muy confiado



B- Algo confiado



C- No estoy seguro

03.

¿Cómo de motivado estás para priorizar las interacciones sociales y fortalecer tu red social?



A- Altamente motivado



B- Moderadamente motivado



C- Baja motivación

04.

¿Cómo de cómodo te sientes al participar en actividades para mejorar las interacciones sociales?



A- Muy cómodo



B- Algo cómodo



C- No es cómodo

# RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

## **Mayoritariamente A:**

Comprendes perfectamente la importancia de las interacciones sociales y confías en tu capacidad para gestionar las relaciones. Para mejorar aún más tu bienestar social, sigue priorizando las conexiones significativas, participa activamente en actividades sociales y considera la posibilidad de asesorar a otras personas para que establezcan límites saludables.

## **Mayoritariamente B:**

Si bien tienes un conocimiento moderado de las interacciones sociales y cierta confianza en el establecimiento de límites, hay margen para crecer. Intenta explorar nuevas formas de priorizar las conexiones sociales, como unirte a clubes o asistir a eventos de networking, y practica una comunicación asertiva para establecer y mantener límites saludables.

## **Mayoritariamente C:**

Es posible que tu confianza en las interacciones sociales sea limitada y que te resulte difícil establecer límites o priorizar las conexiones sociales. Considera la posibilidad de realizar algunos de los ejercicios que se describen en este capítulo, comenzando con pasos pequeños, como pedirle apoyo a un amigo o colega. Si logras desarrollar gradualmente la confianza en estas áreas, podrás experimentar un mayor bienestar y satisfacción en tus relaciones.

# CONCLUSIONES CLAVE

01

Priorizar las interacciones sociales es crucial para el bienestar general, ya que brindan apoyo emocional, fomentan las conexiones y promueven la resiliencia.

02

Establecer y comunicar límites saludables en las relaciones es esencial para mantener el equilibrio, el respeto y la comprensión mutua.

03

Participar activamente en actividades sociales y comunicarse con otros fomenta conexiones significativas y mejora la calidad de las relaciones.

04

Aprovechar oportunidades de crecimiento personal, como aprender a comunicarse de manera asertiva y practicar la empatía, contribuye a crear relaciones más sólidas y satisfactorias.

05

Reconocer que construir y mantener conexiones sociales saludables es un proceso continuo que requiere esfuerzo, intención y aprendizaje continuo.

# BIBLIOTECA DE RECURSOS

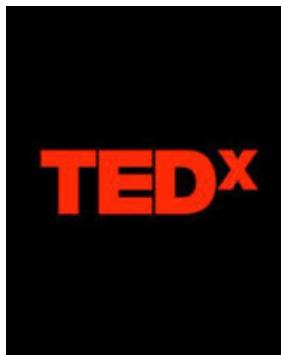
Descubra recursos útiles sobre la ansiedad social, las interacciones sociales y la construcción de relaciones, con charlas de expertos, consejos prácticos y contenido valioso sobre comunicación, conexiones emocionales y desarrollo personal.



## LA ANSIEDAD SOCIAL EN EL MUNDO MODERNO

La Dra. Fallon Goodman es profesora adjunta en la Universidad del Sur de Florida y directora del Laboratorio de Emociones y Resiliencia. En esta charla TEDx comparte sus ideas sobre la ansiedad social y cómo manejarla.

[MIRAR EN YOUTUBE](#)



## UNA GUÍA MENTALISTA PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

En esta interesante charla TEDx, Thomas Grudzinski (quizás lo conozcas como Tom Indigo: Mentalist) comparte consejos prácticos sobre cómo lograr mejores resultados en tus interacciones sociales.

[MIRAR EN YOUTUBE](#)



## ESCUELA DE VIDA

La Escuela de la Vida ofrece conocimientos valiosos sobre psicología, filosofía, relaciones y superación personal a través de una variedad de contenidos.

[VISITA EL SITIO WEB](#)

# BIBLIOTECA DE RECURSOS

Descubra recursos útiles sobre la ansiedad social, las interacciones sociales y la construcción de relaciones, con charlas de expertos, consejos prácticos y contenido valioso sobre comunicación, conexiones emocionales y desarrollo personal.



## PSICOLOGÍA HOY

El sitio web Psychology Today ofrece una gran cantidad de artículos, blogs y recursos sobre temas relacionados con las interacciones sociales, las relaciones y el desarrollo personal.

[VISITA EL SITIO WEB](#)



## EL INSTITUTO GOTTMAN

El Instituto Gottman ofrece talleres y cursos en línea sobre habilidades para construir relaciones, incluida la comunicación, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las conexiones emocionales.

[VISITA EL SITIO WEB](#)

# REFERENCIAS

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.<sup>a</sup> ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Gan, S. K. E., Zeng, Y., Zeng, Y., Wang, Z. y Wang, Z. (2023). La ansiedad social media la incivilidad laboral y el compromiso laboral. Fronteras en Psicología. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1320703/full>

Brant, A. (2024). Construir conexiones significativas: por qué las interacciones sociales son importantes para el bienestar. BetterHelp. Recuperado de <https://www.betterhelp.com>

Gottman, J. (2011). La ciencia de la confianza: Sintonía emocional para parejas. W.W. Norton & Company.

Kilroy, D. (2024). Conexiones sociales y salud mental: cómo desarrollar la resiliencia a través de las relaciones. EverydayHealth.com. Recuperado de <https://www.everydayhealth.com>

Maslach, C., y Leiter, M. P. (2016). Entender la experiencia del síndrome de burnout: investigaciones recientes y sus implicaciones para la psiquiatría. World Psychiatry, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Psychology Today. (sin fecha). Entender la dinámica social en el lugar de trabajo. Psychology Today. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com>

Charlas TEDx. (15 de octubre de 2018). Las conexiones sociales y la ciencia de la felicidad | Kelly McGonigal | TEDxMileHigh. [Vídeo]. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=7Qb3DXYoQAE>

Scott, J. C. (2020). El impacto del apoyo social en los resultados de salud mental. Journal of Psychology, 58(3), 213–227. doi:10.1177/1234567890123456.

TED. (18 de junio de 2020). El poder de la vulnerabilidad | Brené Brown. [Vídeo]. TED. Recuperado de [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)

Zeng, Y., y Shen, K. (2010). La resiliencia contribuye significativamente a una longevidad excepcional. Current Gerontology and Geriatrics Research, 2010, 1–9. doi:10.1155/2010/525693