



Manual para el manejo de emociones en adolescentes y jóvenes de la Sierra Negra de Puebla: Cómo volver a sentirse bien



Graciela Isabel Wilson Corral
Raúl José Alcázar Olán
Gabriela Bermúdez Cruz
Pedro Rivera Martínez



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla



**Instituto Poblano
de la Juventud**







**No se puede llegar al
alba, sino por el
sendero de la noche.**

Proverbio Náhuatl



Manual para el manejo de emociones en adolescentes y jóvenes de la Sierra Negra de Puebla: **Cómo volver a sentirse bien**

Graciela Isabel Wilson Corral
Raúl José Alcázar Olán
Gabriela Bermúdez Cruz
Pedro Rivera Martínez



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla



**Instituto Poblano
de la Juventud**

Miguel Barbosa Huerta
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE PUEBLA

María Del Rosario Orozco Caballero
PRESIDENTA DEL SISTEMA ESTATAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Ana Lucía Hill Mayoral
SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

Melitón Lozano Pérez
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

Sergio Salomón Céspedes Peregrina
PRESIDENTE DE LA JUNTA DE GOBIERNO Y COORDINACIÓN POLÍTICA
DEL H. CONGRESO DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE PUEBLA

Héctor Sánchez Sánchez
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DEL ESTADO DE PUEBLA

Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori
DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DEL ESTADO DE PUEBLA

José Antonio García Ortega
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO POBLANO DE LA JUVENTUD

Gabriela Bermúdez Cruz
Diseñadora editorial y de portada

Karen Gabriela Alcázar Wilson
Ilustradora

México, 2022
Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del
Estado de Puebla (CONCYTEP)
B Poniente de la 16 de Sept. 4511, Col. Huexotitla,
72534. Puebla, Pue.

ISBN: 978-607-8839-30-8

La información contenida en este documento puede
ser reproducida total o parcialmente por cualquier
medio, indicando los créditos y las fuentes de origen
respectivas.

Agradecimientos

Este manual es el resultado de la integración de varios esfuerzos. Agradecemos profundamente al Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla, a través de su director, el Dr. Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori y su equipo, quien ha mostrado completo interés por apoyarse en la ciencia para beneficiar a los sectores vulnerables y lejanos de la sociedad.

Fue por medio del Dr. Covarrubias que este trabajo se enlazó con el Instituto Poblano de la Juventud, cuyo director, el C. José Antonio García Ortega, a través del Lic. Luis Gilberto Conde, facilitó que su equipo aportara ideas y consideraciones valiosas para la construcción de este manual. Apreciamos el apoyo de dicho Instituto y su interés genuino en los y las adolescentes, así como en la juventud del Estado de Puebla.

Otros protagonistas a quienes también extendemos un sincero agradecimiento, es a las maestras, maestros, estudiantes y gente que habita en la Sierra Negra de Puebla, cuyas ideas y propuestas fueron consideradas para elaborar este manual. En verdad apreciamos el tiempo que dedicaron para entablar comunicación con las autoras y los autores de este trabajo.

Dedicatoria para ti, que has abierto este manual

Querida lectora, querido lector: Este manual está hecho con mucho amor para ti. Los autores hemos destinado una buena parte de nuestro tiempo a investigar acerca de las principales problemáticas que pueden aquejar a la población de tu edad y de tu comunidad. Sabemos que tú y tus pares viven en condiciones muy particulares y que, en esta etapa tan maravillosa que están viviendo, es posible que tengan dificultad para resolver algunos problemas propios de la adolescencia y la juventud.

Esta etapa de tu vida, al ser una puerta al mundo adulto, precisa que adquieras las mejores habilidades para reconocer tus emociones en el momento en que las sientes y regularlas de manera que éstas no te controlen a ti. De lograrlo, podrás funcionar mejor en tu vida personal, familiar, con tus amistades o pareja, en la escuela y en el trabajo. Las personas que saben manejar sus emociones son más felices, ecuanímes y productivas.

Deseamos que al leerlo y realizar los ejercicios que en él se incluyen, tengas un beneficio significativo y duradero y que éste contribuya a que te sientas mejor todos los días, tomes las riendas de tus propias emociones y seas más feliz.



Índice

Primera Parte: Regulación Emocional

Qué es la Regulación Emocional.....	1
<i>Beneficios de regular tus emociones.....</i>	<i>2</i>
 Dos formas de regular tus emociones: Una útil y una inútil.....	3
<i>Cambiar los pensamientos o aguantarte lo que sientes.....</i>	<i>3</i>
 Estrés.....	6
<i>Qué es el estrés.....</i>	<i>6</i>
<i>Cómo identificar el estrés.....</i>	<i>7</i>
<i>Cómo disminuir el estrés.....</i>	<i>7</i>
 Preocupación.....	16
<i>Qué es la preocupación.....</i>	<i>16</i>
<i>Cómo identificar que estás preocupado o preocupada.....</i>	<i>18</i>
<i>Cómo disminuir tu preocupación.....</i>	<i>19</i>
 Enojo.....	25
<i>Qué es el enojo.....</i>	<i>25</i>
<i>Cómo identificar tu enojo.....</i>	<i>26</i>
<i>Cómo disminuir tu enojo.....</i>	<i>28</i>
 Tristeza	37
<i>Qué es la tristeza.....</i>	<i>37</i>
<i>Cómo identificar tu tristeza.....</i>	<i>38</i>
<i>Cómo disminuir la tristeza.....</i>	<i>39</i>

Segunda Parte: Problemas que generan malestar emocional y qué hacer al respecto

Problemas Escolares

Margarita no tiene ganas de estudiar.....	47
¿Qué hizo Margarita para resolverlo?	47
Pedro no le entiende a las clases.....	48
¿Qué hizo Pedro para resolverlo?	48
Laura sacó un 6.....	49
¿Cómo lo resolvió Laura?	50
Carlos quiere subir sus calificaciones	51
¿Qué hizo Carlos para resolverlo?	51
¿Qué puedes hacer tú al respecto?	53
¿Cómo apoyarte en tus amigos?	56
¿Cuentas con el apoyo de tu familia? ¡Aprovéchalo!	57
¿Cómo apoyarte en tus profes?	58
Consejos prácticos para que mejores tu rendimiento en la escuela.....	58
Ejercicio sobre problemas escolares.....	60

Problemas Familiares

Los papás de Sofía se pelearon.....	62
¿Qué hizo Sofía para solucionarlo?	62
José es poco valorado en su familia.....	63
¿Qué hizo José para sentirse mejor?	64

El papá de María abandonó a su familia.....	65
¿Qué hizo María para sentirse mejor y ayudar a su familia?	65
Manuel pelea mucho con su mamá.....	66
¿Qué hizo Manuel para llevarse mejor con su mamá?	67
¿Qué puedes hacer si tienes problemas familiares?	68
¿Cómo apoyarte en tus amigas o amigos?	70
¿Cómo apoyarte en tus profes?	70
¿Cuentas con el apoyo de tu familia? ¡Aprovéchalo!	70
Ejercicio sobre problemas familiares.....	72

Problemas de Pareja

Toño terminó con su novia y tiene roto el corazón.....	74
¿Qué hizo Toño para sentirse mejor?	74
A Lili la engañaron.....	75
¿Cómo lo resolvió Lili?	75
Poncho tiene miedo de perder a su novia.....	76
¿Qué hizo Poncho para resolverlo?	77
¿Qué puedes hacer si tienes problemas de pareja?	78
¿Cómo apoyarte en tus amigas y amigos?	81
¿Tu familia te apoya? ¡Aprovéchalo!	82
¿Puedes apoyarte en tus profes? ¡Hazlo!	82
Ejercicio sobre problemas de pareja.....	83

Problemas por Falta de Dinero

Los papás de Martha se quedaron sin trabajo.....	85
¿Qué hizo Martha para sentirse mejor?.....	85

Luis tiene que trabajar.....	86
¿Qué hizo Luis para resolver el problema?.....	87
A Xóchitl la corrieron de su trabajo.....	88
¿Qué hizo Xóchitl al respecto?	88
¿Qué puedes hacer si tienes problemas económicos?.....	89
¿Cómo apoyarte en tus amigos?	91
¿Qué más puedes hacer para apoyar a tu familia?	91
Ejercicio sobre problemas por falta de dinero.....	93

Sentirse Solo o Sola

Gaby se siente sola.....	95
¿Qué hizo Gaby para estar bien consigo misma?.....	95
Paco se siente solo aun estando entre sus compañeros de escuela	96
¿Qué hizo Paco para no sentirse tan solo?.....	96
Flor se peleó con su mejor amiga.....	97
¿Qué hizo Flor para no sentirse tan sola?	98
Daniel perdió a su perrito.....	98
¿Qué hizo Daniel para resolverlo?	99
¿Qué puedes hacer por tu cuenta?	100
¿Cómo apoyarte en tus amigos y amigas?	102
¿Cómo apoyarte en los profes?	103
Si cuentas con el apoyo de tu familia, cuéntales tu soledad.	104
Ejercicio sobre problemas escolares.....	105

Consejos Finales	106
Glosario	108
Referencias	111

Primera Parte: Regulación Emocional

Qué es la Regulación Emocional

Puede que a veces sientas mucho enojo, preocupación, ansias o tristeza y no sepas qué hacer con tantas emociones, y no hagas más que confundirte y buscar estar a solas. Queremos decirte que es normal que te sientas así, pues te enfrentas a muchos cambios personales, físicos y de tu entorno. La intención es presentarte una herramienta muy valiosa, se llama "Regulación Emocional" y te ayuda a aprender a reconocer, moderar y experimentar tus emociones de una manera sana.

La Regulación Emocional te ayuda para que puedas conocer mejor tus emociones ¿Cómo te sientes?, ¿Cuándo te sientes así?, ¿Cómo reaccionas?, con la intención de que en ese momento puedas, dentro de tus posibilidades, disminuir esas emociones negativas y lograr mantener la calma para sentirte mejor. Para lograr esto, te enseñamos diversas actividades, consejos y estrategias para que puedas expresar mejor tus emociones y tener mejores relaciones con tus seres queridos.



Alegría



Enojo



Tristeza



Preocupación



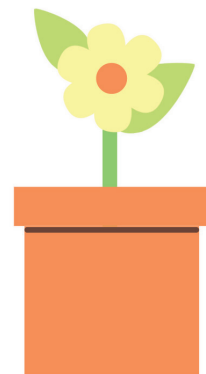
Estrés

Beneficios de regular tus emociones

Aprender a reconocer tus emociones negativas en el momento en que las estás sintiendo y hacer cosas para disminuirlas (por ejemplo, respirar profundo o tratar de pensar de una forma más amable contigo misma o contigo mismo) te ayuda en muchas formas, entre ellas:

- Mejora tu bienestar emocional
- Sube tu autoestima
- Te conoces mejor
- Te sientes satisfecha o satisfecho con la vida
- Reconoces tus capacidades
- Te planteas metas y te esfuerzas para conseguirlas
- Te concentras y realizas mejor tus actividades en la casa, escuela o el trabajo
- Tomas mejores decisiones
- Disminuyes tu estrés
- Mantienes la calma y piensas con mayor claridad
- Te enfrentas adecuadamente tanto a las situaciones normales como a las difíciles que hay en la vida
- Mantienes mejores relaciones con las demás personas
- No andas buscando pleitos
- Participas en beneficio de tu comunidad
- Tienes menos riesgo de caer en adicciones

La autoestima es como una flor que debe regarse todos los días.



