



CONFIANZA Y CONEXIONES SOCIALES



Debemos enfrentarlo: crecer es duro. En algún momento, casi todo el mundo tiene dificultades por sentirse solo, inseguro o como si no enajara. Utiliza esta hoja de trabajo para pensar qué tipo de conexiones son importantes para ti y cómo puedes asegurarte de tenerlas en tu vida.

Exploración de las conexiones actuales

¿En qué momentos te has sentido conectado? ¿Estuviste con ciertas personas, haciendo una actividad determinada o en un lugar determinado?

¿De qué cosas te sientes orgulloso por haber hecho en el pasado para crear un mayor sentido de pertenencia?

¿Hay amigos, seres queridos o mascotas en tu vida que te hacen sentir comprendido? ¿Qué hace que esas relaciones sean buenas?

La conexión es diferente para cada persona. ¿Cuáles son algunas de las experiencias o grupos que te hicieron sentir que pertenecías a ellos?

Explorar nuevas conexiones

Comparar tu vida social con la de los demás puede hacerte sentir más solo o inseguro. Intentemos mirar esto con una lente diferente.

Independientemente de lo que veas en la vida de los demás, ¿qué tipo de vida social quieres?

¿Qué hace que una amistad sea de calidad?

¿Cómo te gustaría pasar tu tiempo?

Cuando observas tus pensamientos en torno al sentimiento de conexión, ¿notas algún patrón? ¿Cuáles son?

¿Existen oportunidades para conectarse, como un programa en tu escuela en el que puedas participar?

Fijación de objetivos

Piensa en cómo describiste la conexión en la sección anterior. Basándose en esto, ¿cuál es un objetivo que puedes fijar para mejorar tu vida social?

¿Cuáles son los tres pasos que puedes dar para alcanzar ese objetivo?

1. _____
2. _____
3. _____

Imagínate dentro de un año. ¿Qué es lo que en el futuro mirarás hacia atrás y te sentirás orgulloso de haber hecho para crear un mayor sentido de pertenencia?

Puede ser difícil saber si tus inseguridades o problemas con los amigos son solo parte del crecimiento o si son signos de un problema de salud mental, como la ansiedad o la depresión.

Si te pones a prueba y sigues sintiéndote desconectado de tus compañeros o descontento con tu vida social, toma una prueba de salud mental en www.mhascreening.org.