

## PRACTICANDO LAS RELACIONES SOCIALES

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

En ocasiones el día a día nos lleva a desatender nuestras relaciones sociales, bien porque tengamos obligaciones que afrontar o no las hayamos incluido en nuestra rutina.

Nuestros recursos sociales, las relaciones sociales y el apoyo que tenemos de ellas, son parte importante de nuestra sensación de bienestar, pues nos permiten sentirnos queridos, acompañados, importantes y conectados. Además, las actividades gratificantes y las relaciones sociales reducen los sentimientos negativos que pueden aparecer en el día a día.

Para favorecer el mantenimiento de las relaciones sociales te proponemos hacer una lista con las actividades que te gustaría hacer. Podemos aprovecharlas para relacionarnos con otras personas y crear vínculos con ellas. A continuación, divídelas entre actividades formativas, deportivas y de ocio y luego describe porqué te hacen sentir bien. Por ejemplo:

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

*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, especificando los apoyos necesarios si es el caso (Notas). Asegúrate el éxito, no te pongas grandes retos, sino pequeños pasos que tengas el convencimiento que vas a llevar a cabo.

Actividad	Horario	Notas
Clases de francés.	Martes y jueves de 17:00 a 18:00	Marta, mi hija, se quedará con Luis para que yo pueda ir.
Clases de yoga.	Viernes de 17:00 a 18:00	
Visitar una exposición.	Cada dos semanas, los domingos de 10:00 a 11:30	Planificar con mis amigos/as, el día anterior, dónde, cuándo y cómo vamos a ir.

