

# Examen

**Prueba: ¿Cuán socialmente conectados están usted y su familia?**

**Estoy cerca de mi familia**

- No es cierto del todo
- A veces cierto
- Muy cierto

**Me siento fuertemente conectado con mis amigos.**

- No es cierto del todo
- A veces cierto
- Muy cierto

**Tengo personas con las que puedo hablar sobre las cosas difíciles.**

- No es cierto del todo
- A veces cierto
- Muy cierto

**Estoy ahí para mis amigos.**

- No es cierto del todo
- A veces cierto
- Muy cierto

**Mis amigos me tratan bien.**

- No es cierto del todo
- A veces cierto
- Muy cierto

# Propina

## **Consejo de mejora:**

Asegúrese de seguir invirtiendo en sus buenas conexiones. Piensa en alguien que ya conoces un poco pero que quisiera conocer mejor. Busque maneras de fortalecer su conexión.

No necesitas cientos de amigos para sentirte feliz. Se trata de calidad, no de cantidad. Los psicólogos sugieren que si tiene al menos 3 amigos o familiares que son conexiones REALES, entonces tiene una base sólida para construir la felicidad.