

El ahorro de energía que te regalan tus vínculos



ELABORÓ:
CENTRO DE BIENESTAR

¿Alguna vez has sentido que un problema pesa menos después de contárselo a alguien? No es solo una sensación, es ciencia. Cada relación en nuestra vida tiene una función distinta y necesaria:

El refugio emocional

Nuestra familia, pareja y amigos cercanos suelen brindarnos afecto, escucha y consuelo. Son nuestra red de seguridad.

Los puentes al exterior

Nuestros colegas o conocidos nos conectan con el resto del mundo, traen ideas frescas, consejos prácticos e información nueva que necesitamos para evolucionar.

La conexión se construye en lo cotidiano

Una cultura de conexión real se practica y construye día a día a través de la amabilidad, el respeto y la cercanía en cada interacción, la vocación de servicio y el compromiso mutuo.

Esos pequeños gestos marcan si una comunidad o un equipo está realmente unido.

Conectarse es ahorrar vida

Nuestro cerebro está diseñado para la compañía. Enfrentar amenazas o desafíos en soledad consume muchos más recursos metabólicos (energía física real) que hacerlo acompañados. Las personas con relaciones más fuertes y frecuentes viven más años. Cultivar vínculos de calidad no es un pasatiempo; es la protección más efectiva que puedes darle a tu organismo.

¿Qué puedo hacer hoy? Un gesto amable hacia un conocido o una charla honesta con un amigo no solo mejora tu día... literalmente le está dando años a tu vida.

Te invitamos a la **Red de Apoyo para Colaboradores UDEM**, un espacio de acompañamiento genuino entre colegas que comparten retos actuales de salud y/o cuidado. Aquí encontrarás escucha, empatía y herramientas para sobrellevar estas situaciones con mayor fortaleza y contención emocional. [Regístrate aquí.](#)

REFERENCIAS

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7).
Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach. *Annual Review of Psychology*, 69, 437-458.
Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). From loneliness to social connection: Lessons from research.