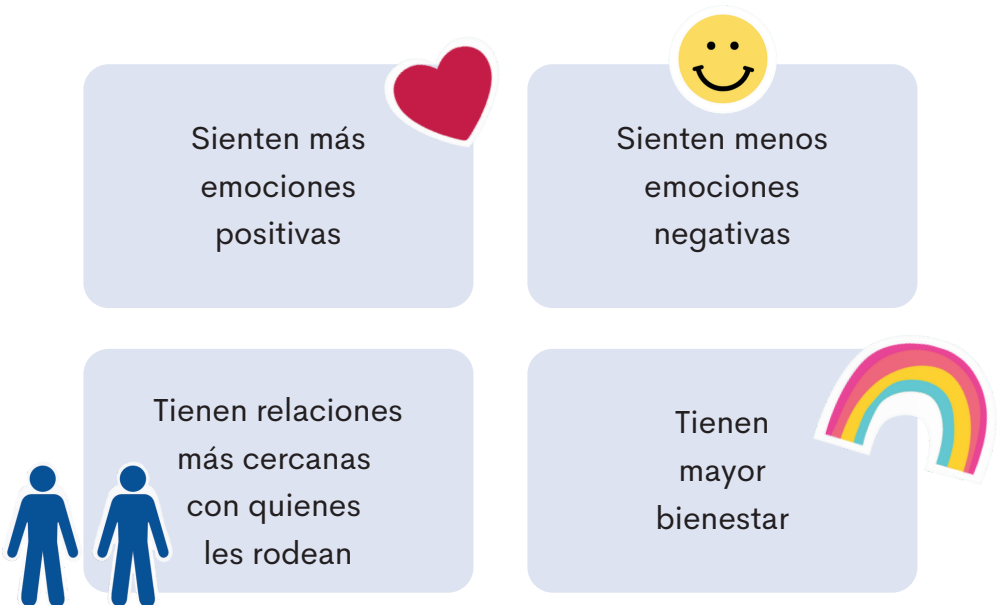
Dos formas de regular tus emociones: Una útil y una inútil

Cambiar los pensamientos o aguantarte lo que sientes

Las personas que tienen más habilidades en regulación emocional son aquellas que cambian su forma de pensar para sentirse mejor, por ejemplo:

- Se dan cuenta de cuándo se sienten mal emocionalmente (sienten tristeza o enojo) y cambian su manera de pensar para sentirse mejor.
- Encuentran el lado positivo de las situaciones y buscan qué pueden aprender de cada problema.
- Cuando se sienten alegres, encuentran formas de mantener esa alegría.

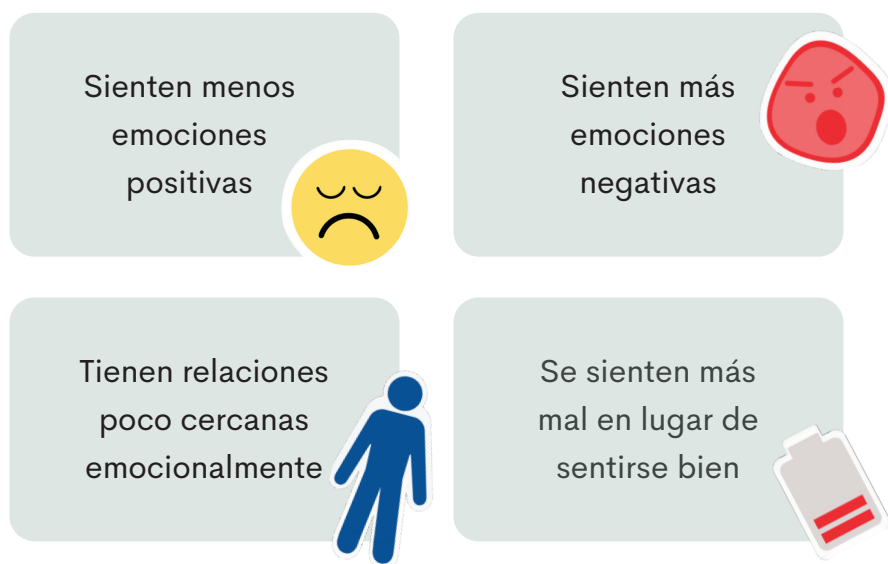
Como resultado, las personas que suelen cambiar su forma de pensar:



Las personas que tienen más dificultades en regular sus emociones, son aquellas que se aguantan lo que sienten, tratan de reprimirlo y no expresarlo, por ejemplo:

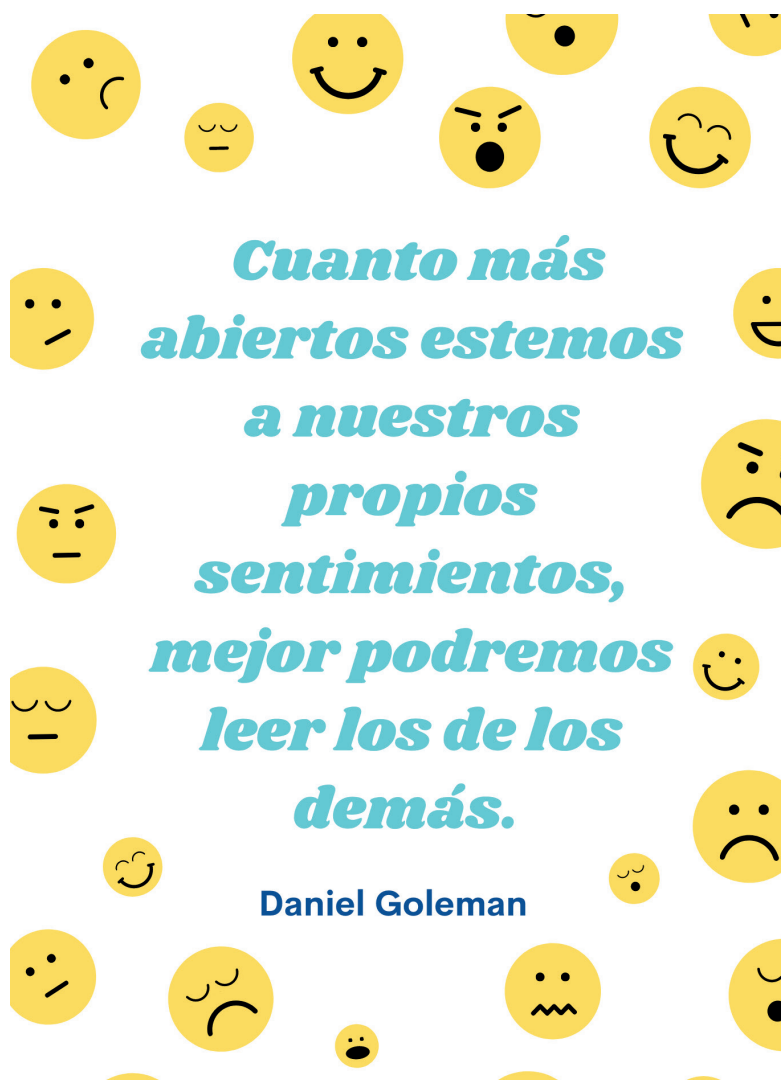
- Creen que, si se guardan o se callan sus emociones, así las van a controlar.
- Si se sienten mal emocionalmente, tratan de no demostrar lo que sienten.
- No comparten sus emociones con nadie.
- Incluso si se sienten alegres, no lo comparten.

Las personas que se aguantan sus emociones:



Realizamos una investigación con más de 2500 adolescentes y jóvenes de 32 municipios del Estado de Puebla para conocer cuáles eran las emociones que más sentían a partir de la pandemia. Encontramos que mayormente sienten estrés, preocupación, enojo y tristeza, por eso las describimos a continuación e incluimos una lista de recomendaciones para que, en caso de que tú las sientas, logres sentirte mejor.

Siempre es posible sentir emociones negativas; sin embargo, a partir de la pandemia éstas han aumentado en adolescentes y jóvenes. En este manual encontrarás formas útiles para disminuir algunas emociones negativas y consejos para sentirte bien.



***Cuanto más
abiertos estemos
a nuestros
propios
sentimientos,
mejor podremos
leer los de los
demás.***

Daniel Goleman

Estrés

Qué es el estrés

El estrés es la tensión que sientes en tu cuerpo y en tu cabeza cuando te surge un problema que sientes que no puedes resolver.

"El estrés es el sufrimiento porque tus problemas son más grandes que tus posibilidades para resolverlos".

Es posible que te des cuenta de que tienes algún problema grande, busques formas de resolverlo y no las encuentres, veas una diferencia entre lo que se espera que logres y lo que en realidad puedes lograr.

Si es que últimamente ha habido cambios en tus planes de vida y sientes mucha angustia por eso, es posible que el "estrés" está afectándote tanto que no tengas claridad para tomar las mejores decisiones.

Algunos ejemplos de problemas difíciles de resolver y que pueden provocar estrés son los siguientes:

- Tienes mucha tarea y muchas cosas que hacer, pero dispones de poco tiempo.
- Te sientes agobiado o agobiada por tus responsabilidades.
- Cuando hay cambios bruscos en tu vida.
- Hay problemas con tu familia o con tus amistades.
- Sientes que tu esfuerzo no es suficiente, en comparación con lo que deberías hacer.

Cómo identificar el estrés

El estrés muchas veces provoca en tu cuerpo algunos de los siguientes malestares:

- Dolor de cabeza, nuca, hombros o espalda
- Cansancio en todo el cuerpo
- Dolores de estómago
- Diarrea
- Estreñimiento
- Falta de energía
- Tu corazón puede latir más rápido
- Se acelera tu respiración
- Sientes la boca seca
- Náuseas
- Tensión en los músculos (se ponen duros y después de un rato empiezan a doler)



En tu mente, pueden aparecer ideas como las siguientes:

- No puedo con esto
- No voy a lograr mis planes
- Si fracaso esta vez, siempre seré una persona fracasada
- Esto no tiene solución
- De aquí en adelante todo será gris
- El futuro no vale la pena

Se te va la memoria más rápido, puede que se te olviden las cosas. Pierdes más rápido la atención o no puedes poner atención.

Cuando tienes estrés, también sientes:

- Preocupación
- Temor
- Enojo
- Frustración
- Irritabilidad (te puedes enojar más rápido)
- Mal humor o estás "de malas"
- Ganas de pelear
- Una disminución en el control de tus emociones



Cómo disminuir el estrés

A continuación, verás un listado de varias alternativas para reducir el estrés:

- **"Vacuna anti-estrés":** El propósito es que tengas las herramientas necesarias para afrontar una situación estresante. Las emociones no se pueden eliminar, son una parte natural de ser humanos, pero sí puedes aumentar tus defensas contra las emociones negativas que acompañan al estrés. Puedes imaginarte o ensayar situaciones difíciles de la vida diaria y poco a poco aumentar el nivel de estrés, es como inflar un globo con mucho aire (sólo que, en lugar de aire, son situaciones estresantes) y desinflarlo con respiración profunda y búsqueda de soluciones.

Un científico de nombre Arnold Lazarus diseñó una actividad de seis pasos muy útiles que, si los usas todos, dan excelentes resultados:



1. Preguntarte ¿Qué es lo peor que podría pasar? Si cuando tienes un problema te estás imaginando que va a pasar lo peor, pregúntate qué es lo peor que **realmente** podría pasar con eso y trata de responderte con mucha sinceridad; es posible que el futuro no sea tan grave como te lo estás imaginando.

2. Piensa en varias alternativas de solución. Realiza lo siguiente: Respira profundamente, piensa que puede haber una solución al problema, considera ese problema como un reto, di **"Puedo manejar esto"**, ahora detente y piensa en lo que vas a hacer.

Pregúntate: ¿Cuál es el problema? ("lo que es" y "lo que debería de ser").

Después ¿Qué es lo que quiero lograr? (establece el objetivo) y ¿Por qué quiero lograr este objetivo?

Piensa en una solución. Ahora piensa en varias soluciones alternativas (dos o más). A mayor número de alternativas, más posibilidades de encontrar la "mejor" solución.

¿Alcanzaré mi objetivo con esta solución?
¿Qué efectos positivos y negativos tendrá para mí y para otras personas?
¿Cuánto tiempo y esfuerzo requerirá?

Elige la solución que te parezca mejor y ponla en práctica ¿Estoy satisfecha o satisfecho con el resultado? Si no, intenta una segunda alternativa de solución.



3. Relajarte. Puedes realizar actividades que disfrutes y te hagan sentir calma y felicidad, intenta también descansar cuando sientas que lo necesites. El propósito es que se te despejen las ideas y emociones y tengas un rato de paz.

4. Ensaya la solución en tu mente. Piensa en situaciones pasadas de estrés que hayas vivido o inventa algunos de tus peores escenarios sobre momentos estresantes e intenta analizar *¿Qué haría yo en esa situación?* y *¿Qué es lo que haré para resolverlo?* Inténtalo varias veces y te darás cuenta de que disminuyen las emociones negativas.

5. Aprende de la situación. *¿Qué es lo que esta situación estresante me está enseñando? ¿Qué beneficios puedo obtener de ella?* Analizar la situación, valorando que estás haciendo lo mejor que puedes, con lo que tienes te ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés que provoca. Trata de cuestionar todo lo que pasa, lo que interpretas y lo que sientes con el fin de conocer la verdadera situación, así tendrás un panorama más claro sobre la misma.

6. Evalúa los resultados. Después de realizar estas actividades, analiza:

¿Cómo me siento?, ¿Qué pasó con las sensaciones en mi cuerpo?, ¿Qué pensamientos tengo ahora?

Es momento de sincerarte y reconocer si han disminuido los síntomas del estrés.

Finalmente, hay 3 momentos para la aplicación de la "**vacuna anti-estrés**":

1. Reflexionar y reconocer tu experiencia sobre el estrés:

Estas preguntas pueden ayudarte: ¿Tengo estrés?, ¿Qué me hace sentir así? ¿Qué puedo hacer para disminuirlo?

2. Ensayo de los ejercicios: Para fortalecer su efectividad, es muy importante realizar los ejercicios en situaciones cotidianas e imaginadas, recuérdalas como tu mochila de primeros auxilios ante el estrés.

3. Aplicar lo aprendido: Después de practicar y conocer los ejercicios es más sencillo recordarlos y aplicarlos en tu vida cotidiana, verás cómo disminuyen los síntomas del estrés, incluso puedes subir poco a poco la intensidad de las situaciones estresantes imaginadas, de las menos a las más angustiantes.

Compartimos algunas otras actividades que te pueden ayudar a reducir el estrés:

Meditar:

Dedicarte 5 o 10 minutos al día puede hacer una gran diferencia. Puedes meditar contemplando el cielo y las nubes o el paisaje sin pensar en nada más, solo enfocándote en observar o cerrando los ojos y durante un momento solamente respirar profundo.





Establece un horario

Organizando tus actividades podrás sentirte más tranquilo o tranquila.

Establecer reglas ayuda a disminuir tu estrés, puedes comenzar, por ejemplo, estableciendo tiempos para: despertarte, irte a dormir, cenar, hacer las tareas, meditar, descansar.



Expresa cómo te sientes

Es muy importante que puedas compartir con alguien de tu confianza cómo te hace sentir la situación estresante, puede ser una maestra, un maestro, una o un familiar o amistad, de manera en que al expresar estos sentimientos, ideas y sensaciones te sientas más liberado o liberada y aclares tu sentir.

Busca apoyo de tus amigas y amigos

Si te sientes estresado o estresada siempre puedes acudir con alguien. Pueden ser tus amistades, familiares o maestras y maestros, el sentido es que puedas desahogarte y sentirte respaldado. Incluso puede que tus seres queridos se sientan igual y juntos puedan compartir soluciones, además de brindarse apoyo.

Acomódate al estrés

La mejor forma de adaptarte a la situación, es ver el lado positivo y realizar diversas actividades que te ayuden a afrontarla de manera que pierda el impacto en ti. Puedes hacer ejercicio, meditar, reflexionar sobre la situación y estudiarla, sentirte preparado o preparada para afrontarla.





Ten ánimo

Muchas veces nos sentimos estresadas o estresados y puede ser difícil recordar y realizar estos ejercicios, es entonces que todo depende del ánimo. Si te sientes muy estresada o estresado depende de ti decidir si puedes respirar profundamente o gritarle a alguien, tu ánimo puede determinar si la situación estresante crece o disminuye.

Autocuidado

El estrés nos satura de situaciones que suceden a nuestro alrededor, pero ¿Qué pasa dentro de ti? El autocuidado te ayuda a poner atención en ti misma o mismo y procurarte beneficios como: cuidar la higiene o imagen personal, dormir bien, pedir ayuda, tener pensamientos positivos y tomar descansos.



Crecimiento Personal

La mejor inversión de tu tiempo, es en desarrollarte como persona, mejorar tus conocimientos y actitudes, siempre hay algo nuevo que aprender de acuerdo a tus gustos, puedes crear una rutina y realizar actividades que desarrollen tu creatividad y crecimiento.

Hacer ejercicio

Ayuda a disminuir las sensaciones negativas que causa el estrés debido a que libera y cuida tu cuerpo y mente al mismo tiempo, además de que tiene muchos otros beneficios.



Cuando piensas cosas negativas acerca de una situación, es muy fácil sentir mayor preocupación, sentirte de malas, sentir que no puedes resolver ese problema; siempre que cambies tus ideas negativas por otras más positivas, puedes aumentar tu bienestar y calma y, al mismo tiempo, disminuir ese malestar. Estas ideas te pueden ayudar a sentirte mejor:

- Yo puedo aumentar las posibilidades y solucionar el problema
- Puedo pedir ayuda y resolverlo más fácil
- Puedo volver a intentarlo
- Con trabajo y esfuerzo lo voy a lograr
- Yo puedo hacerlo



¡Dibuja y colorea tu estrés! Esta actividad te ayuda a expresar y manejar el estrés de manera adecuada.

Estrés

Preocupación

Qué es la preocupación

La preocupación es como una señal de alarma que hace que te pongas alerta o "a las vivas", porque crees que algo malo va a pasar.

La preocupación es una mezcla de emociones, incluyendo intranquilidad, inquietud, temor o angustia y algunos cambios que puedes sentir en tu cuerpo cuando sucede algo que para ti significa "peligro", a veces ese peligro puede ser algo real, como cuando te persigue un perro corriendo a toda velocidad. O puede ser un peligro que sólo está en tus pensamientos, pero no en la realidad, como cuando vas caminando por la calle o la vereda y piensas que puede aparecer un perro y corretearte; aunque es cierto que puede aparecer de la nada ese perro queriendo corretearte, tú puedes pensar que va a ser un perro grandote y te va a dar una gran mordida, hasta puedes imaginarte que te va a salir mucha sangre y dolerte un montón.

Como puedes notar, el pensamiento de que te va a corretear un perro grandote y te va a morder, te puede hacer sentir emociones desagradables como angustia, temor, intranquilidad o nervios y cosas intensas en tu cuerpo como inquietud, nerviosismo, temblores, y esa sensación en tus músculos como si estuvieran endurecidos; y puede durarte ese malestar hasta la noche, de manera que te cueste trabajo dormir o si te duermes, llegues a tener pesadillas.



Un poco de preocupación es necesaria y es buena porque te ayuda a activarte y tomar en serio algunas situaciones.

Por ejemplo, si en la escuela te avisan que mañana habrá un examen, es probable que te preocupes y dicha preocupación te dará la energía para ponerte a estudiar o preguntarle a la profesora o el profesor u otras compañeras o compañeros sobre lo que no has entendido, pues te interesa salir bien en el examen.

De hecho, es normal que te preocupes a veces, y darte cuenta de que te estás mortificando te puede ayudar a darte cuenta de que hay un problema y que necesitas resolverlo, esas preocupaciones que tienes a veces, pueden funcionarte como alarmas o recordatorios de que debes buscar la solución a un problema.

Es normal que te preocupen situaciones como:

- Que tus seres queridos se enfermen
- Ser criticado o criticada por tus compañeras o compañeros
- Que en casa no haya dinero suficiente
- Que vaya a pasar una desgracia

No queremos decir que si de vez en cuando te preocupas por algo, eso significa que tienes un problema, no. Al contrario, es normal que a veces te sientas preocupada o preocupado por algunas situaciones reales, como que no te esté yendo bien en la escuela, que tus papás se peleen o que te hayas distanciado de alguna amiga o amigo que es importante para ti.



Cómo identificar que estás preocupada o preocupado

Es normal que las personas de todas las edades, a veces, nos preocupemos por algo; lo que no está bien es que esas preocupaciones sean a cada rato, varias veces a la semana y que, por estar tan preocupados, no podamos descansar, divertirnos con amigas y amigos, comer a gusto, aprender los temas de la escuela o rendir en el trabajo; hay algunas personas de tu edad que, cuando se mortifican mucho, ni siquiera pueden poner atención en la escuela cuando su profe les habla.

La preocupación en tu cuerpo se puede acompañar de algunas de las siguientes sensaciones físicas:

- Nervios
- Temblores
- Sudor de manos
- Boca seca
- Dolor de espalda, cabeza o nuca
- Músculos tensos, tiesos o endurecidos
- No poder dormir en la noche o tienes pesadillas



Incluso puedes llegar a morderte las uñas, arrancarte el cabello o costras, pellizcarte, rascarte muy fuerte o lastimar tu piel hasta sangrar.

En tu mente, pueden aparecer ideas como éstas:

- Yo no debería enfermarme, no debería pasarme nada malo
- Si repruebo el año escolar voy a fracasar para siempre
- Mi novio o novia terminó conmigo, nunca seré feliz con nadie

La preocupación es la incomodidad que sientes cuando tienes:

- Intranquilidad
- Inquietud
- Temor
- Angustia

Cómo disminuir tu preocupación

Las preocupaciones se vuelven un problema cuando impiden que hagas tu vida de la manera más normal posible. Si ya no eres la misma o el mismo, no disfrutas la vida debido a que vives con preocupación por los peligros que hay a tu alrededor, ya no puedes convivir o disfrutar tus relaciones con tus seres queridos y tu desempeño disminuye en la escuela o en otras responsabilidades que tengas, entonces tus preocupaciones se han convertido en un problema.

La buena noticia es que hay algunas cosas que puedes hacer para bajarle a esas mortificaciones o preocupaciones; si es que las sientes, es buen momento de pensar que estás enfrentándote a un problema y necesitas ponerle solución, porque nadie merece vivir angustiado y sin disfrutar de las cosas simples de su vida.



Una de las mejores maneras para poder lograr un buen manejo emocional es practicando, llamémosle: **“Entrenamiento de emociones”**, se trata de reconocer los síntomas físicos y las ideas que llegan en situaciones preocupantes, por medio de cerrar los ojos e imaginar (o recordar) alguna situación preocupante, pero esta vez identificando los pensamientos e ideas que llegan y los síntomas o incomodidades físicas que sientes.

Todo esto tiene el propósito, de ayudarte a enfocarte en tu cuerpo y su reacción, y no en distractores, como lo que ves o escuchas a tu alrededor; es como voltear a verte en un momento difícil. De esta manera, cuando vuelva a pasar y conozcas estas reacciones, sabrás que es momento de empezar a relajarte.

Identificando estos síntomas, ahora puedes enfocarte en disminuirlos. Para ello existen diferentes alternativas, aquí te presentamos algunas.



