



## PRACTICANDO LAS RELACIONES SOCIALES

### *Ejercicio para favorecer el mantenimiento de las relaciones sociales*

Nuestros recursos sociales, es decir, **las relaciones sociales** y el apoyo que tenemos de ellas son parte importante de **nuestra sensación de bienestar**, pues nos permite sentirnos queridos, acompañados, importantes y conectados. Además, las actividades gratificantes y las relaciones sociales **reducen los sentimientos negativos asociados al cuidado**.

Para favorecer el mantenimiento de las relaciones sociales te proponemos hacer una **lista con las actividades que te gustaría hacer**. A continuación, **divídelas** entre actividades formativas, deportivas y de ocio. Luego **describe porqué te hacen sentir bien**. Sigue este ejemplo:

FORMACIÓN	DEPORTE	OCIO
<i>Aprender francés.</i>	<i>Clases de yoga.</i>	<i>Visitar una exposición.</i>
<i>Aprender a pintar maquetas.</i>	<i>Salir a caminar una hora al día.</i>	<i>Quedar con mis amigas a tomar café y charlar.</i>

*Hacer yoga me hace sentir bien porque...*

---



---



---

Ahora, **decide el tiempo que le vas a dedicar** al día, a la semana o al mes e inclúyelo en tu planificación. Sigue este ejemplo:

Actividad	Horario	Notas
<i>Clases de francés.</i>	<i>Martes y jueves de 17:00 a 18:00</i>	<i>Marta se quedará con Luis para que yo pueda ir.</i>
<i>Clases de yoga.</i>	<i>Viernes de 17:00 a 20:00</i>	<i>Llevar a Luis al bingo al centro de mayores.</i>
<i>Visitar una exposición.</i>	<i>Cada dos semanas, los domingos de 10:00 a 11:30</i>	<i>Quedar a desayunar con Pili y ver la exposición. Llamar a Juan para confirmar que se pasará a acompañar a Luis a dar un paseo.</i>

*Recuerda que si te cuidas y eres feliz, cuidarás mejor.*

