

QUE HACER FRENTE A SITUACIONES QUE NOS ANGUSTIAN



La ansiedad es el miedo anticipado ante diferentes situaciones, es la combinación de emociones desagradables (taquicardia, sudoración, tensión muscular) con una visión negativa sobre lo que podría ocurrir en el futuro.



La muerte de un familiar, una catástrofe mundial, la pérdida de un empleo, tener una enfermedad terminal, una emergencia sanitaria en la ciudad, todo lo anterior son ejemplos de experiencias difíciles que cualquiera puede padecer en algún momento de la vida.

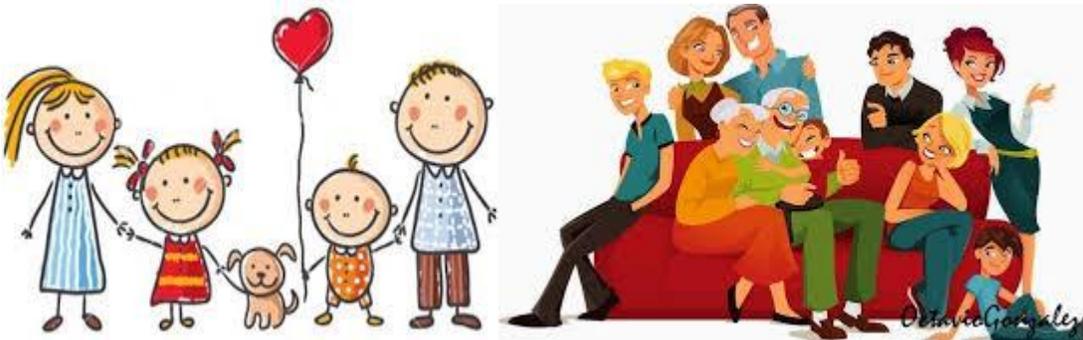


La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas o de adversidad en su existencia, permite desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

MANERAS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA

No todas las personas reaccionan de la misma manera frente a situaciones traumáticas o estresantes.

○ ESTABLECE RELACIONES DE APOYO DENTRO Y FUERA DE LA FAMILIA



Es importante construir buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en nuestras vidas, nunca dejes de relacionarte de manera adecuada con la gente que te rodea, ellos te escucharán y apoyarán en

momentos de dificultad lo cual facilitará la resiliencia. En el caso de la emergencia sanitaria hacer uso de los medios de comunicación, redes sociales y teléfonos móviles.

○ APRENDE A CRECER CON LAS DIFICULTADES QUE SE TE PRESENTAN



Es fundamental aprender de cada error que cometas o situación difícil en tu vida, esto te hará ser más fuerte y obtendrás mayores estrategias para afrontar nuevas situaciones de adversidad, evita ver las crisis como obstáculos insuperables.

No se puede evitar que ocurran eventos que producen angustia o tensión, pero se puede cambiar la manera en que se interpretan y se reacciona ante ellos.

○ PROCURA TENER UN PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO



De nada ayuda ver la parte vacía de la copa en un momento difícil. Trata de visualizar lo que quieres conseguir en vez de inquietarte desmedidamente por lo que temes que ocurra o por lo que podría haber sido y no fue.

○ DIRÍGETE HACIA TUS METAS



Toma lápiz y papel, anota tus sueños y objetivos en la vida, es fundamental que sean metas realistas, haz algo todos los días que te haga sentir más cerca de ellas.

○ ACEPTA QUE EL CAMBIO ES PARTE DE LA VIDA.



shutterstock.com • 1353015968

Aceptar las circunstancias que no se pueden cambiar, te facilita enfocarte en las circunstancias que si pueden mejorar.

No desperdices tu tiempo buscando culpables por algo que pasó, por el contrario busca la manera más rápida y eficaz para concentrarte en la solución a la dificultad.

○ ACTÚA, LLEVA A CABO ACCIONES DECISIVAS



Emplea tus capacidades, concentra todas tus energías en buscar vías o alternativas para la adversidad que enfrentas, todo lo que realices en pro de buscar una solución ampliará tu visión del objetivo al que quieres llegar. No se debe ignorar los problemas, las tensiones y desear que desaparezcan.

○ CONFÍA EN TI MISMO



Elimina frases como “Yo no creo que pueda”, “Esto es imposible”, empieza por reconocer las cualidades que posees y luego confíate a ti mismo la solución del problema que exista, reconoce en ti los talentos y capacidades que tienes.

Frente a situaciones difíciles es importante saber manejar sentimientos e impulsos fuertes, permitirse experimentarlos y también reconocer cuando se tiene que evitarlos para poder seguir funcionando.



Ningún ser humano es perfecto, cada uno de nosotros poseemos puntos fuertes y aspectos a mejorar. Es importante intentar siempre mejorar nuestras capacidades en la medida de lo posible.

○ CUIDA DE TI MISMO



© Can Stock Photo



© CanStockPhoto.com - esp53094603

Realiza actividades que disfrutes y encuentres relajantes. Aliméntate bien, lee un libro, busca videos para realizar ejercicio desde casa, cocina, realiza manualidades, utiliza juegos de mesa, disfruta de películas reflexivas, todo lo anterior beneficia tu salud física y psicológica.

“LO QUE NO ME MATA, ME HACE MÁS FUERTE”

NIETZSCHE

ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR LA DESERCIÓN ESCOLAR

Promover las ventajas u oportunidades del estudio en todos los contextos socioculturales.

BUSCAR APOYO PSICOLÓGICO



shutterstock.com • 732513949

Buscar apoyo psicológico es esencial para identificar a tiempo cuales son los problemas que podrían estar afectando académicamente al estudiante o que lo están llevando a tomar la decisión de abandonar sus estudios. Es importante encontrar una solución diferente al abandono escolar.

ESTAR ATENTOS A LAS ALERTAS



Antes de tomar la decisión de abandonar la Institución Educativa, los estudiantes adoptan comportamientos especiales, por tanto, los padres de familia y los docentes deben estar pendientes. Por ejemplo: Bajo rendimiento académico, faltas constantes e injustificadas a la Institución Educativa, depresión, ansiedad, entre otras.

CLASES PARTICULARES



Una buena estrategia para mantener la motivación en sus estudios y mejorar el nivel académico son las clases personales ya que se ajusta al nivel de conocimiento que tenga el estudiante y se crean metodologías en función de sus necesidades.

Carolina Gaviria Arroyave.

Psicóloga PEEP

