

INTEGRACIÓN Y AUTOESTIMA

Todo el mundo se siente incómodo, inseguro o solo a veces, especialmente durante la adolescencia. Entre la forma en que los medios de comunicación representan el crecimiento, los niños malos en la escuela y la pubertad, es desgraciadamente común no sentirse bien con uno mismo a veces. El secreto es: la mayoría de tus compañeros también se sienten así, incluso los que parecen tenerlo todo.



¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SENTIRME BIEN CON MI VIDA SOCIAL?

De los 10 a los 24 años, aproximadamente, se está en una etapa de la vida en la que se sienten más intensamente los factores de estrés social: es parte del funcionamiento del cerebro humano.¹ Hoy en día, los jóvenes también se sienten más solos que cualquier otro grupo de edad, y aproximadamente el doble de adolescentes de todo el mundo experimenta la soledad que hace solo 10 años.²

Algunos expertos creen que los niños y los adolescentes tienen una autoestima más baja hoy en día, en parte debido a la tecnología³. Hay grandes diferencias entre la socialización en línea y presencial, y cosas como la falta de comunicación, las comparaciones sociales y el miedo de quedar afuera (FOMO, por sus siglas en inglés) pueden terminar en sentimientos heridos. O tal vez estás siendo acosado o excluido por tus compañeros, o lo has sido en el pasado, y no puedes dejar de preocuparte de que vuelva a ocurrir. Ten en cuenta que, a esta edad, tu círculo social se limitará probablemente a las personas de tu colegio o de tu ciudad; dependiendo de dónde vivas, puede que no haya mucha gente a tu alrededor que tenga los mismos intereses, aficiones o valores para ser amigos. Y aunque tengas muchos amigos con los que salir, es posible que te sientas solo o que los demás no acepten tu verdadero yo.

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

La autoestima se refiere a la sensación general del valor, es decir, lo mucho que te agradas y respetas. Una autoestima sana puede ayudarte a sentirte capacitado para alcanzar tus objetivos, expresar tus necesidades y tener una visión más positiva de la vida.

Recuerda: no puedes leer la mente de la gente.

Es fácil suponer lo que siente una persona por ti, basándose en un mensaje de texto al que nunca te respondió, en una mirada extraña que te dirigió en el pasillo o simplemente en el hecho de que nunca hayan interactuado. Ninguna de estas cosas significa que no le agrades, así que intenta detener tu cerebro cuando empiece a crear una historia sobre lo que debe estar pensando.

Observa tus pensamientos negativos y desafíalos.

Cuando te sorprendas pensando en los extremos (no le gusto a nadie, nunca tendré amigos), intenta desafiarlos o encontrar el punto medio. ¿No le agradas a nadie, o te sientes poco querido por algunas personas en la escuela? ¿Nunca tendrás amigos, o solo estarás rodeado de los mismos compañeros de clase con los que llevas años o de gente que no es como tú? La mayoría de nosotros somos nuestros peores críticos.

Utiliza la autoconversación positiva.

Todo el mundo tiene puntos fuertes y (muchas) buenas cualidades. ¿Qué te gusta o aprecias de ti? Anota estas cosas para tener una lista actualizada a la que puedes añadir más cosas a medida que se te ocurran. Si pensar en cosas concretas te parece demasiado difícil en este momento, prueba repetir afirmaciones básicas, como "soy fuerte" o "me importa". También puedes preguntar a un amigo o a un ser querido cuáles son tus mejores cualidades para empezar.

Practica la autocompasión.

Se habla mucho de la importancia de quererse a uno mismo, pero eso no siempre parece factible e incluso quererse a uno mismo puede parecer demasiado difícil. Empieza por intentar no odiarte ni desagradarte. ¿Puedes pensar en las razones por las que mereces un poco de amabilidad y paciencia? Hay muchas cosas en el mundo ahora mismo: tu máximo esfuerzo es suficiente.

DESARROLLAR UNA COMUNIDAD

Hay muchas maneras diferentes de formar y estar en una comunidad. Una comunidad es un grupo de personas que suelen compartir intereses, barrio, escuela, religión u otras cosas en común.

• • • **Habla con un compañero de clase con el que creas que te llevarías bien.** • • •

El hecho de que no hayas conversado con alguien antes no significa que no esté interesado en ser tu amigo. Hablar o hacer planes con alguien nuevo puede ser intimidante, pero todas las nuevas amistades tienen que empezar en algún sitio.

Participa en actividades fuera de la escuela.

Si no te relacionas con otros estudiantes de tu entorno, es fácil que te sientas solo y aislado en la escuela. Por suerte, la escuela no es la única opción para vincularse con los compañeros. Investiga los clubes locales, las oportunidades de voluntariado, los programas para adolescentes de la biblioteca, los deportes o las clases comunitarias para conocer a personas con las que ya tienes algo en común.

▶▶ **Intenta iniciar una conversación con una persona nueva cada día.** ◀◀

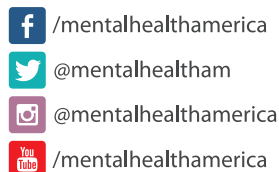
Puede que al principio te parezca raro, pero no es necesario que tenga un resultado. No todas las conversaciones se convierten en amistades, pero acostumbrarse a interactuar con gente nueva te ayudará a sentirte más preparado cuando conozcas a alguien que podría ser un gran amigo.

Sé amable con la gente que ves al pasar.

Las interacciones rápidas con la gente, como el barista de Starbucks, la cajera del supermercado o el conductor del autobús, no parecen tener importancia, pero desempeñan un papel bastante importante a la hora de ayudarte a sentirte conectado con tu comunidad en general. Tu comunidad no son solo tus amigos, sino también las personas que reconoces en tu día a día.

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.



FUENTES

¹Orben, A., Phil, D., Tomova, L., & Blakemore, S.J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and health. *Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634-640. [www.doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
²Twenge, J.M., Haidt, J., et al. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
³Ehmke, R. *How using social media affects teenagers*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>

LOS JÓVENES DICEN QUE LES CUESTA SENTIRSE ACEPTADOS PORQUE...



"TODOS LOS DEMÁS PARECEN TENER MÁS FACILIDAD PARA SOBRELLEVAR LA VIDA"

"ES DIFÍCIL RELACIONARSE Y CONFIAR EN LA GENTE"

"NO TENGO LOS MISMOS INTERESES QUE OTROS DE MI EDAD"

"HA HABIDO UNA LARGA HISTORIA DE BRUTALIZACIÓN DE MI PUEBLO"

"ALGUNOS DE NOSOTROS NO CREEMOS EN LAS MISMAS COSAS"

"PIENSO DEMASIADO Y ESO ME HACE SENTIR DESCONECTADO"

"A MIS COMPAÑEROS PUEDE NO GUSTARLES CÓMO ACTÚO"

"NO SOY POPULAR Y SOY AUTOMÁTICAMENTE VISTO COMO RARO, INCLUSO PARA LA GENTE QUE AÚN NO ME CONOCE"

¿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.