

¿Qué hace una buena vida?



Robert Waldinger es profesor en Harvard que tiene una charla en TED Talks acerca de una investigación que durante más de 70 años ha dado seguimiento a personas en la zona de Boston.



Mira el video o lee el resumen a continuación y responde las preguntas que están al final de esta hoja.

<https://youtu.be/nqSJB4WNqv8>

Resumen

Las buenas relaciones nos hacen más felices y sanos porque, según el estudio de Harvard, personas con más vínculos sociales con la familia, los amigos, la comunidad, son más felices, más sanos y viven más que las personas que tienen menos vínculos.

No tiene que ver con la cantidad de amigos que tenemos o estemos en una relación. Lo que en verdad importa es la calidad de las relaciones más cercanas. Vivir en medio de relaciones buenas y cálidas da protección, mientras que vivir en medio de constantes conflictos es muy malo para la salud.

Las buenas relaciones protegen el cerebro, y estar en una relación de apego seguro con otra persona da protección. Pero las buenas relaciones pueden no ser armoniosas todo el tiempo. Algunas parejas pueden pelearse a veces pero en tanto sientan que pueden contar con el otro cuando la cosa se pone difícil, esas pelean no quedan en sus recuerdos.

Pregunta para responder en tu bitácora misionera:

¿Qué hace que tengamos una buena vida?

¿Cómo puedes ayudar a las personas que encontrarás en Misión a tener una mejor vida?