

A photograph of four people standing on a rocky hilltop at sunset. They are silhouetted against the bright sun, which is low on the horizon. The background shows a valley with houses and trees. The overall mood is peaceful and contemplative.

EL PODER SANADOR DEL GRUPO



La salud puede afectarse si se pierde la conexión con grupos sociales. Estudios demuestran que el contacto social desempeña un papel decisivo en nuestra salud.



La calidad de las relaciones sociales puede predecir una vida saludable y satisfacción vital sin importar la condición social o económica.



Es bueno relacionarse con nuevas comunidades, para promover el bienestar y reducir la sensación de soledad. En la actual pandemia del Covid-19, las comunidades presenciales como las virtuales enriquecen nuestra vida y la prolongan.



Ser parte de un grupo influye en la manera como se ve a uno mismo, en lo que piensa, siente y se comporta. Las buenas relaciones son esenciales para una vida larga y feliz tanto como hacer deporte o no fumar.