Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°3 - 2026

¿Cómo se construye una mejor convivencia en lo cotidiano?

La convivencia, como toda interacción humana sostenida en el tiempo, atraviesa momentos de cercanía y momentos de tensión. No es estática ni completamente predecible; se fortalece o se debilita según la calidad de las interacciones cotidianas.



La investigación en psicología social muestra que las relaciones no se definen únicamente por grandes conflictos o acuerdos formales, sino por la acumulación de microconductas: cómo respondemos ante una dificultad, si reconocemos el esfuerzo del otro, cómo reaccionamos frente a un error o qué tan presentes estamos cuando alguien comparte una experiencia relevante. Estas conductas repetidas construyen confianza o generan distancia.

Prosocialidad: el impacto de las acciones pequeñas



En este contexto cobra relevancia la conducta prosocial, ampliamente estudiada en psicología social. Se trata de **acciones voluntarias orientadas al bienestar de otras personas.** Se expresan en prácticas simples y sostenidas que tienen efectos medibles en la cooperación y en la percepción de seguridad interpersonal.

Por ejemplo, detenerse a escuchar con atención cuando alguien necesita desahogarse, ofrecer ayuda antes de que sea solicitada o expresar un agradecimiento sincero por un gesto recibido son conductas prosociales concretas.

Cuando estas acciones se vuelven habituales, la convivencia tiende a ser más colaborativa y menos defensiva.

Desde esta mirada, **la empatía se manifiesta en acciones concretas.**

Tres prácticas que fortalecen la convivencia



Hacer preguntas genuinas:
Investigaciones de la Universidad de Harvard han mostrado que formular preguntas abiertas aumenta la percepción de cercanía y conexión interpersonal. En la práctica, esto implica ir más allá de lo superficial. Por ejemplo, después de que alguien comparte una dificultad, preguntar "¿Qué te ayudaría ahora?" en lugar de asumir una solución.



Validar emociones:
Estudios evidencian que la validación disminuye la defensividad y favorece la cooperación. Validar significa reconocer la experiencia emocional sin juzgarla. Por ejemplo, si alguien dice: "Últimamente me he sentido sobrepasado", una respuesta validante podría ser: "Imagino que ha sido una etapa exigente para ti". O si una persona comenta: "Me afectó lo que ocurrió ayer", en lugar de responder con una explicación inmediata, se puede decir: "Entiendo que eso pudo haberte impactado".



Reconocer explícitamente el aporte del otro:
Estudios sobre compromiso laboral señalan que el reconocimiento frecuente y específico se asocia a mayores niveles de motivación y bienestar. No se trata de elogios generales, sino de reconocimiento concreto: Por ejemplo: "Gracias por escuchar con tanta paciencia ayer", "valoro el tiempo que te tomaste para acompañarme" o "aprecio que me hayas llamado para saber cómo estaba".

Un dato interesante: Un efecto que también se observa en el cerebro



Hallazgos desde la neurociencia social muestran que cuando una persona se siente escuchada y comprendida, disminuye la activación de los sistemas cerebrales asociados a amenaza y aumenta la sensación de seguridad interpersonal.

En términos simples, cuando alguien valida lo que sentimos, nuestro cuerpo deja de estar en "modo alerta" y se vuelve más receptivo.

Por ejemplo, ante una crítica o una situación tensa, si la otra persona primero reconoce cómo nos sentimos, es más probable que podamos conversar sin reaccionar defensivamente.

La convivencia, por tanto, no solo se vive a nivel relacional; también influye en cómo nuestro cuerpo y mente responden al entorno.

SANTO TOMÁS | Santo Tomás Te Cuida | Programa CALIDAD DEVIDA Santo Tomás Te Cuida | VICERRECTORÍA DE PERSONAS