

Loneliness, Belonging and Fitting In

Part 2 of 3

How Strong Is My Social Support?

Social support can happen in several ways—like through emotional support (e.g., empathy), informational assistance (e.g., problem-solving) or practical aid (e.g., behavioral or financial help), and social support is often experienced in a range of degrees of closeness.

Question to Ask to Assess the Strength of Your Social Support Network

1. If I wanted to go do something fun, I would not have a hard time finding someone to go with me.
2. I have people in my life that I can share my most private worries and fears with.
3. If I were unwell, I could easily find someone to help me take care of things.
4. There are people I trust to give me advice about handling my problems.
5. There is someone who takes pride in my accomplishments.
6. When I feel lonely, there are several people I can talk to.
7. I feel like I'm included by my circle of friends or family.

Building your social support network is one of the best ways you can enhance your well-being. Take time to invest in your most important relationships.



Soledad, Pertenencia y Adaptación

Part 2 of 3

¿Qué Tanto Apoyo Social Tengo?

El apoyo social puede darse de varias maneras, como apoyo emocional (por ejemplo, empatía), asistencia informativa (por ejemplo, resolución de problemas) o ayuda práctica (por ejemplo, ayuda conductual o económica), y el apoyo social suele sentirse en distintos grados de cercanía.

Preguntas Para Evaluar La Solidez De Tus Redes De Relaciones Sociales

1. Si quisiera ir a hacer algo divertido, no me costaría encontrar a alguien para ir conmigo.
2. Tengo personas en mi vida con las que puedo compartir mis preocupaciones y miedos más íntimos.
3. Si estuviese enfermo, podría encontrar fácilmente a alguien que me ayudara a ocuparme de las cosas.
4. Hay personas en las que confío para que me aconsejen sobre cómo afrontar mis problemas.
5. Hay alguien que se enorgullece de mis logros.
6. Cuando me siento solo, hay varias personas con las que puedo hablar.
7. Me siento incluido por mi círculo de amigos o familiares.

Crear una red de apoyo social es una de las mejores maneras de mejorar tu calidad de vida. Tómate tiempo para invertir en tus relaciones más importantes.