Agua fría para el corazón

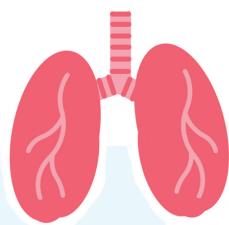
Llena con agua muy fría un recipiente o lavabo del baño y sumerge la cara por 15 a 20 segundos mientras aguantas la respiración, saca la cara y repítelo si es necesario. Esta actividad, ayuda en momentos muy estresantes, mejorando la respiración, para permitirte estar bajo el agua durante un momento.



Identifica tus emociones

Es importante conocer si sientes preocupación o incomodidad, reflexionar y aprender a identificar diferentes emociones y no solo ansiedad, por ejemplo, tristeza, enojo, culpa, celos, orgullo y felicidad. Conociendo tus estados emocionales, puedes manejar situaciones de crisis, así que recuerda preguntarte ¿Qué siento?





El arte de respirar

Una respiración profunda (que te infle la panza) puede hacer una gran diferencia a respirar solamente con el pecho. Esta permite que el oxígeno se absorba mejor, hace más lentos los latidos del corazón y baja la presión. Para ponerlo en práctica puedes recostarte y poner una mano en el pecho y la otra en el estómago, tomar aire con la nariz contando hasta 5 lentamente y dejar que pase hasta tu estómago, luego sacarlo por la boca contando hasta 5 lento. Si lo haces bien, notarás que la mano de tu pecho estará quieta y la otra se moverá de arriba hacia abajo. Practica todos los días, durante tu tiempo libre y te sentirás más tranquilo o tranquila.

La técnica de distracción

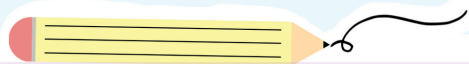
Se trata de identificar y mencionar rápidamente elementos que tienes cerca, para poder distraer tu mente. Cinco cosas que puedas ver, cuatro cosas que puedas tocar, tres que puedas escuchar, dos que puedas oler y una que puedas probar. Puedes apoyarte con los dedos de tus manos a identificarlos y a hacerte consciente de su presencia y características en cuanto menciones la sensación o el objeto. Esta actividad te permite disminuir rápidamente la tormenta de pensamientos y emociones.





Garabatea

Cuando te sientas preocupada o preocupado, pero te es difícil expresarlo, garabatear sin sentido puede ayudarte a expresar lo que sientes, garabatea con fuerza o superficialmente, con colores, a lápiz, pluma, llena la hoja, como tú quieras, pero expresa tus sentimientos con garabatos, concéntrate en tu emoción, al final te sentirás más tranquilo o tranquila.



Aclara el origen de tus emociones

Identificando qué es lo que sientes, puedes explorar ¿Por qué lo sientes?, es decir, la razón de estar de mal humor o de sentirte angustiado.

Llegando al fondo puedes pensar sobre la situación o el problema y buscar prontas soluciones que disminuyan tu preocupación.



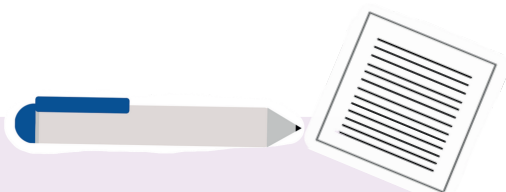
Red de apoyo

Acércate a una amiga, un amigo, una maestra, un maestro, a una o un familiar, una persona que te ayude a sentirte en confianza, platica con ellos, pueden intercambiar diversos puntos de vista, acompañarse y platicar sobre la situación.



Evalúa tus pensamientos

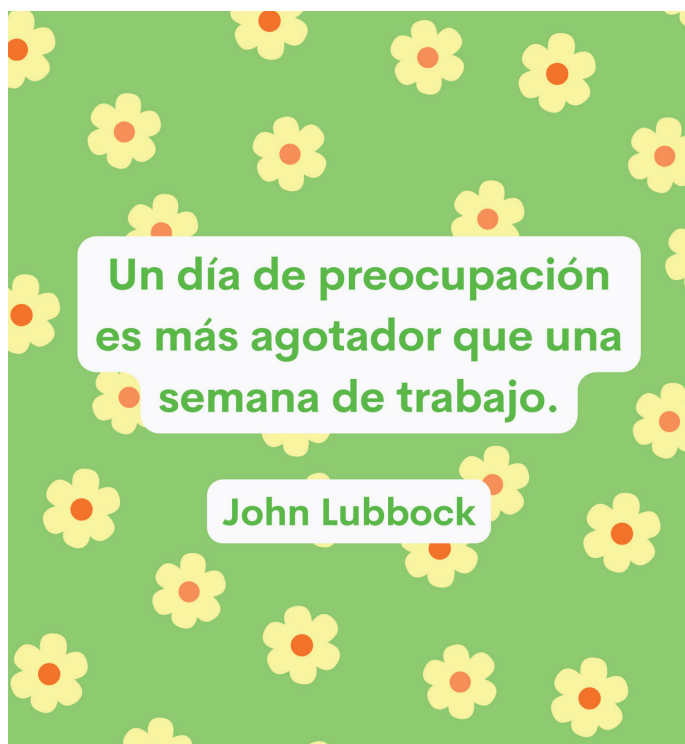
Cuando tengas una gran tormenta de ideas o pensamientos negativos de que algo inevitable va a pasar, detente un momento y comienza un debate personal. Es decir, busca evidencias a favor y en contra de esos pensamientos que te provocan ansiedad, ve evaluando qué tan ciertas son esas evidencias o solo están en tu mente.



Escribe

Cuando te sientas muy preocupada o preocupado, puedes escribir la situación o aquello que te inquieta en una hoja de papel o libreta, el propósito es que te desahogues escribiendo sinceramente cómo te sientes, intenta contar todos los detalles. Esto te ayudará a tranquilizar tus ideas, a identificar rápidamente el problema y a poder encontrar una solución. O también simplemente, es algo que puedes escribir y tirar cuando te sientas mejor.

Recordar y realizar estas técnicas te ayudarán a disminuir tu preocupación, pero recuerda ser paciente y practicarlas frecuentemente para mejores resultados.



¡Dibuja y colorea tu preocupación! Esta actividad te ayuda a expresar y manejar la preocupación de manera adecuada.

Preocupación

Enojo

Qué es el enojo

El enojo es una emoción que se vive como injusticia porque sientes que alguien hizo algo en tu contra de forma intencional y dicha emoción va acompañada de activación física (tensión en el cuerpo). Algunas personas enojadas expresan esta emoción diciendo frases como estas:

- ¡No se vale! Yo no le hice nada. ¿Por qué me trata así?
- ¿Por qué no me avisó que llegaría tarde?
- No entiendo por qué él o ella se porta así conmigo
- Me choca que me digan "cálmate" cuando estoy enojado o enojada
- ¡Me dan ganas de golpearlo!

Las personas sienten enojo cuando consideran que les ha pasado algo indebido o que no merecen. Es más, el causante de dicha injusticia suele ser otra persona a la que conocemos o con quien convivimos, como los compañeros de la escuela, los hermanos o hermanas, mamá o papá.

Por ejemplo, es muy probable que la gente se enoje cuando alguna persona cercana:

- Toma sus pertenencias, sin pedírselas
- Le miente
- No cumple lo que dijo que haría
- No le toma en cuenta para decidir algo
- Le hace esperar o perder el tiempo
- Le insulta o maltrata
- Le grita
- Le ignora
- Le cambia los planes



La raíz principal del enojo es sentir incomodidad o desagrado ante las conductas de los demás, bajo el punto de vista de que hubo injusticia e intención de dañar. Si tus enojos son excesivos y te han metido en problemas con otras personas, entonces conviene que consideres la posibilidad de mejorar el control del enojo.

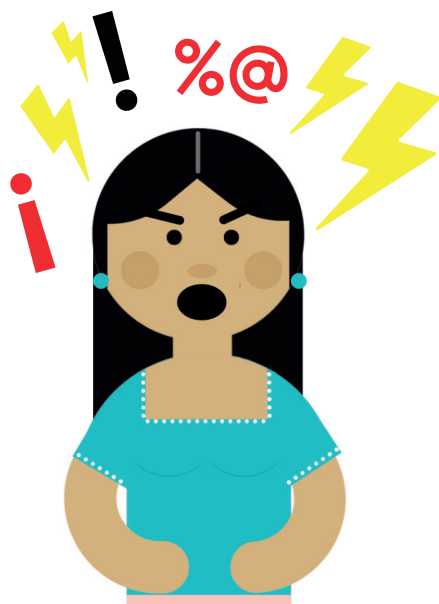
Cómo identificar tu enojo

El enojo se vive como una sensación de "hervir". Es como si el ser humano fuera una olla con agua que repentina y rápidamente se calienta. Sucede en fracción de segundos y puede durar varios minutos. En ciertos casos, las personas se quedan enojadas por varias horas o días.

Existen varias formas de identificar que estás enojada o enojado. Podemos hablar de que hay indicadores que sientes en el cuerpo, en tu mente y en tus acciones (conductas). Veamos cada uno de ellos.

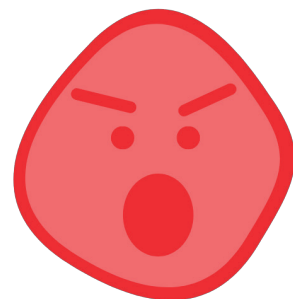
En tu cuerpo, puede haber sensaciones de:

- Tensión en los hombros o brazos
- Tensión en la quijada
- Presión en el pecho
- Pulsaciones en la cabeza
- Puños apretados
- Latidos o pulso acelerado (respiración agitada)
- Calor o enrojecimiento de la cara
- Ganas de llorar
- Temblor en las piernas



En tu mente, el enojo se asocia con ideas de que:

- No es justo
- No deberían hacerme esto
- Esto no se va a quedar así
- Me voy a desquitar
- Es un idiota
- Esa persona la trae contra mí
- Esto es lo peor que podrían hacerme
- Es culpa de los demás que yo me sienta así
- Siempre me hacen lo mismo
- Nunca nadie me entiende



En términos de conductas, algunas personas se quedan "congeladas" cuando se enojan, se bloquean o no hacen ni dicen nada. Otros, en cambio, pueden tener conductas de enojo como estas:

- Buscan maneras de desquitarse o cobrar venganza
- Se desquitan con quien sea, por ejemplo, pateando a la mascota
- Alzan la voz o gritan
- Miran con odio "ojos de pistola"
- Rompen cosas o les dan ganas de romperlas
- Algunas o algunos se lastiman, cortan o golpean a si mismas o mismos
- Algunas o algunos toman alcohol o fuman debido a que están enojados
- Golpean la mesa, la pared o azotan la puerta
- Empujan o jalonean a otra persona
- Retan a las y los demás a los golpes
- Le dejan de hablar a la persona con la que se enojaron (desprecio o "ley del hielo")
- Se desvían de sus responsabilidades, por ejemplo, dedican menor tiempo a su trabajo o tareas debido a que están enojados

Cómo disminuir tu enojo

Podemos hablar de dos tipos de enojo. Uno es de tipo destructivo, es decir, te mete en problemas y te lleva a dañar a tus seres queridos como las y los hermanos, la novia o el novio o a tus amigas y amigos. El enojo destructivo se caracteriza por ser muy intenso y te sientes fuera de control. El otro tipo de enojo es constructivo, es decir, se encuentra bajo control, te permite cuidar de tu relación con los demás y buscas tu bienestar en equilibrio con el bienestar de la otra persona.

Lo que sigue son unos consejos para disminuir el enojo destructivo. El propósito de las siguientes técnicas es que logres disminuir la intensidad del enojo y manejarlo de mejor forma.



Pasos para disminuir tu enojo

1. Date cuenta de qué sensaciones corporales te indican que te estás enojando. Por ejemplo, tensión en los hombros o en la quijada, calor en la cara, latidos o pulso acelerado.
2. Identifica qué eventos pudieron ocasionar que te sientas así, por ejemplo, que otra persona haya hecho algo injusto o sientes que quisieron dañarte intencionalmente.
3. Considera las maneras en que podrías controlarte. Es decir, encuentra la forma en que te has tranquilizado en otras ocasiones en que te hayas enojado.
4. Elige la manera más efectiva que tienes para controlarte y aplícala.





Cómo expresar tu enojo sin agresión

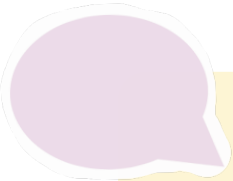
1. Pon atención a las señales corporales que te ayudan a identificar que te estás enojando (ceño fruncido, tensión en los puños u otra señal).
2. Identifica qué acontecimientos externos pueden estar ocasionando que te sientas así, por ejemplo, que alguien tomó tus cosas sin pedir las.
3. Decide cómo puedes expresar tus sentimientos de enojo de la mejor manera, es decir, enfocándote en los hechos, sin agredir al otro. Si tú estuvieras en su lugar, ¿Cómo te gustaría que te dijeran las cosas?
4. Elige la mejor manera de expresar tus sentimientos, cuidando de ti y de la otra persona.



Cómo expresar un reclamo

1. Define cuál es el problema y quién es el responsable. Recuerda que algunos problemas dependen de varios elementos o más de una persona. Trata de encontrar qué o quienes causaron el problema.
2. Encuentra alguna forma en que podría resolverse el problema.
3. Dile a la otra persona cuál es el problema y cómo podría resolverse.
4. Pide una respuesta a la otra persona.
5. Busca la manera de entender el punto de vista de la otra persona.
6. Dile a la otra persona que la comprendes.
7. Llegar a un acuerdo con la otra persona sobre los pasos que tomarán cada uno de los dos.





Cómo responder si alguien te reclama

1. Escucha con atención el reclamo que te hagan. Es muy importante que el otro sienta que lo escuchas.
 2. Pide a la persona que te explique cualquier cosa que no entiendas.
 3. Trata de comprender a la otra persona y demuestra que entiendes por qué se siente como te dice.
 4. Dile a la otra persona lo que tú sientes y piensas, aceptando la responsabilidad si tal cosa es apropiada.
 5. Realiza un resumen de los pasos que tiene que dar cada uno de los dos.
- 



Cómo prepararte para una conversación tensa

1. Antes de estar en la situación real, imagínate a ti a ti misma o mismo en la situación tensa, junto con la persona con que tengas que hablar.
2. Piensa en cómo te sentirás y en por qué te sentirás así.
3. Imagínate a ti misma o mismo diciéndole a la otra persona lo que quieres decirle.
4. Imagina la respuesta que eso producirá en la otra persona.
5. Repite los pasos anteriores, imaginando otras alternativas de lo que dirás y cómo va a reaccionar la otra persona.
6. Elige la mejor alternativa sobre lo que dirás.



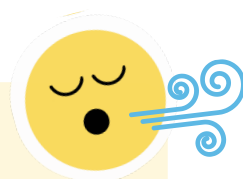
NO**Pasos para decir "no"**

1. Presta atención a las señales corporales que te indican que estás en desacuerdo en algo y que no quieres aceptar.
2. Decide qué eventos externos pueden estar ocasionando que te sientas así, por ejemplo, te piden un favor que no quieres hacer.
3. Expresa tu postura de forma clara, directa y razonable. Evita disculparte por decir que "no", pues eso dará la impresión de que estás cometiendo un error.

Los pasos expuestos anteriormente se basan en el autor Arnold Goldstein, en un libro titulado "Sé lo que anda mal, pero no sé qué hacer".

Cómo relajarte cuando estás enojado

1. Identifica las sensaciones en tu cuerpo que indican que te estás enojando.
2. Tan pronto identifiques en tu cuerpo que te estás enojando, respira profundamente varias veces, para disminuir las sensaciones físicas del enojo. Enfócate en respirar profundo, llenando al máximo tus pulmones, en lugar de enfocarte en tu enojo.
3. Mantén la respiración profunda hasta que tu enojo haya disminuido.





Cómo distraerte si estás enojada o enojado

1. Presta atención a las señales corporales que indican que te estás enojando.
2. Encuentra diversas actividades que atraigan tu atención, por ejemplo, salir a caminar, jugar con tu mascota, escuchar tu música favorita, platicar con una amiga o amigo o hacer ejercicio.
3. Elige la actividad que esté más a tu alcance y realízala por un buen rato, hasta que tu enojo haya disminuido y te sientas más tranquilo o tranquila.

Pasos para alejarte si estás enojada o enojado (tiempo fuera)

1. Identifica las señales corporales que te indican que estás a punto de estallar o perder el control de tu enojo con alguna persona.
2. Dile cuanto antes a la otra persona que no continuarás la conversación porque te sientes muy enojado o enojada. Dile que luego retomarán el tema.
3. Avisa a la otra persona que te alejarás por un rato con el propósito de lograr calmarte.
4. Aléjate, pon distancia, ve a otro lugar o sal a caminar.
5. Mientras te alejas, haz algo que te distraiga y trata de relajarte para disminuir tu enojo.
6. Mantente alejada o alejado hasta que recobres la calma.



Aquí te proponemos una actividad muy valiosa, que ha sido utilizada con éxito por personas que tienen problemas con su enojo, te vas a entretener realizándola y tendrás grandes beneficios al hacerla, se llama:



Diario del enojo:

Sirve para que puedas anotar las situaciones que te hagan enojar, para poder observar patrones de enojo y para que puedas pensar en soluciones a futuro y evitar sentir demasiado esta emoción.

1. Para llevar un diario del enojo necesitarás una libreta. En esa libreta harás cinco columnas. En cada columna, en orden de izquierda a derecha, escribirás los siguientes títulos: día y hora, situación, pensamientos en el momento, intensidad de enojo y esfuerzos por manejar la situación.
2. Cuando te enfrentes a una situación que te haga enojar, ¡anótalo en tu diario de enojo siempre que puedas! Deberás anotar el día y la hora en que sucedió, en ocasiones el enojo aparece más dependiendo del momento del día.
3. Después, en la parte de "situación", describirás lo más detallado que puedas lo que sucedió sin explicar demasiado la parte emocional o de pensamientos, por ejemplo, en vez de escribir "me pegó y eso me hizo sentir...", solo escribir "me pegó".
4. Luego, en el apartado de "pensamientos en el momento", escribirás lo que pasaba por tu mente en ese momento.

5. En la "intensidad de enojo", en una escala del 0 al 10, siendo 0 nada de enojo, y 10 furia intensa, anotarás el número que más se acerque a la intensidad que sentías en ese momento.
6. Por último, en "esfuerzos por manejar la situación", escribirás posibles soluciones que pienses que hubieran podido mejorar la situación o que hubieran hecho que te sintieras menos mal por el enojo. De esta manera, cuando se presente algo similar sabrás, a grandes rasgos, qué hacer para no enojarte tanto.



Diario del Enojo

Día y hora	Situación	Pensamientos en el momento	Intensidad del enojo	Esfuerzos por manejar la situación

¡Dibuja y colorea tu enojo! Esta actividad te ayuda a expresar y manejar el enojo de manera adecuada.

Enojo

Tristeza

Qué es la tristeza

La **tristeza** es esa emoción melancólica que sientes ante la pérdida de algo que era importante para ti, esa pérdida te desanima y te hace sufrir. Algunas personas tristes expresan esta emoción diciendo frases como estas:

- Siento como un vacío
- No tengo ganas de nada
- Todo me sale mal, siempre tengo mala suerte
- Me siento apachurrado
- Solo quiero estar solo o sola y llorar
- Lo extraño mucho o la extraño mucho

En grados extremos, puedes no tener ganas de convivir con tus familiares o amigos, tampoco tienes ganas de hacer las tareas de la escuela ni de participar en otras actividades que propone tu maestro, tales como hacer actividad física o actividades relacionadas con la ceremonia a la bandera o, si trabajas, cuando estás en el horario de trabajo no tienes ganas de hacer nada. En resumen:

- No tienes ánimo de hacer las cosas que antes disfrutabas hacer
- Te sientes desganada o desganado
- Te parece que no aprendes en la escuela tanto como lo hacías antes



Es normal a veces sentirse triste, algunas veces mucho, a veces solo un poco, por ejemplo, si pierdes algo que era valioso o importante para ti, permítete sentir la tristeza, pues ésta te ayuda a conocerte a ti misma o mismo y puedes darte cuenta de que necesitas ayuda.

Sin embargo, lo más saludable para todas las personas es adaptarse a las pérdidas y los momentos difíciles, crecer y aprender con ellos, durante unos días o semanas. Si la tristeza es muy grande y se siente durante mucho tiempo, por ejemplo, años, entonces se trata de un problema mayor, que tal vez requiera atención profesional.

Cómo identificar tu tristeza

Algo que te puede ayudar a reconocer cuando te sientes triste, es que esa emoción te dura más tiempo que la preocupación o el miedo, por ejemplo, cuando piensas en algo que te asusta, esa emoción dura un ratito y después se va; al contrario, cuando te sientes triste, es posible que todo el día te sientas igual.



En tu cuerpo, puede haber sensaciones de:

- Malestar
- Ganas de llorar
- Un nudo en la garganta
- Te sientes un poco lento o lenta, con poca energía
- Te sientes muy cansada o cansado
- No tienes ganas de comer o, al contrario, te dan ganas de comerte todo lo que veas en la mesa
- Tus horarios de sueño pueden alterarse

En tu mente, la tristeza se asocia con ideas como las siguientes:

- No confías en ti misma o mismo, como si no fueras capaz de lograr algo
- Experimentas una gran pérdida de confianza
- No te sientes bien contigo
- Puede ser difícil concentrarte
- Piensas que las cosas deberían ser diferentes, que no te debería estar pasando esto
- Pensamientos de que todo en la vida te sale mal
- Piensas que nunca va a mejorar tu situación
- Piensas que tienes la culpa de lo que está sucediendo

Estas ideas son parte de sentirse triste, aquí lo importante es que no te vayas a creer que esas ideas son ciertas.



Cómo disminuir la tristeza

Para poder sobrellevar la tristeza, lo primero es admitir y aceptar que estás triste y que está bien sentirse mal, no es algo que haya que mantener en secreto, los sentimientos son reales, "hazlos tuyos". Pero recuerda que, aunque tus sentimientos son reales, no siempre son la realidad, sentimientos y hechos pueden ser muy diferentes.

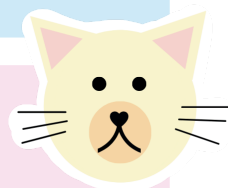
Lo más importante es que cuando los pensamientos oscuros comienzan a hacer eco en tu cabeza, no hay que guardarlos: sácalos. Puede que no sea sencillo expresar lo que sientes, pero hay un gran poder en hacerlo, dale una oportunidad. Esta serie de actividades puede ayudarte:

DIARIO
DE
EMOCIONES**Busca apoyo**

Contar con el apoyo de otras personas siempre es bueno, es sano que platiques acerca de tus sentimientos con personas de confianza, el solo hecho de sentirte escuchado y acompañado hará una gran diferencia en cómo te sientes, además puedes permitirte escuchar su opinión, consejos o consuelo que quieran darte.

**Diario de emociones:**

En una libreta puedes anotar ¿Cómo te sentiste ese día? puedes describir toda la situación por la que te sentiste así o solo un poquito (directamente las emociones). Conforme avancen los días podrás conocer cuáles son las emociones más frecuentes en ti, además de que cuentas con un espacio tuyo para desahogarte y conocerte mejor.

**Cuida de tu salud**

Duerme bien y aliméntate sanamente. Recuerda que una mente sana está también en un cuerpo sano. Los hábitos sanos también ayudarán a mejorar tu estado de ánimo, trata de acomodar o limpiar tu espacio (como tu cuarto) cada tanto.

**Acaricia a tu mascota**

Tus mascotas te acompañan leal y sinceramente, acariciarlos y pasar tiempo con ellos, ayuda a reducir los niveles de ansiedad y mejorar el buen humor, algo necesario en momentos difíciles o preocupantes.





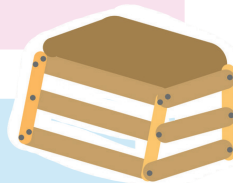
Haz como si...

Si estás tan triste que no tienes ganas de bañarte, haz como si tuviera ganas y báñate. Si la tristeza te quitó las ganas de convivir con tus amistades, haz como si tuvieras ganas y busca a una amiga o amigo y hazle la plática; si aun así no tienes ganas de platicar, piensa en un tema que les guste a los dos y concéntrate en contarle o preguntarle cosas acerca de ese tema. Si en la escuela estás tan distraída o distraído por tu tristeza, tanto que no tienes ganas de poner atención, proponte un ratito para escuchar con todos tus sentidos al a la profesora o al profesor y tomar apuntes de lo que diga. Si en tu trabajo te das cuenta que no tienes ganas de hacer nada por tanta tristeza que tienes, haz como si tuvieras ganas de trabajar sólo por hoy y termina esta jornada de trabajo de la mejor manera.



Caja de recursos

Decora a tu gusto una caja y puedes llenarla de objetos que sean importantes para ti, cartas, fotos, recuerdos, dulces, cosas que te signifiquen algo o te recuerden a personas, como tus amigos o familiares. También puedes escribir tus sueños o metas para guardarlas y recordarlas. El sentido de la caja de recursos es que tengas tu propia caja de primeros auxilios emocionales, en donde puedas recurrir por apoyo. Es como un gran regalo para ti mismo.





Escucha música

Cuando nos sentimos tristes la música nos brinda una cálida sensación de confort. Aunque suene raro, escuchar música triste cuando estamos triste nos hace sentir mejor, es una especie de amigo que parece comprendernos porque está en el mismo estado de ánimo que nosotros, nos hace recordar momentos importantes de forma intensa, ayuda a liberar emociones sin consecuencias en la vida real y concentrarnos en la música nos distrae de situaciones angustiosas y entendemos mejor nuestros sentimientos.

Revisa tus pensamientos

Mucho del malestar que vivimos viene de lo que estamos pensando en ese momento. Podemos pensar cosas como "soy un inútil" o "no sirvo para esto", sin embargo, estos pensamientos muchas veces no son reales o están "distorsionados". Identifica estos pensamientos negativos y trata de cambiarlos o transformarlos por algo más equilibrado y menos negativo, como "esto cuesta trabajo, pero podré superarlo".



Llora lo que necesites:

Llorar es una expresión natural en todas las personas, si así lo sientes, expresa tu tristeza llorando, sin sentir culpa.



**Haz ejercicio**

Sal a caminar o haz alguna actividad física con otras personas.

**Piensa en ti**

Haz algo que te guste como algún pasatiempo o aprende uno nuevo, ve alguna película, etc.

**Diario de gratitud**

Un espacio en donde escribas las cosas por las que estás agradecido en tu día a día, por más pequeño que parezca.



**Por muy larga que sea la tormenta,
el sol siempre vuelve a brillar entre
las nubes.**

Khalil Gibrán



Dibuja y colorea tu tristeza. Esta actividad te ayuda a expresar y manejar tus emociones de manera adecuada.

Tristeza

Segunda Parte:

Problemas que generan malestar emocional y qué hacer al respecto

Durante toda la vida nos enfrentamos a distintos problemas y éstos muchas veces nos provocan malestar emocional. Frente a dificultades, como lo ha sido la pandemia que nos ha sacado de nuestra zona de confort y cambió una buena parte de nuestra vida, hay que intentar mantener una actitud optimista y tratar de pensar con creatividad para conseguir alternativas de solución a nuestros problemas.

En este apartado podrás leer ejemplos de problemas en diferentes situaciones (escolares, familiares, sentirte solo o sola, de pareja y de dinero) y verás también las posibles opciones de solución que te proponemos. Aunque son ejemplos, puede que alguno te sirva, o una misma solución se pueda aplicar a otros problemas que no estén escritos aquí.



Problemas Escolares

La escuela es algo muy importante para tu desarrollo, aunque algunas chavas y chavos como tú, a veces tienen broncas como las siguientes:

- No le entienden a las clases
- Se aburren o se les van las ganas de estudiar
- De plano, no les gusta ir a la escuela

A continuación, te presentamos algunos casos de gente de tu edad que ha tenido problemas en la escuela y la forma en que los ha resuelto, tal vez te resulten familiares:



Margarita no tiene ganas de estudiar:

Siempre fue una estudiante normal, no tenía malas calificaciones, pero tampoco excelentes, sacaba 8. Sin embargo, dice que este año escolar no se siente bien, le da mucha flojera poner atención en las clases y hacer sus tareas, se siente desmotivada, a veces le cuesta trabajo encontrarle el sentido a ir a la escuela y se pregunta **¿Para qué sigo estudiando?** También reconoce que le da mucha culpa y miedo dejar la escuela, pues sus papás y hermanos mayores trabajan para que ella pueda ir y estudiar, entonces no sabe qué hacer.



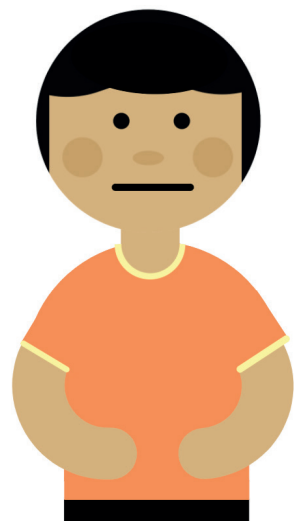
¿Qué hizo Margarita para resolverlo?

- Hacer un horario por escrito que le ayude a dedicarle un tiempo específico a enfocarse en sus estudios.
- Realizar otras actividades para despejar su mente, por ejemplo, hacer ejercicio, manualidades, actividades que disfrute para después concentrarse en la escuela.
- Hablar con su familia, amigas, amigos, profesoras o profesores sobre cómo se siente, ellos le dijeron palabras de motivación que la ayudaron y orientaron.

- Reconocer sus emociones y comprender por qué se siente así; es decir, ¿Cuál es el propósito por el que está estudiando? También se preguntó si la escuela le ayuda a alcanzar sus sueños y metas.

Pedro no le entiende a las clases:

En la pasada entrega de calificaciones, se preocupó mucho porque sacó ó en Matemáticas y Ciencias Naturales; reconoce que no le entiende a esas materias, se siente muy tonto, siente que tiene muy mala suerte y siempre le va mal en la escuela; además, en clases le da pena hacer preguntas, entonces se queda sin entender y en los exámenes le va muy mal.



¿Qué hizo Pedro para resolverlo?

- Empezó a estudiar por su cuenta, hizo ejercicios que le permitieron practicar y comprender bien los temas. También les propuso a sus amigas, amigos, compañeras y compañeros que todos estudien juntos.
- Solicitó al maestro un espacio (en el recreo o ratos libres) para asesorías o resolver preguntas. Pensó: *"Si en los exámenes es donde me va mal, puedo prepararme con tiempo, puedo hacer guías de estudio de Matemáticas y Ciencias Naturales y estudiando puedo subir mis calificaciones, tal vez no consiga un 10, pero sí un 8 y poco a poco lo iré mejorando aún más".*



- Durante un momento de calma, se preguntó "*¿Por qué siento pena cuando quiero preguntar mis dudas en clase?*" Reflexionó que todos somos humanos y no somos perfectos, sino que hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos, está bien equivocarnos y aprender de ello, todas las dudas son valiosas (incluso alguien más podría tener la misma duda). También se preguntó "*¿De verdad soy tonto y siempre tengo mala suerte?*". Después de analizarlo un rato, su conclusión fue: "*Puedo pensar en aquellas situaciones o problemas que parecían muy difíciles pero que, en su momento, pude superar; y si lo he hecho antes, seguro ahora puedo hacerlo otra vez*". Finalmente, agradeció por aquello que tiene de su lado, como su familia, su casa y la oportunidad de estudiar.

Laura sacó un 6:



Generalmente tiene muy altas calificaciones, pero hoy en la escuela su maestra le dijo que sacó un 6 en Español, se asustó mucho porque esta calificación puede hacer que baje su promedio y pensó que así no podrá seguir estudiando o tener un buen empleo para salir adelante. Dijo:

"No puedo creer lo tonta que soy, me siento muy triste y decepcionada de mí, nunca voy a alcanzar mis sueños".

¿Cómo lo resolvió Laura?

- Reflexionó y se preguntó "¿Cómo me hace sentir el haber sacado un 6?", "¿Porqué me siento así, y cuando saco 9 o 10 no reacciono de la misma manera?", "¿Qué tan importantes son las calificaciones para mí?", "Si mi promedio bajara ¿De verdad no podría salir adelante?"
- Revisó los hechos (no pensamientos) y concluyó: "No soy tonta, al contrario, soy una persona inteligente que se esfuerza por tener buenas calificaciones; este mismo esfuerzo, motivación y compromiso me pueden ayudar a conseguir una beca y alcanzar mis metas. Soy una persona con aciertos y errores, lo importante es aprender de ellos".
- Separó los hechos de los pensamientos:

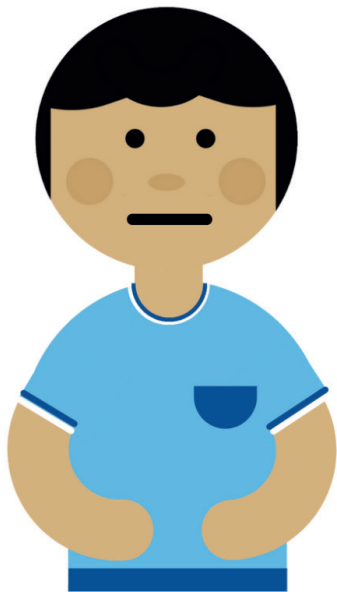
Los hechos: "Tengo un promedio alto y acabo de obtener un 6 en Español".

Los pensamientos (no son hechos, sino que están en su cabeza): "Soy tonta y no alcanzaré mis sueños".

- Concluyó: "Las calificaciones son importantes, pero no son indispensables para tener éxito, ni para ser feliz. Puedo revisar lo que sucedió para que obtuviera un 6 en Español ¿Qué pasó? ¿Por qué esa calificación?"
- Después de identificar el problema se dijo a si misma: "Puedo hacer guías de estudio o reunirme con mis amigos para estudiar y reforzar los temas vistos en clase".



Carlos quiere subir sus calificaciones:



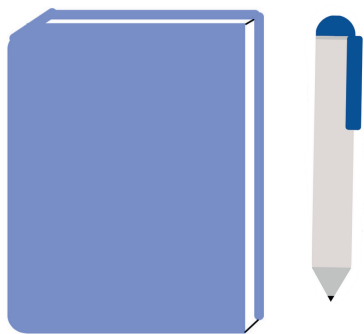
Él sabe que la escuela es importante, sus papás y maestros siempre se lo han dicho. Así que en sus clases se esfuerza mucho y cumple con sus tareas; sin embargo, generalmente saca 6 o 7; siempre pasa **"de panzazo"**. Carlos se pone muy nervioso por esto, piensa que no va a aprobar el año escolar y no sabe qué hacer.



¿Qué hizo Carlos para resolverlo?

- Intentó con métodos de estudio diferentes a los que ya había intentado. Por ejemplo, en lugar de leer y hacer resúmenes, hizo diagramas y estudió en voz alta antes de hacer sus exámenes.
- Con sus amigas, amigos, compañeras y compañeros, hizo un grupo de estudio. Se la pasaron muy bien todos y estudiaron juntos.
- En clase, Carlos preguntaba todas las dudas que le surgían. Un día también le platicó a su maestro cómo se sentía y lo nervioso que estaba, a partir de entonces, su profe lo comprendió y orientó mucho más.

- Se concentró en comprender los temas en lugar de sólo pasar el curso o tener buenas calificaciones, al enfocarse en comprender, subió sus calificaciones.
- Carlos reconoció que, si no se rendía, podía subir sus calificaciones poco a poco; siempre poniendo de su parte.
- Se mantuvo motivado pensando en todos los beneficios de seguir estudiando.
- En un momento de calma, reflexionó *"¿De dónde vienen mis nervios? ¿Podría intercambiar mis nervios por confianza para estudiar?"* Y así lo hizo, intercambió sus nervios por seguridad y actividades para estudiar, ¡Le fue mucho mejor! Para esto, intentó diferentes técnicas para sentirse más tranquilo, por ejemplo, realizó respiración profunda y escribió las cosas que le preocupaban para tenerlas más claras.



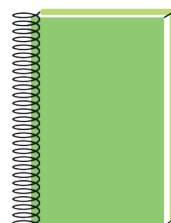
A continuación, verás diversos consejos que pueden ayudarte si estás pasando por problemas escolares como los de Margarita, Pedro, Laura y Carlos.

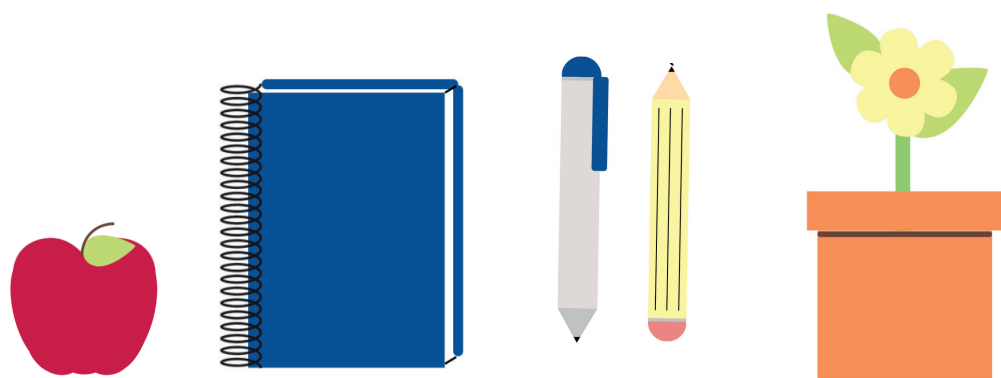
¿Qué puedes hacer tú al respecto?

Conoce el origen de tus emociones. Pregúntate las razones por las que te sientes así. Es posible que te sientas triste, desmotivada o desmotivado y no sepas porqué; si logras comprender tus emociones y la situación que las provocó, entonces podrás buscar una solución para ese problema.

Tómate un día para ti, para calmarte y reflexionar. Puedes salir a un lugar tranquilo y de tu agrado, para después preguntarte si tu objetivo es estudiar y te interesa seguir en la escuela; hazlo con toda honestidad y si tu respuesta es sí, elige un plan de acción para recuperarte académicamente y tomarle sentido a las clases.

Piensa sobre tus estudios. Encuentra un momento en donde puedas reflexionar sobre qué es lo que verdaderamente te gustaría estudiar, encuentra tu vocación. Este tema es muy importante porque se trata de tu futuro y requiere que tomes una decisión bien pensada y reflexionada, ya que la decisión que tomes ahora, tendrá impacto en el resto de tu vida; tener una educación puede facilitar que consigas un mejor trabajo después.





Recupera tu interés por la escuela. Busca una forma de relacionar lo visto en clase con algo que te guste o te interese, así encontrarás lo útil en los temas escolares y tendrás más claro el propósito de ir a la escuela.

Busca una opción para terminar tus estudios más rápido. Si de verdad sientes que la escuela no es para ti, puedes buscar secundaria o preparatoria abierta y, cuando te gradúes, dedícate a realizar las actividades que realmente te gusten.

Ten equilibrio. Por tu cuenta puedes investigar y aprender temas que sean de tu interés, exígete cumplir con tus deberes de estudiante y, en los ratos que tengas libres, prémiate dedicándole un rato a esas actividades que te encantan.

Piensa en el futuro. Esfuérzate el doble, las cosas valiosas a veces cuestan trabajo; al final, ese esfuerzo hará más grande tu satisfacción. Este problema es sólo es un obstáculo que tienes que enfrentar.

Recuerda porqué lo estás haciendo. Tus metas al final van a dirigir el tipo de vida que quieres lograr. La escuela, en la mayoría de los casos, forja tu futuro en el cual se pueden abrir muchas más posibilidades para ti.

Valora la escuela. Observa el esfuerzo de personas que te apoyan en tus estudios y aprovéchalo. Piensa que abandonar la escuela es tu última opción; antes de hacerlo, agota todas tus otras opciones ¡Las cosas pueden mejorar!

Ejercítate. Hacer ejercicio es muy bueno para tu desempeño en la escuela, te ayuda a despejar tu mente y enfocarte mejor, además tiene muchos otros beneficios en tu salud.

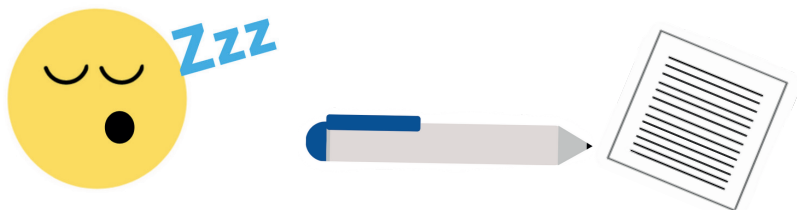


En un estudio realizado en adolescentes de secundaria en Massachusetts, se demostró que estudiantes que tuvieron más horas de educación física obtuvieron mejores resultados en exámenes de matemáticas y lenguaje (escrito y hablado) que quienes tuvieron menos horas de actividad física. Esto nos dice que el ejercicio físico también puede tener un impacto positivo en la escuela y las materias.

Confía en tu esfuerzo. La confianza es el pilar sobre el cual se construye la esperanza y aumentan tus posibilidades de solución.

Sé optimista. Recuerda mantener tus pensamientos positivos. Puedes ver la situación de una manera divertida, por ejemplo, imagina la escuela como un reto con diferentes niveles que puedes resolver, verás cómo poco a poco vas superando cada uno. Estudiar es un gran beneficio que tienes ¡aprovéchalo! y no te rindas.





Toma un descanso. Cuando te sientas muy cansada o cansado, puedes despejarte realizando alguna actividad que disfrutes, como escuchar música o jugar, puedes continuar estudiando cuando te sientas mejor.

Entrega tus tareas a tiempo. Intenta avanzar con tus trabajos y no atrasarte con ello, así tendrás más tiempo libre para descansar.

Procura dormir bien. Duerme al menos ocho horas al día, de esta forma te sentirás más descansada o descansado y listo para echarle ganas a la escuela.

¿Cómo apoyarte en tus amigas y amigos?

Habla con tus amistades sobre lo que sientes. Esto te ayudará a sentir que no estás sola o solo. Su escucha y compañía te pueden dar ese empujón para seguir adelante y mantener esa motivación que necesitas para alcanzar tus sueños y metas.

Apóyate en tus amigas y amigos. Busca a tus amistades si te sientes nerviosa o nervioso. Es muy probable que con su apoyo y cariño te ayuden a mantener la calma, a realizar con esfuerzo y paciencia tus actividades y tareas, además de buscar contigo una solución a los problemas.

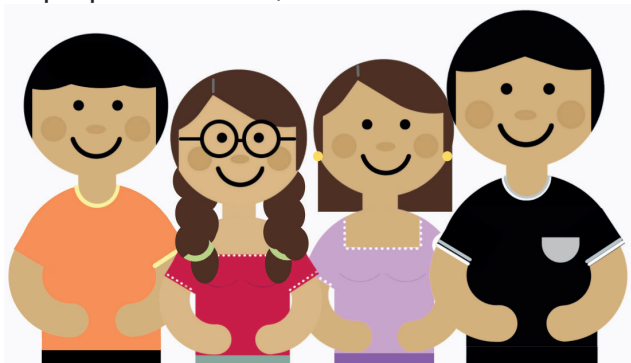
Pregúntale a alguna amiga o amigo sobre la tarea. Si en las clases hay algún tema que se te dificulte, puede que tus amistades y tú tengan la misma duda y logren resolverla buscando información, materiales de apoyo, lecturas, haciendo actividades o trabajando en equipo. El apoyo entre amigas y amigos se verá reflejado en sus conocimientos y calificaciones, además de que puede fortalecer su amistad.

Hagan un grupo de estudio. Si estudiar por tu cuenta te parece muy pesado, puedes hacer un grupo de estudio con tus amistades cercanas, va a ser mucho más divertido.

Hemos preguntado a gente de tu edad qué harían si una amiga o amigo suyo tuviera problemas en la escuela y ¿Qué crees que respondieron? ¡Todos y todas dijeron que le ofrecerían su apoyo!

¿Cuentas con el apoyo de tu familia? ¡Aprovéchalo!

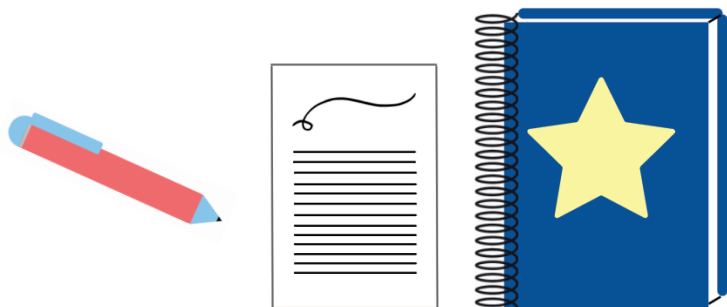
Apóyate en tu familia. Si la relación que tienes con tus familiares es buena y de confianza, no dudes en buscar sus consejos cuando tengas algún problema en la escuela; te pueden dar ese respaldo que necesitas para salir adelante, como ir a hablar con tu profe, ayudarte a organizar tu tiempo para estudiar, etc.



¿Cómo apoyarte en tus profes?

Pide ayuda a tus profes. Si no entiendes algo de la clase, siempre puedes acercarte y pedir ayuda a tus profes; pregúntales para aclarar tus dudas, no sientas pena, todos y todas estamos aprendiendo. Todas las preguntas son valiosas porque además de aclarar tus propias dudas, puede que aclaren las de alguien más.

Clases de regularización. Si tienes la oportunidad de inscribirte, no dudes en hacerlo, seguro te pueden ayudar a comprender mejor los temas o a reforzar lo que ya has aprendido.



