

**Creando tu propio pueblo - forjando los contactos idóneos. Una investigación reciente revela que hay dos contribuyentes principales para conseguir una vida más larga. Estos son:**

- **Amistades íntimas:** tener unas pocas personas en las que puedes confiar.
- **Integración social:** cuánto interactuamos con las personas durante el día.



Hay un pueblo en Cerdeña con uno de los records más altos de longevidad. Con sus calles entrelazadas y todas las personas al estar tan cerca unas de otras, no pueden dejar de interactuar. Los mayores tienden a vivir con sus familias, donde hay hijos de todas las edades. Si los mayores tienen más de 100 años puede haber algunos

hijos incluso de 80 años de edad. La interacción social y la integración son partes elementales de la vida en este pueblo.

Saludar a su vecino, a la persona que le sirve café, sonreír al cajero del supermercado, jugar juegos de cartas con amigos o desconocidos puede marcar la diferencia, y puede hacerlo en cualquier lugar. No tienes que estar en una aldea de Cerdeña. O, por supuesto, puedes elegir no hacer estas cosas ... y potencialmente morir más joven.

Las estadísticas indican que las mujeres en general viven más tiempo que los hombres. Parte de esto se atribuye al hecho de que las mujeres tienden a vincularse más fácilmente y a hablar sobre intimidades difíciles, más que los hombres. Los hombres tienden a evitar temas "sensibles" y en su lugar se relacionan en temas más generales como el fútbol, o en lugares de actividad mutua, como: el gimnasio o la reunión de la oficina. En el competitivo mundo de los negocios, los hombres prestan la mayor parte de su atención a su trabajo y su desarrollo profesional, y con frecuencia tienden a carecer de las habilidades necesarias para conocer otras personas no relacionadas al trabajo o para saber de qué hablarles aparte de esos temas "cómodos": deportes, política, coches.

Por supuesto, este es un estereotipo, sin embargo, sigue siendo muy frecuente en nuestra sociedad de igualdad moderna. Las mujeres son las que tienden a compartir, hablar, tener relaciones de colaboración cercanas, amigos duraderos y de confianza con quienes mantienen conversaciones profundas sobre todo tipo de "cosas". Se trata de conectar.

Y luego está esa otra cosa disociativa que todos hacemos ahora. Para las generaciones más jóvenes (y algunos de nosotros también mayores), la evidencia es que las redes sociales no sustituyen los encuentros cara a cara, esa preciosa interacción social que libera oxitocina y cortisona y nos da una mejor oportunidad de lograr esa vida más larga.

### **Algo sobre lo que pensar**

Muchos de nosotros, demasiados, nos enfocamos en objetivos de trabajo a corto plazo, y muy pocos de nosotros elegimos decidir qué tipo de vida queremos vivir y desarrollar las metas personales que correspondan, hasta que es demasiado tarde. ¿Cuántas veces han escuchado a alguien decir, cuando le preguntaron por qué hacen el trabajo que hacen, algo así como "Bueno, simplemente sucedió / parecía una buena idea / se adaptaba a mis habilidades / la gente me dijo que debería o sería bueno en eso"? ¿Cuán difícil es para nosotros señalar cuándo tomamos decisiones reales en nuestras vidas? ¿Cuándo pensamos en la forma en que nuestras relaciones e interacciones afectan nuestras elecciones y lo que hacemos?



### **¿Qué podemos hacer?**

1. Comprueba **quién** a tu alrededor realmente está ahí para ti, sin intereses personales y conéctate profundamente con quienes sí lo están.
2. Ten en cuenta **cómo** interactúa: las redes sociales están muy bien, siempre y cuando se equilibren con los tipos más saludables de interacción cara a cara genuina.
3. **Olvídate de los detractores:** aquellos que siempre parecen tener una razón por la cual no debes ser quien eres, haz lo que quieras, toma tus propias decisiones.
4. Concéntrate en **tus** metas personales y tu futuro, no sólo en los problemas inmediatos. Esto te ayudará a preparar las habilidades y te dará la confianza necesaria para desarrollar una red de contactos correcta y establecer las conexiones correctas.
5. Prueba algunos **Coaching Evolutivo:** un proceso intencional para aumentar la conciencia y la perspectiva. Al aumentar tu conciencia, enfoque y perspectiva, serás cada vez más capaz de decidir y alcanzar **tus** propios objetivos y vivir la vida que **tú** deseas vivir. Esta combinación de coaching de vida, tutoría y coaching ejecutivo podría ser el primer pequeño paso hacia un futuro más brillante y bien conectado con tu gran pueblo.