

→ DÓNDE COMENZAR ←

HOJA DE TRABAJO: CONFIANZA SOCIAL Y CONEXIONES

En algún momento, casi todo el mundo tiene dificultades por sentirse solo, inseguro o como si no encajara. Utilice esta hoja de trabajo para pensar qué tipo de conexiones son importantes para usted y cómo puede asegurarse de tenerlas en su vida.

EXPLORACIÓN DE LAS CONEXIONES ACTUALES

¿En qué momentos se ha sentido conectado? ¿Estuvo con ciertas personas, haciendo una actividad determinada o en un lugar determinado?

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

¿Hay amigos, seres queridos o mascotas en su vida que lo hacen sentir comprendido? ¿Qué hace que esas relaciones se sientan bien?

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

EXPLORAR NUEVAS CONEXIONES

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

Independientemente de lo que vea en la vida de los demás, ¿qué tipo de vida social quiere?

¿Qué hace que una amistad sea de calidad?

¿Cómo le gustaría pasar su tiempo?

Cuando observa sus pensamientos en torno al sentimiento de conexión, ¿nota algún patrón? ¿Cuál?

¿Existen oportunidades para conectarse, como un programa en su comunidad en el que pueda participar?

ESTABLECIENDO METAS

Piense en cómo describió la conexión en la sección anterior. Basándose en esto, ¿cuál es una meta que puede establecer para mejorar su vida social?

¿Cuáles son los tres pasos que puede dar para alcanzar esa meta?

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