



powered by

navigate°

SISTEMAS DE APOYO

Cómo desarrollar la conciencia comunitaria

Las personas que se sienten conectadas a una comunidad son, generalmente, más saludables y felices. Esto se debe a que tener sistemas de apoyo sólidos hace que sea más fácil atravesar los momentos desafiantes de la vida. El sentido de pertenencia es un componente integral del bienestar.

Las comunidades suelen estar integradas por personas con intereses y valores compartidos. Lo más probable es que su comunidad incluya a su familia, vecinos y algunas otras personas con las que interactúa con frecuencia. Al pensar su propia comunidad, hágase esta pregunta: ¿Qué tan conectado está?

Un estudio realizado por el [Pew Research Center](https://www.pewsocialtrends.org/2018/05/22/how-urban-suburban-and-rural-residents-interact-with-their-neighbors/)¹ determinó que solo alrededor del 30 % de los estadounidenses conocen a todos o la mayoría de sus vecinos, y un estudio similar descubrió que más de la mitad de los residentes que viven en Toronto, Canadá, solo conocen a algunos de sus vecinos.

La conciencia comunitaria, que se [define](#)² como el “nivel de conciencia de la situación social, económica y ambiental actuales” de una comunidad, requiere de la voluntad de diversificarse y ser más consciente de lo que está sucediendo más allá de su propia familia y círculo íntimo. Requiere reconocer y aceptar la diversidad entre los miembros de su comunidad e implica buscar activamente un terreno común.

Una forma de ampliar su conciencia comunitaria es a través del voluntariado. El voluntariado le permite conectarse más profundamente con otras personas de su comunidad. Tener conversaciones con personas fuera de sus redes habituales puede ampliar sus perspectivas y brindarle más información sobre los desafíos que enfrentan los demás.

¿Qué hará para desarrollar su conciencia comunitaria?

En las comunidades conectadas, todos se benefician. Cuanto más conectado se sienta, más apoyo podrá proporcionar a los demás, y más apoyo recibirá a cambio.



1. <https://www.pewsocialtrends.org/2018/05/22/how-urban-suburban-and-rural-residents-interact-with-their-neighbors/>

2. <https://www.shsu.edu/glt002/Outreach%20articles/Theodori%202004%20community%20activeness%20consciousness%20matrix.pdf>



powered by

navigate°

Cómo pedir ayuda

Pedir ayuda parece ser algo natural para algunos, pero para otros, no es nada fácil. La necesidad de sentirse independiente es una virtud muy valorada, especialmente en entornos profesionales.

Aun así, intentar hacerlo todo solo pocas veces arroja los mejores resultados. Cuando está continuamente exhausto y abrumado, no puede dar lo mejor de usted, por lo que saber cómo pedir ayuda es vital.

Para pedir ayuda, primero debe saber cómo reconocer cuándo la necesita. Esto puede requerir que preste más atención a cómo responde en determinadas situaciones. ¿Cómo responde al estrés? ¿Cómo se da cuenta de que alcanzó su límite? Las respuestas pueden ayudarlo a comprender cuándo necesita ayuda.

Sentirse cómodo para pedir ayuda puede llevar tiempo, pero hará que su vida sea mucho más fácil.

Aquí encontrará algunos consejos para cuando necesite pedir ayuda:

Reconozca cuándo necesita ayuda

Identifique sus límites y administre su energía con inteligencia. Cuando se trata de pedir ayuda, cuanto antes lo haga, mejor.

Sea claro sobre lo que necesita

Cuando pida ayuda, explique exactamente cómo la otra persona puede ayudarlo. Específicamente, ¿con qué necesita ayuda?

Diríjase a la persona adecuada

Busque la ayuda de alguien que posea las habilidades específicas necesarias para la tarea en cuestión. De lo contrario, podría resultar perjudicado.

