

# BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 128, 26 de abril de 2024

ASOCIACIÓN DE DAÑO  
CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:  
Paseo Río Guadiela, 25  
45007 - Toledo

Teléfonos:  
Administración  
Carmen, 825852238

Neuropsicología,  
Daniel, 613 046 007

Psicología,  
Raquel, 683 500 252

Trabajo Social,  
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,  
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,  
Mai, 613 002 082  
Ana, 699 764 450  
Nieves, 624825019

Logopedia,  
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y  
Web:  
[igual3@igual3.org](mailto:igual3@igual3.org)  
[www.igual3.org](http://www.igual3.org)

## LA GENTE SOCIABLE TIENE MEJOR SALUD Y VIVE MÁS

El mayor estudio de la felicidad realizado hasta hoy, estudio que se inició hace 85 años, nos ofrece una reveladora conclusión: nuestro bienestar depende más de nuestras relaciones personales que de la riqueza o la fama. Detrás de este estudio se encuentra *Robert Waldinger*, un destacado psiquiatra y profesor de la Universidad de *Harvard*, quien ha sido director de este influyente proyecto de investigación.

*Waldinger*, en su participación en la iniciativa de Telefónica llamada "Mejor Conectados," resalta la importancia de las conexiones humanas en nuestra vida. Esta iniciativa se centra en la idea de que cuando nos conectamos con otras personas, somos capaces de lograr cosas increíbles, y *Waldinger* va un paso más allá al respaldar esta idea basándose en los hallazgos del Estudio de Desarrollo Adulto de *Harvard*.

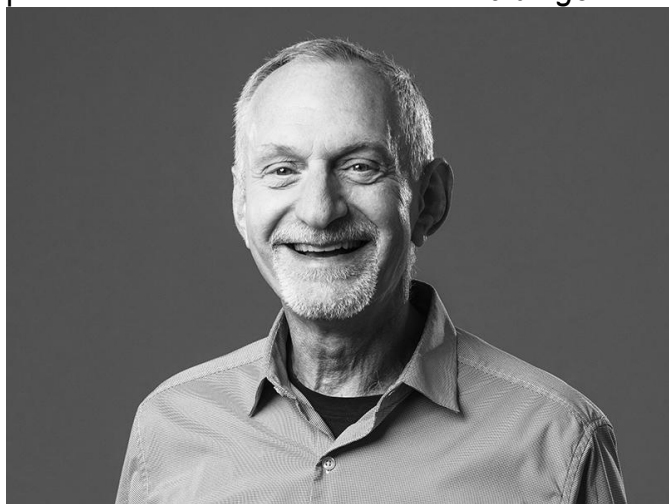
El estudio de *Harvard* se enfocó en las relaciones personales como el pilar fundamental de la felicidad y el bienestar. Se desmarcó de factores externos como el dinero o el estatus social, y se mostró que las relaciones personales son esenciales para cubrir nuestras necesidades humanas, tanto fisiológicas como psicológicas.

En este contexto, *Waldinger* comparte cuatro pilares sobre los que se sustenta la felicidad:

- **Amistades:** Considera que los amigos brindan apoyo emocional y son un apoyo fundamental en situaciones de estrés. Destaca la importancia de cuidar y nutrir estas relaciones a diario.
- **Mantenerse activo:** La actividad nos ayuda a mantener y expandir nuestras conexiones personales, aumenta la autoestima y nos ayuda a encontrar un propósito en la vida.

- **Confianza y seguridad:** La autenticidad en nuestras relaciones personales es esencial para la felicidad. Sentirse seguros en nuestras relaciones es un factor clave.
- **Cambios:** Reconocer y aceptar que tanto nosotros como nuestras relaciones evolucionan con el tiempo es esencial para mantener la felicidad.

En última instancia, estos cuatro pilares nos llevan de nuevo a la conclusión inicial: las conexiones personales son fundamentales. *Waldinger* destaca que estas conexiones ayudan a reducir el estrés en nuestra vida cotidiana y que la falta de relaciones puede llevar a un estado de estrés constante.



Además, la importancia de las relaciones personales también se ha demostrado en el ámbito laboral, donde tener un mejor amigo en el trabajo puede aumentar el compromiso y el rendimiento de los empleados.

*Waldinger* también subraya que la búsqueda de la felicidad no debe ser un objetivo único, sino la acumulación de pequeños momentos de alegría, como conversar con un amigo o admirar una flor.

En resumen, las conexiones personales son la base de la felicidad y el bienestar, y estos lazos pueden influir positivamente en todos los aspectos de nuestra vida, tanto personal como profesional. La iniciativa "Mejor Conectados" de Telefónica destaca la importancia de estas conexiones humanas como una clave para lograr cosas sorprendentes. La plataforma ofrece testimonios inspiradores y clases magistrales de personalidades destacadas que pueden servir de inspiración y aprendizaje en nuestro viaje hacia una vida más plena y feliz.

## SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 539 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a [iguala3@iguala3.org](mailto:iguala3@iguala3.org) comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha