

Conéctate Contigo Mismo: Una herramienta de bienestar creada para personas jóvenes adultas latinas/os/xs/es

La comunidad latina tiene muchas fortalezas que contribuyen a su bienestar y éxito. Como investigadora postdoctoral latina en la Universidad de Washington, estudio las vidas de personas jóvenes adultas y me interesa especialmente comprender las experiencias de la comunidad latina. Mi pasión es integrar las voces de personas latinas en programas de investigación y salud. Por ejemplo, sé que hay factores estresantes, como encontrar trabajo, y algunos pueden ser específicos de adultos/as jóvenes latinos/as/xs/es (por ejemplo, navegar entre múltiples culturas).

Como investigadora, parte de mi trabajo se centra en jóvenes latinos/as/xs/es de Washington, y he tenido la oportunidad de conocer algunos de sus desafíos y fortalezas. En estas conversaciones, los/as jóvenes compartieron las múltiples demandas que enfrentan y lo que les ayuda a navegar y superar los momentos difíciles.

Quiero compartir una herramienta que me entusiasma mucho y que ayudé a desarrollar —[Conéctate Contigo Mismo](#) (o simplemente Conéctate). Conéctate se lanzó en mayo de 2025 y es una herramienta en línea, gratuita y anónima, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para cualquier persona que esté buscando apoyo. Conéctate es una aplicación de bienestar basada en la evidencia, creada específicamente para jóvenes latinos/as/xs/es que hablan español.

Sigue habiendo escasez de programas de bienestar que reflejen el idioma, los valores y las experiencias vividas de los/as adultos/as jóvenes latinos/as/xs/es. Conéctate fue diseñado teniendo en cuenta a los/as adultos/as jóvenes latinos/as/xs/es mientras navegan por las múltiples transiciones y los factores estresantes del día a día.

Conéctate es un programa completamente en español que integra las voces de los/as adultos/as jóvenes latinos/as/xs/es en Washington. Es una adaptación de la exitosa herramienta de bienestar “[Check-In With Yourself](#)”, que ha llegado a más de 13,000 adultos/as jóvenes desde su lanzamiento en 2020. Conéctate fue diseñado a partir de conversaciones virtuales con adultos/as jóvenes latinos/as/xs/es y líderes comunitarios que apoyan a esta población en todo Washington. Sus ideas llevaron a la creación de nuevas secciones, contenidos y herramientas que reflejan lo que los/as adultos/as jóvenes latinos/as/xs/es están viviendo en este momento, e incluye temas sobre la adaptación a una nueva cultura y el proceso de navegar preguntas relacionadas con la identidad.

El resultado es una plataforma que integra las voces de adultos/as jóvenes latinos/as/xs/es, y que al mismo tiempo ofrece un espacio privado para reflexionar y encontrar apoyo. Si tu (como adulto/a joven) u otro/a adulto/a que conoces enfrenta estrés, problemas de relación, preguntas sobre tu identidad o simplemente te sientes abrumado/a, *Conéctate* ofrece herramientas y recursos.

Tomarse un momento para conectarse con uno/a mismo/a puede ser un ejercicio muy útil. El proyecto Conéctate Contigo Mismo está dirigido por la Dra. Christine Lee, Profesora de Investigación en el [Centro para el Estudio de la Salud y las Conductas de Riesgo](#) de la [Universidad de Washington](#) y financiado por la [Autoridad de Servicios de Salud del Estado de Washington](#).

Así que, si eres un/una/une adulto/a joven que necesita un momento para respirar y reflexionar, te invito a explorar ***Conéctate Contigo Mismo***. Es un pequeño paso que puede marcar una gran diferencia.

Aprende más en conectatewa.org

Página de Instagram: <https://www.instagram.com/conectate.wa/>

-

Griselda Martinez, PhD: La Dra. Martinez es una investigadora postdoctoral en el Centro para el Estudio de la Salud y las Conductas de Riesgo de la Universidad de Washington, en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento. Su investigación se centra en el desarrollo del consumo de sustancias, los problemas de salud mental y los factores de riesgo y protección relacionados a lo largo de la adolescencia y adultez joven.