

Visión Osedeiv

PERSONAS

vitamina:

INGREDIENTES FUNDAMENTALES EN NUESTRAS VIDAS

DESCUBRÍ CÓMO CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES Y ENRIQUECEDORAS, QUE GENEREN UN IMPACTO POSITIVO EN TU BIENESTAR Y TU SALUD.



¿Sabías que hay personas capaces de mejorar tu estado anímico y tu salud con su sola presencia? Son las llamadas “personas vitamina”: aquellas que irradian positividad y te inspiran a ser tu mejor versión. Conocé más sobre cómo reconocerlas, y sobre cómo ser vos mismo una persona vitamina.



El poder transformador de los

vínculos saludables

En la Argentina, en Japón o en Suiza, en una metrópoli o en un pueblo de 500 habitantes, algo que emparenta a todas las personas es que somos seres sociales por naturaleza. Necesitamos del vínculo con otros para desarrollarnos plenamente. Las relaciones interpersonales juegan un rol clave en nuestro bienestar, por eso es tan importante rodearnos de personas que aporten positivamente a nuestras vidas, desde un vínculo sano y enriquecedor.



“La felicidad no es lo que te pasa, sino cómo interpretas lo que te sucede. Si mantenemos el cuerpo en estado de tensión de forma constante corremos el riesgo de inflamarnos. Esa intoxicación de cortisol, tan dañina, altera el sistema inmune y debilita nuestra salud física y psicológica”, explica la psiquiatra Marian Rojas Estapé, autora del libro *Encuentra tu persona vitamina* (Espasa). Ella describe a quienes nos motivan, nos brindan su apoyo incondicional, nos infunden confianza y siempre notan nuestras mejores cualidades, como “**personas vitamina**”. Afirma que tienen un impacto beneficioso muy profundo en nuestra vida emocional, y generan efectos fisiológicos positivos al bajar los niveles de cortisol y estimular la liberación de oxitocina, una hormona que ayuda a controlar el estrés y a tener una actitud más positiva.



EL AUTOCONOCIMIENTO es la clave

La estrategia para encontrar personas vitamina entre quienes nos rodean parte del autoconocimiento. Y requiere de una adecuada gestión emocional para la construcción de vínculos sanos. Algunas recomendaciones son:



TRABAJAR EN UNO MISMO

Esto implica reconocer las características propias que pueden condicionar la elección de nuestras relaciones, para alejarnos de vínculos tóxicos y acercarnos a quienes nos hacen bien.



IDENTIFICAR PATRONES EMOCIONALES

Reflexionar sobre cómo las vivencias de nuestra infancia pueden llegar a influir en las elecciones de los vínculos actuales, puede ayudarnos a tomar decisiones más saludables.



PRIORIZAR RELACIONES AUTÉNTICAS

Buscar a aquellas personas que nos escuchan sin juzgar, nos contengan en momentos difíciles y nos inspiren a ser la mejor versión de nosotros mismos.



FORTALECER NUESTRA RED DE APOYO EMOCIONAL

Dedicándole tiempo, fomentando espacios de encuentro, charla y escucha. Enriqueciendo y profundizando el vínculo.



EVITAR RELACIONES TÓXICAS

Aprender a identificar y tomar distancia de las personas que nos hacen sentir mal, que nos generan estrés o emociones negativas. Suelen ser personas que critican, manipulan, juzgan, o convierten todo en un drama. También pueden ser personas egocéntricas, que se victimizan, que no puedan vincularse desde la empatía y evitan conectar con sus propias dificultades, poniendo todo el peso de lo que les pasa en los demás.



» ALIVIANAR EL ESTRÉS LABORAL

Según el estudio regional Burnout 2023, realizado por el portal de empleo Bumeran, el 94% de los trabajadores argentinos afirmó que experimenta el síndrome de **burnout**: un estrés y agotamiento extremos relacionado con el trabajo. Por eso es fundamental sumar personas vitamina en el ámbito laboral. Ellas potencian el desempeño del resto y celebran los logros ajenos, entienden que el éxito de uno es el éxito de todos y así promueven un buen ambiente de trabajo.

» TAMBIÉN EN LA FAMILIA

En el ámbito familiar hay personas vitamina que irradian amor, comprensión y apoyo incondicional. Son quienes:



NOS MOTIVAN



ESCUCHAN SIN JUZGAR



NOS ALIENTAN EN LOS PROYECTOS



NOS RECUERDAN NUESTRO VALOR, CUANDO LO OLVIDAMOS.

Cultivar estas relaciones, dedicándoles tiempo de calidad y expresando gratitud, es esencial para mantener un núcleo familiar sano y unido.

Amigos de fierro

Los amigos vitamina son esos compañeros de vida que inspiran con su ejemplo y están presentes con una actitud que suma, tanto en las buenas como en las malas. Con ellos podemos ser auténticos. Nos motivan a perseguir nuestros sueños, nos ofrecen una perspectiva fresca cuando la necesitamos y celebran nuestros triunfos como propios.

¿Sabías que...?

La mera compañía de las “personas vitamina” puede contribuir a elevar el estado anímico de quienes las rodean, fomentando la cooperación, la creatividad y el trabajo en equipo. ¡Vos podés también ser vitamina para los demás!



» CÓMO CONVERTIRTE EN UNA PERSONA VITAMINA

Transformarte en una persona vitamina requiere de un esfuerzo consciente de tu parte. La decisión de gestionar tus emociones y pensamientos en pos de lograr cambiar de perspectiva, fomentando la positividad, desarrollando la empatía y el apoyo hacia los demás, mientras trabajás en tu propio bienestar emocional y psíquico.

Estas son algunas claves para lograrlo:

- Fortalecé tu autoestima:** valorate y ayudá a los demás a hacer lo mismo. Reconocé tus capacidades y transmití confianza a quienes te rodean.
- Aceptá tu vulnerabilidad:** transformándola en una fortaleza que te permite desarrollarte y seguir creciendo y aprendiendo.
- Brindá apoyo y motivación:** brindando a otros soporte en los momentos difíciles, alentándolos a superar desafíos y alcanzar sus metas. Multiplicá lo que hace bien.
- Conectate con la alegría y el optimismo:** permite encontrar el lado positivo de las cosas, abriendo posibilidades en lugar de cerrarlas. Contagjá tu entusiasmo a los demás.
- Aprende a estar presente en momentos de dificultad:** A veces, el mejor modo de ofrecer consuelo y contención emocional es simplemente estando ahí para el otro. No es necesario tener todas las respuestas.
- Practicá la empatía:** comprendé sin juzgar, para poder conectar emocionalmente con otros. Esto fomenta relaciones más auténticas y profundas.
- Gestioná tus emociones negativas:** evitá que el estrés, la tristeza o la frustración afecten tus interacciones y vínculos con los demás. Distinguir lo que te pasa y saber que si cambiás de óptica, todo cambia, es la clave.
- Cultivá el sentido del humor:** recurrí al humor para aliviar tensiones y generar un ambiente más distendido y agradable. Poder reírnos de nosotros mismos, en lugar de juzgarnos.
- Mostrá gratitud:** agradecer fortalece las conexiones emocionales y genera un impacto positivo en las relaciones.
- Conocete a vos mismo:** Dedicate tiempo a descubrir en vos aquellos patrones que repetís a lo largo de tu vida, en diferentes espacios y vínculos. Si sentís que es algo que te impide construir vínculos sanos, podés pedir ayuda profesional para avanzar en esa transformación.