Ofrezca su ayuda a cambio

Ayude a los demás cuando los vea en dificultades. Recuerde siempre obtener el permiso primero. Es posible que su ayuda no sea tan necesaria o deseada como cree. Aventurarse a resolver los problemas de otras personas sin su consentimiento puede ser contraproducente.





powered by

navigate°

Conexiones virtuales: Uso de la tecnología para fortalecer las relaciones

Gracias a la tecnología, mantenerse conectado es más fácil que nunca. Ahora, tenemos una amplia gama de opciones, como seminarios web en vivo, podcasts, videoconferencias, videos pregrabados, mensajes instantáneos, mensajes de voz y textos en audio. No importa a dónde vayamos, casi siempre podemos conectarnos o estar en sintonía.

A pesar de la facilidad de conexión, muchos de nosotros todavía nos sentimos desconectados. Un estudio² demostró que la mayoría de los estadounidenses se sienten solos, y esos hallazgos fueron previos a la pandemia. En el lugar de trabajo, la soledad se ha relacionado con una menor productividad, mala calidad del trabajo, mayor rotación y ausencias más frecuentes.

La realidad es que las relaciones significativas requieren conexiones más profundas. Algunos expertos creen que la tecnología nunca puede reemplazar la calidad de la interacción en persona, pero cuando las visitas en persona no son posibles, la tecnología puede ayudar a facilitar la comunicación.



Para aprovechar al máximo sus conexiones virtuales, considere estos consejos para construir relaciones más sólidas:

Hable sobre objetivos compartidos

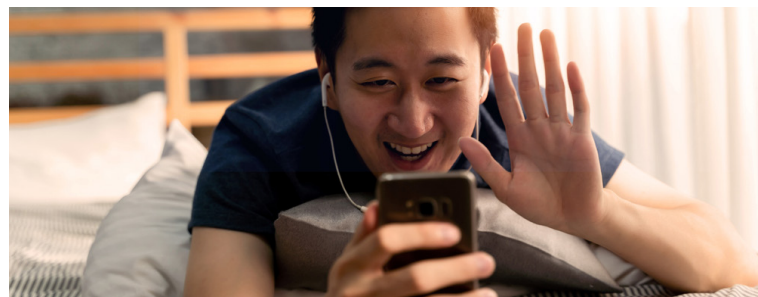
Las relaciones que se construyen sobre una base sólida de objetivos compartidos son más fuertes que las que son de naturaleza más informal. Esto es válido tanto para las relaciones personales como las profesionales. Tomarse el tiempo para verificar los objetivos compartidos puede ayudarlo a profundizar su conexión.

Sea puntual

Llegar a tiempo a las citas, ya sea en persona o en línea, muestra un nivel de respeto que le comunica a la otra persona que valora su tiempo. El respeto puede contribuir en gran medida a construir relaciones sólidas.

Comuníquese regularmente

La tecnología permite mantenerse en contacto de forma regular con amigos y colegas. Agregue recordatorios a su calendario o programe una reunión permanente para dedicar tiempo a fomentar relaciones importantes.



La conexiones virtuales pueden ser insuficientes en algunos aspectos en comparación con la interacción en persona, pero aprovechar la tecnología para mantener las relaciones que son importantes para usted es la mejor alternativa.

3. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/01/23/798676465/most-americans-are-lonely-and-our-workplace-culture-may-not-be-helping>

RECETA

Crema de fresas y bananas N'ice

INGREDIENTES

- 3 bananas cortadas en trozos y congeladas
- Bolsa de 12 onzas de fresas congeladas, aproximadamente 2¼ tazas
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de leche de almendras, castañas de cajú o coco sin azúcar (o más según sea necesario para lograr la consistencia deseada)
- 4 cucharadas de péptidos de colágeno de proteínas vitales (ingrediente opcional, omitir si es vegano)

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia o en el tazón de un procesador de alimentos. Licúe o procese hasta que quede homogéneo; deténgase para raspar los lados y agregar leche según sea necesario.
2. Sirva de inmediato.

Tiempo Total:

Preparación: 10 minutos. Cocción: 10 minutos

Porciones: 6



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías <i>kcal</i>	104
Carbohidratos <i>g</i>	20
Grasa <i>g</i>	0
Proteína <i>g</i>	7
Sodio <i>mg</i>	52
Azúcar <i>g</i>	10

Fuente:
<https://therealfoodrds.com/strawberry-banana-nice-cream/>

