

PRIMER FACTOR:

LA COMPAÑÍA

La soledad afecta a las personas de muchas maneras, reduce su nivel de felicidad e incluso lleva a que las funciones del cerebro se deterioren

SEGUNDO FACTOR

CALIDAD DE LAS RELACIONES

Se dice que es más importante tener pocos buenos amigos, que tener muchos que no sean tan cercanos, además de que se deben evitar los conflictos, que aumentan el estrés y afectan la salud física

TERCER FACTOR

RELACIONES EN LAS QUE PUEDas CONFIAR

Esto ayuda a mantener la memoria en buenas condiciones por más tiempo.

CLAVES PARA LA FELICIDAD

(Robert Waldinger, Harvard (USA))

TENGO ESTO

- Tomarse las cosas con calma
- Capaz de concentrarse y comunicarse
- Patrón de sueño

ALGO NO VA BIEN

- Nerviosismo
- Mayor facilidad para agobiarse o irritarse
- Problemas para agobiarse e irritarse
- tensión muscular, baja energía, dolores de cabeza

NO PUEDO SEGUIR ASÍ

- Miedo persistente, pánico, ansiedad, ira, tristeza generalizada, desesperanza.
- Automedicación, mala alimentación y abuso de sedantes
- Sueño inquieto

NO PUEDO SEGUIR ASÍ

- Ataques de pánico.
- Pesadillas.
- Alejamiento de las relaciones sociales.
- Dependencia de sustancias, alimentos o somníferos para hacer frente a la situación