



En nuestra búsqueda interminable de bienestar y felicidad, a menudo nos centramos solo en aspectos físicos como la dieta y el ejercicio, pasando por alto un ingrediente fundamental: nuestras relaciones sociales. Para una vida plena y saludable, la conexión con los demás es esencial

Veamos como las recetas sociales nos sirven para cultivar relaciones sólidas y nutritivas que alimentan nuestro bienestar mental, emocional y físico. Se trata de abordar la salud de una manera proactiva.

En el Reino Unido, han comprobado que el 20 por ciento de los pacientes que acuden al médico no necesitan medicinas ni tratamiento médico, su malestar es otro y para tratarlo han creado 'las recetas sociales'. Se trata de unas recetas que fomentan actividades en las que los pacientes podrán construir nuevas relaciones sociales, puesto que el problema de muchos pacientes radica en la soledad. Son prescritas por el propio médico y los enfermeros, y ponen en contacto a los pacientes con distintos organismos, ONG, clubes deportivos, o círculos de lectura... Posteriormente se hace un seguimiento para ver la mejora del paciente. Recordemos que este país junto a Dinamarca y Japón tiene también 'el Ministerio de la Soledad', debido al problema que esta genera tanto en gente de avanzada edad como en jóvenes.

En España estas prescripciones sociales han comenzado en Tarragona en cuatro centros de atención primaria. En nuestro país, va dirigido a personas con síntomas de depresión, ansiedad leves, pacientes hipofrecuentadores (más de 12 visitas médicas al año) o personas en riesgo de aislamiento social.

Al detectarse si algún paciente sufre estas características, se le propondrá un catálogo con una serie de actividades disponibles, ya sea ocio, deporte, eventos culturales o solidarios, talleres de memoria y actividades musicales, entre otras, considerando las relaciones sociales como claves para conseguir tener una buena salud física y mental. Se busca aumentar sus redes sociales de protección, que tengan la certeza de que no están solas frente a los problemas. Estas actividades no tienen coste económico, solo se le pide al paciente su tiempo y compromiso

Se trata de crear un espacio de comunicación. Cuando hay una aproximación desde el corazón todo se puede reparar.

¿CÓMO CREAR BUENAS RELACIONES SOCIALES?

Son pequeños detalles los que van tejiendo las buenas relaciones sociales. Por ejemplo, mostrar interés por las personas

RECETAS SOCIALES

y cuando preguntamos ¿cómo estás? escuchar de verdad, hacer un esfuerzo por recordar datos importantes, profundizar en ellos, en su vida, aficiones, profesiones. Evita juzgar. No imponer nuestro criterio, creencias o valores. Aprovechar los intereses comunes. Sonreír con ellos. Ayudar si se puede. Buscar una vez al día como hacer feliz a los demás de manera consciente. Por ejemplo, animar a alguien que está pasando un mal momento; regalar un libro a alguien que lo necesita; decidirle a una persona cercana lo que te encanta de ella y que es importante para ti. Amar es un arte y hoy en día hay pocos artistas.

En Japón existe la figura del 'Senpai'. Se trata de la persona de mayor rango o con más experiencia en empresas, colegios, asociaciones... que se encarga de orientar y ayudar a la persona que llega nueva. Si tienes capacidad para ello, conviértete en

un Senpai. Trata de establecer relaciones amistosas con tu compañero

Fomenta la vitamina C de curiosidad: Habla con al menos una persona del trabajo que no hables habitualmente. Lee un libro que no conozcas. Ve un documental de un país o una época que no conozcas. Pasea por una calle que no hayas estado.

ALGUNAS RECETAS SERÍAN

- **Comida compartida, amor multiplicado.** Organizar cenas con amigos o familiares, es una forma para fortalecer los lazos afectivos. Cuando no tenemos con quien compartir, podemos colaborar con un comedor social, donde dando recibiremos.

- **Café y conversación.** Una taza de café o té compartida con un amigo puede ser un bálsamo para el alma.

- **Ejercicio en compañía.** El ejercicio no solo es beneficioso para nuestro cuerpo,

La fórmula de la LONGEVIDAD

Roberto Abadie Soriano, maestro uruguayo con 92 años redactó la receta de la longevidad:

Vida sana y ordenada
La comida moderada
No abusar de los remedios
Buscar por todos los medios
No alterarse por nada
Ejercicio y diversión
No tener mucha aprehensión
Poco encierro, mucho trato
Y continua ocupación.

sino también para nuestras relaciones sociales. Unirse a un grupo de ejercicios, como clases de yoga, caminatas en grupo o equipos deportivos locales, nos brinda la oportunidad de conocer gente nueva.

- **Tiempo de calidad en familia.** La familia es el núcleo de nuestra red de apoyo social. Pasar tiempo de calidad juntos, ya sea compartiendo comidas, jugando a juegos de mesa o participando en actividades al aire libre, fortalece los lazos familiares.

- **Voluntariado y servicio comunitario.** Servir a los demás es una forma poderosa de enriquecer nuestras vidas y fortalecer nuestras relaciones sociales. Participar en actividades de voluntariado o servicio comunitario nos conecta con personas y nos brinda una sensación de propósito.

- **Canta, y baila, pero en grupo.** Además de ayudar a crear relaciones la energía que moviliza es enorme

Cuantifica tus riquezas: ¿cuántos buenos amigos o persona que quiere tienes? El Kikubari es la capacidad de tener en cuenta a las personas que te rodean, estando atentos a sus distintas sensibilidades. ¿Sabes? Siempre, siempre, siempre hay algo por lo que dar gracias.

Nuestras relaciones sociales son ingredientes vitales para una vida saludable y satisfactoria. Al priorizar el tiempo con amigos, familiares y miembros de la comunidad, nutrimos nuestro bienestar en todos los niveles. Incorporar estas "recetas sociales" en nuestra vida diaria puede ayudarnos a cultivar relaciones más fuertes, a mejorar nuestra salud mental y emocional, y a disfrutar de una vida plena y significativa.

Es un cambio de paradigma en la atención médica. Invita a adoptar un enfoque más holístico y proactivo hacia la salud, que reconozca y aborde las necesidades sociales de las personas tanto como sus necesidades médicas.

A veces la gente llora, no porque sean débiles, sino porque llevan mucho tiempo siendo fuertes, por eso acompaña. ¿Me das la mano? ¿A dónde vamos? A ser felices ¿Me acompañas?

