

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://www.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, anímate 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.

Guiarlos 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 sus relaciones 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](https://www.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/rexpulsarcion>

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