

# SOCIAL BELONGING AND CONFIDENCE

Most of us remember how tough middle and high school could be in terms of your social life – and that was before what social media is today. As adults it can be hard to think back and remember that social acceptance or popularity is a genuine priority in children and adolescents' lives. When something matters to young people, the adults in their life need to take it seriously – especially when it has real impacts on their health the way socialization does.



## WHY DOES YOUTH SOCIAL LIFE & CONFIDENCE MATTER FOR MENTAL HEALTH?

It's human nature to want to fit in and be accepted by our peers. As young people start to become aware of feelings of belonging, they typically seek it out in friends and social groups – a big part of developing a sense of identity outside of their family. Adolescent brains are hardwired to be focused on this social acceptance. Growing up is full of everyday challenges, and studies have found peer friendships to be particularly helpful in coping with stress.<sup>1</sup> By contrast, brain imaging studies have found that the same parts of the brain are activated by social rejection as by physical pain.<sup>2</sup>

Unfortunately, feeling a sense of belonging and acceptance isn't as easy as just finding some people to hang out with. Even if someone has a great friend group and healthy peer relationships, insecurity or low self-esteem can have them feeling on edge, fearful, or more likely to engage in unsafe behaviors.

## WHY ARE YOUTH FEELING INSECURE AND DISCONNECTED FROM THEIR PEERS?

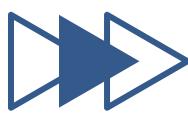
Even the most confident people have insecurities and overcoming self-doubt during adolescence is part of maturing into an adult. Young people are facing very real pressures from peers, parents, and society, on top of hormonal changes – all of which can set them up to feel bad about themselves.

Life is full of shifting social dynamics, most notably during adolescence. Kids and teens frequently have difficult social situations going on, whether it's a breakup, a fight with a friend, or being excluded by classmates. Even the kids and teens who seem to get along with everyone may struggle with not having a close friend group to turn to or feel like no one *truly* knows them. Feeling lonely or disconnected doesn't necessarily mean being alone – it's a subjective feeling of loneliness that can exist even when around others.

This generation of students has also had to cope with situations you didn't experience as an adolescent – the COVID-19 pandemic and virtual schooling. While it's true these youth are used to connecting with friends online, young people have been deeply impacted by social isolation. Just a few months into the pandemic in June 2020, a study found nearly 30% of high school youth didn't feel at all connected to teachers, classmates, or the school community.<sup>3</sup>

Low self-esteem and social isolation are major risk factors in developing a mental health condition, like depression.

If you think your child is struggling, take the Parent Test at [MHAscreening.org](https://MHAscreening.org) to see if they're dealing with symptoms of emotional, attentional, or behavioral difficulties.



# HELPING YOUTH BUILD CONFIDENCE

**Be their cheerleader.** Young people need a lot of validation and reassurance as they learn to feel secure in themselves. Name their successes, be excited for them (even if they roll their eyes in the moment), and keep letting them know that they matter to you.

**Notice triggers.** What causes the young person you care about to shut down or turn inwards? Is there a pattern or common factor you can identify when they struggle with insecurity? Finding the root of their feelings can guide you to a clearer starting point on how best to support them.

**Guide them in establishing goals and strategies to achieve them.** Feeling accomplished goes a long way in building self-confidence. Help them figure out what matters to them – what do they want to achieve? Support them in making an action plan and sticking to it.

## FACILITATING CONNECTION AMONG YOUTH

### FOR PARENTS:

#### Be mindful of your own self-talk.

Even if it doesn't always seem like it, kids listen and pick up on the negative ways their parents talk about their own bodies, intelligence, and self in general. If it would hurt you to know your child is thinking the same thing about themselves, don't say it in front of them (and work on it for yourself, too!).

#### Help set them up for social success.

You might feel helpless when it comes to their relationships with peers at school, but that's not the only place to meet people their age. Don't shame them for not having friends at school. Find other opportunities to connect them with peers – do you have coworkers with children their age? Are there neighborhood kids? What about local events, clubs, or classes?

#### Foster open communication.

Vulnerability begets vulnerability, so be open to sharing a bit about your feelings or struggles with them. Ask questions, be interested in their answers, and follow up with them so they know you genuinely care.

### FOR SCHOOL PERSONNEL:

#### Establish a classroom community.

Set expectations together – what values does this group have? What behavior is and isn't okay in the classroom? While it's the teacher's responsibility to ensure a conducive learning environment, valuing the input of students sets the tone that the class is a team and you're all here to support each other.

#### Help them meet people with similar interests.

Hear of a new book club starting up? Tell the student who you always catch reading at their desk. Have a few students who always turn in amazing art projects? See if they want to have a drawing meet-up during lunch one day.

## IN CRISIS?

If you or someone you know is struggling or in crisis, help is available. Call 988 or chat at [988lifeline.org](https://988lifeline.org). You can also reach Crisis Text Line by texting MHA to 741741.

# PERTENENCIA SOCIAL Y CONFIANZA

La mayoría de nosotros recordamos lo difícil que podía ser la escuela intermedia y secundaria en términos de tu vida social, y eso fue antes de lo que son las redes sociales hoy en día. Como adultos, puede ser difícil recordar y recordar que la aceptación social o la popularidad es una prioridad genuina en la vida de los niños y adolescentes. Cuando algo les importa a los jóvenes, los adultos en su vida deben tomarlo en serio, especialmente cuando tiene un impacto real en su salud como lo hace la socialización.



## ¿POR QUÉ LA VIDA SOCIAL Y LA CONFIANZA DE LOS JÓVENES IMPORTAN PARA LA SALUD MENTAL?

Es parte de la naturaleza humana querer encajar y ser aceptado por nuestros compañeros. A medida que los jóvenes comienzan a ser conscientes de los sentimientos de pertenencia, generalmente lo buscan en amigos y grupos sociales, una gran parte del desarrollo de un sentido de identidad fuera de su familia. Los cerebros de los adolescentes están programados para centrarse en esta aceptación social. Crecer está lleno de desafíos cotidianos, y los estudios han encontrado que las amistades entre pares son particularmente útiles para lidiar con el estrés. Por el contrario, los estudios de imágenes cerebrales han encontrado que las mismas partes del cerebro se activan por el rechazo social que por el dolor físico.

Desafortunadamente, sentir un sentido de pertenencia y aceptación no es tan fácil como simplemente encontrar a algunas personas para pasar el rato. Incluso si alguien tiene un gran grupo de amigos y relaciones saludables con sus compañeros, la inseguridad o la baja autoestima pueden hacer que se sienta nervioso, temeroso o más propenso a involucrarse en comportamientos inseguros.

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

Incluso las personas más seguras tienen inseguridades y superar las dudas durante la adolescencia es parte de madurar como adulto. Los jóvenes se enfrentan a presiones muy reales de sus compañeros, 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 con frecuencia tienen situaciones sociales difíciles, ya sea una ruptura, una pelea con un amigo o ser excluido por compañeros de clase. Incluso los niños y adolescentes que parecen llevarse bien con todos pueden tener dificultades para no tener un grupo de amigos cercanos al que acudir o sentir que nadie los conoce realmente. Sentirse solo o desconectado no significa necesariamente estar solo, es un sentimiento subjetivo de soledad que puede existir incluso cuando está cerca de otras personas.

Esta generación de estudiantes también ha tenido que hacer frente a situaciones que no experimentó como adolescente: la pandemia de COVID-19 y la educación virtual. Si bien es cierto que estos jóvenes están acostumbrados a conectarse con amigos en línea, los jóvenes se han visto profundamente afectados por el aislamiento social. Solo unos meses después de la pandemia en junio de 2020, un estudio encontró que casi el 30% de los jóvenes de secundaria no se sentían conectados con los maestros, compañeros de clase o la comunidad escolar.

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

Si cree que su hijo tiene dificultades, realice la prueba para padres en [MHAscreening.org](https://MHAscreening.org) para ver si está lidiando con síntomas de dificultades emocionales, de atención o de comportamiento.



# AYUDAR A LOS JÓVENES A CONSTRUIR CONFIANZA

**Sé su animadora.** Los jóvenes necesitan mucha validación y tranquilidad a medida que aprenden a sentirse seguros de sí mismos. Nombra sus éxitos, ánimate por ellos (incluso si ponen los ojos en blanco en el momento) y sigue haciéndoles saber que te importan.

**Aviso desencadenantes.** ¿Qué hace que el joven que te importa se cierre o se vuelva hacia sí mismo? ¿Hay algún patrón o factor común que pueda identificar cuando luchan contra la inseguridad? Encontrar la raíz de sus sentimientos puede guiarlo a un punto de partida más claro sobre la mejor manera de apoyarlos.

**Guíarlos en el establecimiento de metas y estrategias para alcanzarlas.** Sentirse realizado contribuye en gran medida a desarrollar la confianza en uno mismo. Ayúdelos a descubrir lo que les importa: ¿qué quieren lograr? Apóyelos para que elaboren un plan de acción y se ciñan a él.

## CONEXIÓN FACILITADORA ENTRE LOS

### PARA PADRES:

Sea consciente de su propio diálogo interno.

Incluso si no siempre lo parece, los niños escuchan y captan las formas negativas en que sus padres hablan sobre sus propios cuerpos, inteligencia y sobre sí mismos en general. Si te duele saber que tu hijo está pensando lo mismo sobre sí mismo, no lo digas frente a él (y trabaja en ello por ti mismo también!).

Ayúdelos a prepararse para el éxito social.

Es posible que se sienta impotente cuando se trata de surelaciones con compañeros en la escuela, pero ese no es el único lugar para conocer gente de su edad. No los avergüences por no tener amigos en la escuela. Encuentre otras oportunidades para conectarlos con sus compañeros: ¿tiene compañeros de trabajo con niños de su edad? ¿Hay niños del barrio? ¿Qué pasa con los eventos locales, clubes o clases?

Fomentar la comunicación abierta.

La vulnerabilidad engendra vulnerabilidad, así que esté abierto a compartir un poco sobre sus sentimientos o luchas con ellos. Haga preguntas, esté interesado en sus respuestas y haga un seguimiento con ellos para que sepan que usted realmente se preocupa por ellos.

### PARA PERSONAL ESCOLAR:

Establecer una comunidad en el aula.

Establecer expectativas juntos: ¿qué valores tiene este grupo? ¿Qué comportamiento está y no está bien en el salón de clases? Si bien es responsabilidad del maestro garantizar un entorno de aprendizaje propicio, valorar los aportes de los estudiantes establece el tono de que la clase es un equipo y que todos están aquí para apoyarse mutuamente.

Ayúdalos a conocer personas con intereses similares.

¿Oíste hablar de un nuevo club de lectura que está comenzando? Dígale al estudiante que siempre pilla leyendo en su escritorio. ¿Tiene algunos estudiantes que siempre entregan increíbles proyectos de arte? Vea si quieren tener una reunión de dibujo durante el almuerzo algún día.

## ¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con Crisis Text Line enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.



- /mentalhealthamerica
- @mentalhealtham
- @mentalhealthamerica
- /mentalhealthamerica

### FUENTES

- Scheuplein, M. y van Harmelen, AL (2022). La importancia de las amistades en la reducción de las respuestas cerebrales al estrés en adolescentes expuestos a la adversidad infantil: una revisión sistemática registrada previamente. Opinión actual en psicología, 45. <https://www.cienciadirCEt.com/science/article/pii/S2352250X22000124>
- Vertedero, K. (2012). El dolor del rechazo social. Monitor de Psicología, 43(4). <https://www.apa.org/monitor/2012/04/rexpulsacion>
- El Centro de la Promesa. (2020). El estado de los jóvenes durante COVID-19: hallazgos de una encuesta representativa a nivel nacional de jóvenes de secundaria. [https://www.americaspromise.org/sites/default/files/d8>YouthDuringCOVID\\_FINAL%20%281%29.pdf](https://www.americaspromise.org/sites/default/files/d8>YouthDuringCOVID_FINAL%20%281%29.pdf)