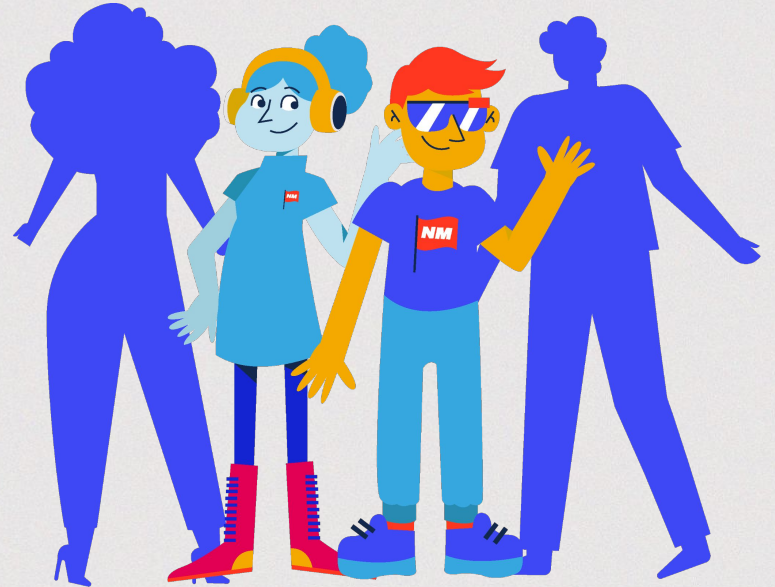


PERTENENCIA Y VINCULACIÓN

La adolescencia y el comienzo de las amistades profundas

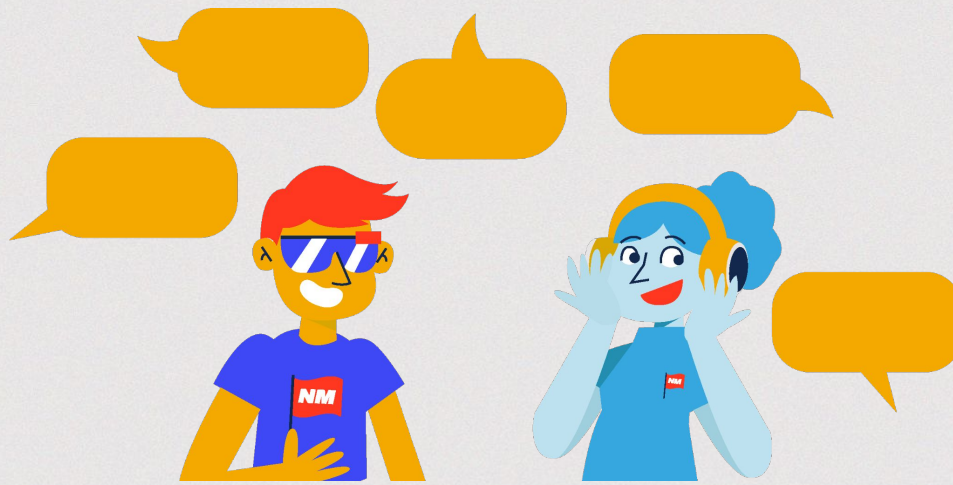
- Durante la adolescencia empezamos a desarrollar y definir mejor nuestra **identidad y personalidad propias**.
- Nuestros gustos y preferencias se van definiendo mejor y vamos encontrando **personas con quienes congeniamos** y compartimos más cosas que con otras.
- Nuestro desarrollo cognitivo nos va permitiendo comprendernos mejor a nosotros mismos y a los otros, por lo que nuestras **relaciones con amigos** se van volviendo **más profundas** y emocionalmente íntimas.
- Nuestra esfera social **ya no se concentra tanto en la familia**, sino que sentimos la necesidad de acercarnos más a nuestras amigas y amigos.





El sentido de pertenencia y la importancia de nuestras amistades

- Durante la adolescencia nuestras amistades y grupos de iguales nos otorgan **sentido de pertenencia** y **son como un espejo** a la hora de observar, pensar, sentir y comportarnos.
- Es entre nuestras amigas y amigos que sentimos que podemos **expresarnos con libertad** sin ser juzgados, además nos sentimos comprendidos a un nivel que quizá con los adultos es más difícil.



La importancia de desarrollar habilidades sociales y emocionales

- Durante esta etapa es muy importante aprender a **reconocer, regular y expresar nuestras emociones**; esto nos permitirá construir relaciones sociales y **vínculos afectivos más sanos** y gratificantes.
- Al ir conociendo mayor diversidad de personas es posible que se vaya expandiendo la cantidad de nuestros conocidos y amistades, por lo que es importante aprender a **equilibrar** el tiempo y energía que les dedicamos y **saber priorizar** a aquellos que consideramos que más aportan a nuestra vida.
- Las habilidades sociales y emocionales que desarrollemos en esta etapa **formarán las bases** para que logremos **desenvolvemos como adultos en la esfera social**; en el mundo laboral será importante saber formar relaciones cooperativas e interactuar de forma sana y respetuosa con una gran diversidad de personas y autoridades.

Fuentes:

Instituto Mexicano de la Juventud. 2018. La importancia de las habilidades sociales en la población joven. Recuperado de <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/la-importancia-de-las-habilidades-sociales-en-la-poblacion-joven#:~:text=En%20la%20juventud%2C%20las%20habilidades,la%20esfera%20social%20y%20siendo>

Lautieri, A. (2019). Adolescent Social Development. MentalHelp.net.
Recuperado de: <https://www.mentalhelp.net/adolescent-development/social/>

Red Cenit, Centro de Desarrollo Cognitivo. (2022). La importancia de los grupos de iguales en la etapa adolescente. Recuperado de: <https://www.redcenit.com/la-importancia-de-los-grupos-de-iguales-en-la-etapa-adolescente/>