

PERTENENCIA SOCIAL Y CONFIANZA

La mayoría de nosotros recuerda lo difícil que podía ser la vida social en la escuela media y secundaria, y eso era antes de lo que son las redes sociales hoy en día. Como adultos, puede ser difícil recordar que la aceptación social o la popularidad son una auténtica prioridad en la vida de los niños y adolescentes. Cuando algo es importante para los jóvenes, los adultos en su vida deben tomarlo en serio, especialmente cuando tiene un impacto real en su salud como lo tiene la socialización.



¿POR QUÉ LA VIDA SOCIAL Y LA CONFIANZA DE LOS JÓVENES SON IMPORTANTES PARA LA SALUD MENTAL?

Es de naturaleza humana querer encajar y ser aceptado por nuestros compañeros. A medida que los jóvenes empiezan a ser conscientes de los sentimientos de pertenencia, suelen buscarlos en los amigos y grupos sociales, una parte importante del desarrollo de un sentido de identidad fuera de su familia. Los cerebros de los adolescentes están programados para centrarse en esta aceptación social. El crecimiento está lleno de retos cotidianos, y los estudios han descubierto que las amistades de los compañeros son especialmente útiles para afrontar el estrés.¹ Por el contrario, los estudios de imágenes cerebrales han descubierto que el rechazo social activa las mismas partes del cerebro que el dolor físico.²

Desgraciadamente, tener un sentimiento de pertenencia y aceptación no es tan fácil como encontrar gente con la que pasar el rato. Incluso si alguien tiene un gran grupo de amigos y relaciones sanas con sus compañeros, la inseguridad o la baja autoestima pueden hacer que se sientan nerviosos, temerosos o más propensos a tener comportamientos inseguros.

¿POR QUÉ LOS JÓVENES SE SIENTEN INSEGUROS Y DESCONECTADOS DE SUS COMPAÑEROS?

Incluso las personas más seguras de sí mismas tienen inseguridades y superar las dudas durante la adolescencia forma parte de la maduración de un adulto. Los jóvenes enfrentan a presiones muy reales de los compañeros, los padres y la sociedad, además de los cambios hormonales, todo lo cual puede hacer que se sientan mal consigo mismos.

La vida está llena de dinámicas sociales cambiantes, sobre todo durante la adolescencia. Los niños y adolescentes suelen pasar por situaciones sociales difíciles, ya sea una ruptura, una pelea con un amigo o la exclusión por parte de los compañeros de clase. Incluso los niños y adolescentes que parecen llevarse bien con todo el mundo pueden tener dificultades por no tener un grupo de amigos cercano al que acudir o sentir que nadie los conoce *de verdad*. Sentirse solo o desconectado no significa necesariamente estar solo: es un sentimiento subjetivo de soledad que puede existir incluso cuando se está rodeado de otras personas.

Esta generación de estudiantes también ha tenido que enfrentarse a situaciones que no vivió cuando era adolescente: la pandemia de COVID-19 y la escolarización virtual. Si bien es cierto que estos jóvenes están acostumbrados a conectarse con sus amigos en línea, el aislamiento social los ha afectado profundamente. A los pocos meses de la pandemia, en junio de 2020, un estudio reveló que casi el 30% de los jóvenes de secundaria no se sentía en absoluto conectados con los maestros, los compañeros o la comunidad escolar.³

La baja autoestima y el aislamiento social son importantes factores de riesgo para desarrollar un problema de salud mental, como la depresión.

Si cree que su hijo tiene dificultades, tome la prueba de depresión o ansiedad en [MHAscreening.org](https://www.MHAscreening.org) para ver si tiene síntomas de dificultades emocionales.



AYUDAR A LOS JÓVENES A GANAR CONFIANZA EN SÍ MISMOS

Sea su animador. Los jóvenes necesitan mucha validación y seguridad mientras aprenden a sentirse seguros de sí mismos. Mencione sus éxitos, sienta emoción por ellos (aunque pongan los ojos en blanco en ese momento) y siga haciéndoles saber que le importan.

Observe los factores de activación. ¿Qué es lo que hace que el joven que le importa se cierre o se encierre en sí mismo? ¿Hay algún patrón o factor común que pueda identificar cuando tienen problemas de inseguridad? Encontrar la raíz de sus sentimientos puede guiarlo hacia un punto de partida más claro sobre la mejor manera de ayudarlos.

Guíelos en el establecimiento de objetivos y estrategias para alcanzarlos. Sentirse realizado contribuye en gran medida a aumentar la confianza en uno mismo. Ayúdelos a descubrir lo que les importa: ¿qué quieren conseguir? Apóyelos en la elaboración de un plan de acción y en su cumplimiento.

FACILITAR LA CONEXIÓN ENTRE LOS JÓVENES

PARA LOS PADRES:

Sea consciente de su propio discurso.

Aunque no siempre lo parezca, los niños escuchan y captan las formas negativas en que sus padres hablan de su propio cuerpo, de su inteligencia y de su persona en general. Si le duele saber que su hijo piensa lo mismo de sí mismo, no lo diga delante de él (¡y trabaje en ello también para usted!).

Ayude a prepararlos para el éxito social.

Puede que se sienta impotente cuando se trata de sus relaciones con los compañeros en la escuela, pero ése no es el único lugar para conocer a gente de su edad. No los avergüence por no tener amigos en la escuela. Busque otras oportunidades para ponerlos en contacto con sus compañeros: ¿tiene compañeros de trabajo con hijos de su edad? ¿Hay niños del barrio? ¿Y los eventos locales, clubes o clases?

Fomente la comunicación abierta.

La vulnerabilidad engendra vulnerabilidad, así que esté abierto a compartir un poco sobre sus propios sentimientos o dificultades con ellos. Formule preguntas, demuestre interés por sus respuestas y realice un seguimiento para que sepan que se interesa de verdad.

PARA EL PERSONAL ESCOLAR:

Establezca una comunidad en el aula.

Establezcan expectativas juntos: ¿qué valores tiene este grupo? ¿Qué comportamiento está bien y qué no está bien en el aula? Aunque es responsabilidad del profesor garantizar un entorno de aprendizaje propicio, valorar los aportes de los alumnos marca la pauta de que la clase es un equipo y que todos están aquí para apoyarse mutuamente. Ayúdelos a conocer a personas con intereses similares.

¿Ha oído hablar de un nuevo club de lectura?

Diga al estudiante que siempre encuentra leyendo en su escritorio. ¿Tiene algunos estudiantes que siempre entregan proyectos artísticos increíbles? Vea si quieren hacer una reunión de dibujo durante el almuerzo un día.

¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

FUENTES

- ¹ Scheuplein, M. & van Harmelen, A.L. (2022). The importance of friendships in reducing brain responses to stress in adolescents exposed to childhood adversity: a preregistered systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 45. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X22000124>
- ² Weir, K. (2012). The pain of social rejection. *Monitor on Psychology*, 43(4). <https://www.apa.org/monitor/2012/04/rejection>
- ³ The Center for Promise. (2020). *The state of young people during COVID-19: Findings from a nationally representative survey of high school youth*. https://www.americaspromise.org/sites/default/files/d8/YouthDuringCOVID_FINAL%20%281%29.pdf