

Jóvenes y soledad no deseada: red flags para detectarla

- 1 Te gustaría poder compartir tus problemas, miedos y emociones, pero te falta alguien de confianza.
- 2 No tienes un grupo o amistades con los que pasar tu tiempo de ocio y divertirte.
- 3 En general, sientes apatía, soledad.
- 4 Echas de menos tener más vida social.
- 5 No tienes el apoyo que necesitas en casa o en tu entorno cercano.
- 6 Sientes que tu forma de ser, tus ideas y tu identidad causan rechazo.



- 7 Sientes que te faltan habilidades para relacionarte con otras personas: introducir un tema de conversación, participar en conversaciones, expresar tus opiniones personales...
- 8 No confías en ti, en tu forma de ser, y eso te afecta a la hora de conocer personas, entrar en nuevos círculos o apuntarte a aficiones.
- 9 Sientes que una parte de tu entorno, incluidas personas cercanas, te aíslan.
- 10 Te falta autoestima y confianza, te cuesta relacionarte con el resto y sientes que no te comprenden del todo.