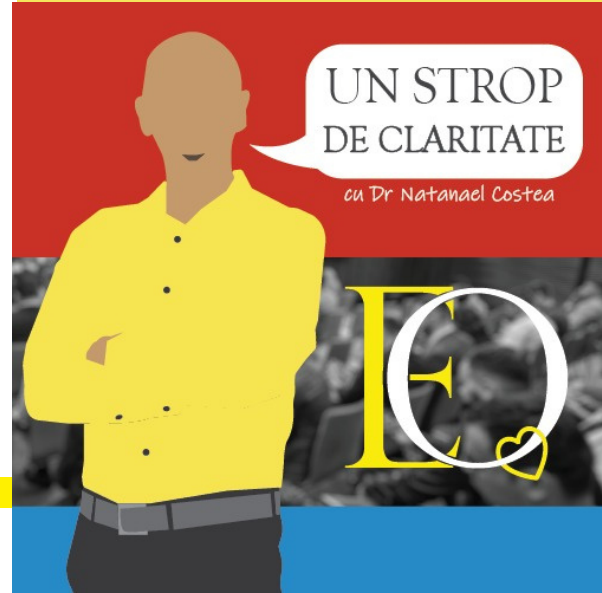


EP 046 BUNĂSTAREA SOCIALĂ



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii bunăstării sociale.

ÎNȚELEGÂND BUNĂSTAREA SOCIALĂ

Bunăstarea socială poate fi definită ca dezvoltarea și menținerea unor interacțiuni pozitive cu alte persoane și cu comunitățile locale și globale. Acest lucru este evaluat în principal prin măsuri subiective și individuale unde oamenii evaluează calitatea acestor interacțiuni în funcție de propriile lor percepții.

TREI CĂI CĂTRE RELAȚII POZITIVE

- 1. Comportamental.** Legăturile sociale, cum ar fi cele cu partenerii și prietenii, pot influența obiceiurile noastre de sănătate care pot influența sănătatea și longevitatea noastră.
- 2. Psychosocial.** Asistența socială poate reduce stresul și poate spori bunăstarea emoțională și psihologică, influențând pozitiv comportamentelor de sănătate și a sănătății fizice.
- 3. Fiziologic.** Relațiile pozitive pot stimula reacțiile cardiovasculare, imune și endocrine, care poate afecta longevitatea și sănătatea pe termen lung.

CINCI INDICATORI DE BUNĂSTARE SOCIALĂ

- 1. Integrarea socială** este sentimentul de a fi parte a unei comunități pe baza evaluării calității relației respective.
- 2. Acceptarea socială** este recunoașterea unui construal social pe baza anumitor calități pozitive ale unui anumit grup.
- 3. Contribuția socială** este evaluarea valorii noastre personale și contribuția la societate sau la comunitate.
- 4. Actualizarea socială** se referă la evaluarea potențialului și evoluției societății.
- 5. Coerența socială** implică un interes față de lume și o evaluare a organizării, funcționării și calității societății.

APLICAȚIE

> Testează-te față de cei cinci indicatori de bunăstare socială și notează în mod specific cum îi abordezi pe fiecare.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