Consejos prácticos para que mejores tu rendimiento en la escuela

- Busca más alternativas para recabar la información necesaria para tus tareas.
- No dependas de la escuela para aprender, busca libros de manera independiente. Ser autodidacta no es fácil, pero sí se puede.
- Busca nuevas formas de estudiar: haz resúmenes, lee en voz alta, pláticale a alguien los temas vistos en la escuela.
- Intenta tomar apuntes de las clases, así tienes la mayoría de cosas anotadas, si después se te olvidan o no les entiendes, puedes volver a leer tus apuntes.

- Encuentra lo interesante, poco a poco vas a encontrar la forma de ir cumpliendo con las actividades escolares.
- Dedícale más tiempo, cuando sientas que te aburres, tómate unos minutos para despejarte y después síguete con la actividad que estabas haciendo.
- Haz tu mayor esfuerzo y concéntrate más para que no perjudiques tus calificaciones.
- Ponte al corriente con todas las lecturas y trabajos, así no tendrás nada pendiente.



***La educación es
el arma más
poderosa para
cambiar el
mundo.***

Nelson Mandela

Ejercicio: si estás pasando por una situación parecida, escribe aquí tu problema y lo que harás para resolverlo

Problemas Familiares

En las familias de chavas y chavos como tú, es común que haya broncas como las siguientes:

- Tus papás se pelean o se separaron
- No te comprenden
- Estás distanciado de tus hermanas o hermanos

Los siguientes son unos ejemplos de personas que han pasado por problemas familiares y qué hicieron al respecto.





Los papás de Sofía se pelearon:

Hace como una semana, Sofía encontró a sus papás peleando, fue muy difícil para ella y se asustó mucho porque nunca los había visto pelear así. Antes discutían por cosas diferentes como el dinero, pero ahora discutieron directamente entre ellos, se insultaron, gritaron y casi llegaron a los golpes. Ambos le dijeron a Sofía que no se metiera. Después de la pelea, la situación en casa es difícil, ellos casi no se hablan, se ignoran y cuando comienzan a hablar es solo para insultarse. Sofía se siente muy triste e incómoda, está preocupada por ellos, no quiere que se separen, está distraída todo el día y frecuentemente tiene ganas de llorar o de salir corriendo.

¿Qué hizo Sofía para solucionarlo?

- Decidió pensar que es un problema de sus papás, que son humanos y, como todas las personas, tienen errores y aciertos. "Es normal que, a veces, las parejas tengan desacuerdos; Mis papás tendrán que aprender a moderar la intensidad de sus discusiones, son problemas de ellos".
- Debido a que a ambos los quiere mucho, les dijo cómo se siente. Les explicó a sus papás que le duele mucho que se hayan peleado, se siente triste, distraída y preocupada por ellos.





- Sofía se acercó con sus mejores amigas y les contó lo que estaba pasando, ellas la escucharon en estos días difíciles, la apoyaron y le dieron un montón de consejos que hicieron sentir a Sofía acompañada.
- Finalmente, Sofía decidió poner de su parte para mejorar el ambiente en el que vive con su familia, cuando sus papás intentaban involucrarla ella simplemente decía *"no me metan"*. También cuando tiene ánimos sale a distraerse, buscar a sus amigas y amigos, salir de su casa, hacer cosas que le gustan.

José es poco valorado en su familia:



En la familia hay tres hermanos, el hermano mayor, José que es el mediano y la hermanita más pequeña. José siempre se ha sentido ignorado por sus papás, pues siempre los escucha cómo le dicen a su hermano mayor lo orgullosos que están de él y a la hermanita le dan permisos y siempre la consienten en todo. Eso hace que José se sienta menos valorado y no se lleve bien con sus hermanos; dice que ellos lo quieren mandar o lo molestan mucho, entonces él se enoja y sus papás lo regañan por estar de mal humor. José dice que a veces todas y todos le caen mal y se quiere ir a un lugar en donde sea verdaderamente reconocido y apreciado.



¿Qué hizo José para sentirse mejor?

- En un intento por mejorar la relación con sus papás, buscó un momento de calma, se preparó y les hizo saber cómo se siente, cuál cree que es su posición en el hogar y cómo le gustaría que lo trataran. En esa conversación intentó escuchar lo que ellos tuvieran para decirle.
- Habló con su hermano mayor (pues la menor aún es pequeña) y le explicó aquellas actitudes que le molestan; finalmente, se disculpó por sus propias reacciones impulsivas, haciéndole saber que muchas veces actuaba por enojo.
- Siguió pensando que es injusto el trato que recibe en su familia, pero también reconoció que las y los demás tienen derecho a equivocarse.
- Reflexionó sobre sí mismo, se preguntó: *"¿Quién soy? ¿Cuál es mi propio valor como persona? ¿Ese valor depende del amor de mi familia o lo puedo encontrar en mí mismo? ¿Irme de la casa me ayuda a sentirme mejor?"*.
- Reconoció su valor como persona y su trayectoria/historia de vida hasta ahora, es posible que su familia no cambie, pero él sí puede cambiar la manera en que afronta la situación. Decidió poner de su parte en casa para mejorar, en lo posible, su relación con su hermana, su hermano y sus papás y enfocar esa falta de amor hacia un crecimiento personal, con el cual él llegue a estar orgulloso de sí mismo.



- Concluyó que irse no sería la resolución a sus problemas, sino que tendría los problemas que ya tiene, más los nuevos problemas que se agreguen por salir de su casa.

El papá de María abandonó a su familia:



Una tarde, el papá de María dijo que ya no quería estar con su mujer ni con sus hijos. Después de una gran pelea, en la que insultó a María, a su mamá y a sus hermanos, recogió sus cosas y se fue. Su mamá y hermanos pequeños lloraron mucho. En la escuela, María no aguantó las ganas de llorar y se salió del salón, no tenía ganas de estudiar y le dolía mucho la cabeza y el estómago. La idea que estaba en su mente era:

“No puedo creer que mi papá nos haya dejado de esa forma y me preocupa mucho lo que será de nosotros de ahora en adelante”.

¿Qué hizo María para sentirse mejor y ayudar a su familia?

- Buscó un momento tranquilo, en un lugar que ella consideraba como seguro y se sinceró consigo misma acerca de cómo se sentía y lo escribió; en ese momento eran varias emociones distintas que iban y venían, sentía mucho enojo, tristeza, preocupación y frustración. Ella pudo sentir y vivir sus emociones sin reprimirlas y, al escribirlas, sintió alivio.

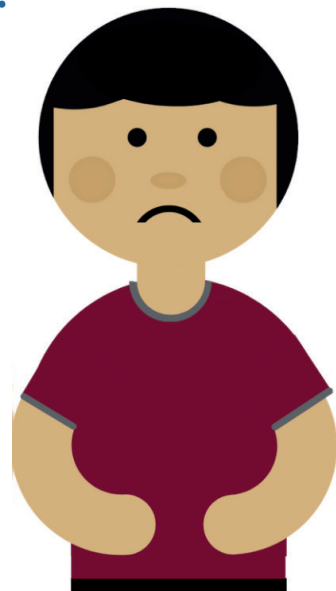


- Después se acercó con su maestra favorita, a quién le tiene mucha confianza y cariño, y durante un recreo pudo contarle lo que pasó. María se desahogó y también escuchó aquello que la maestra le dijo. Al final de la plática se sintió más tranquila y ligera, pudo entender mejor su proceso.
- En casa, ella y su mamá se tomaron un té calientito, eso la hizo sentir más reconfortada físicamente.
- María habló con su mamá y sus hermanos, les expresó cómo se sentía y escuchó cómo estaban ellos también. Al final les dijo que no están solos, que como familia siguen unidos y que juntos van a salir adelante con los gastos de la casa. Les propuso a sus hermanos ponerse de acuerdo para ayudar con los gastos y acomodar la dinámica de la casa ahora sin papá.
- María se siente esperanzada en que todo va a estar bien.



Manuel pelea mucho con su mamá:

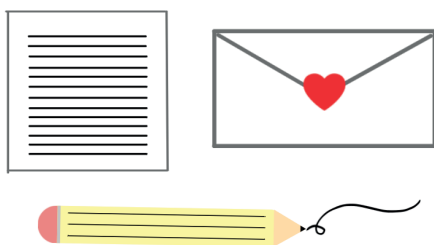
Cuando Manuel era chiquito, se llevaba muy bien con su mamá, eran inseparables. Pero desde hace unos años, se llevan muy mal, todo el tiempo están en desacuerdo, pelean, aunque ninguno de los dos quiera hacerlo. Él piensa que ella trata de controlarlo y que no lo entiende, a veces se desespera mucho porque él ya es adolescente y quiere hacer las cosas ***“a su manera”***.



Manuel dice que cuando pelean siente una mezcla de enojo y tristeza; sin embargo, cada vez las discusiones son más grandes y cree que, si siguen peleando, en algún punto ya no podrán reconciliarse.

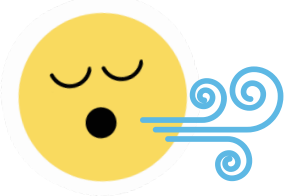
¿Qué hizo Manuel para llevarse mejor con su mamá?

- Reflexionó sobre la relación que tienen. Fue empático y *“se puso en sus zapatos”* pensó en cómo se siente su mamá al ver que su hijo único está creciendo y lo difícil que es para ella ver que él cada vez es más independiente, dueño de sí y tiene intereses distintos de los que compartían ambos cuando era pequeño.
- Manuel encontró un momento tranquilo para hablar con ella. Le explicó que no quiere pelear, sino hablar, y le dijo cómo se siente cuando ella intenta controlarlo, también le hizo saber lo mucho que la quiere. Cuando terminó de expresarse, la escuchó a ella.
- Ambos llegaron a un acuerdo y establecieron límites para tener una mejor convivencia; por ejemplo, Manuel tendrá mayores libertades para salir y conocer personas, si le avisa a su mamá a dónde va. También acordaron que, en lugar de pelear, van a expresar cómo se sienten y, si están muy enojados, para evitar la pelea van a esperar *“a que se les baje el enojo”* o se van a escribir una carta.



Abajo hay varios consejos sobre lo que puedes hacer si estás pasando por problemas familiares como los de Sofía, José, María o Manuel.

¿Qué puedes hacer si tienes problemas familiares?



Tranquilízate. En ocasiones los problemas familiares pueden ser difíciles de solucionar o, simplemente, tú no puedes hacer nada en ese momento; trata de calmarte y piensa en dos o más opciones de solución, considera cada una y luego decide lo que vas a hacer.

Respira profundo. Respirar profundamente es una gran herramienta que te ayuda a reconocer y expresar mejor tus emociones e ideas. En momentos difíciles enfócate en tomar aire inflando tus pulmones y estómago como si fuera un globo, poco a poco (cuenta hasta tres mientras lo haces), mantén el aire adentro (cuenta hasta tres mientras sientes el aire adentro de tus pulmones), en una cuenta de tres ve soltando el aire lentamente y cuando hayas “desinflado tu barriga” cuenta otra vez hasta tres antes de volver a tomar aire, te sentirás mejor para afrontar la situación.

Intenta concentrar tu atención en otras actividades. Hay algunos problemas que tú no puedes solucionar, como los pleitos entre tus padres; en casos como ese y para disminuir tu sufrimiento, busca ocuparte en cosas que te agraden o sean útiles, pueden ser escolares, algún pasatiempo que te guste o estar un rato con tus cuates. A veces, solo necesitas un tiempo para distraer tu mente y alejarte de los problemas, con eso consigues algo de tranquilidad mientras tus padres ven cómo solucionar su problema como pareja.



Recuerda que los problemas que puedan tener tus papás entre ellos nunca será culpa tuya, es un asunto que ellos tienen que resolver y tú no tienes la obligación de involucrarte.

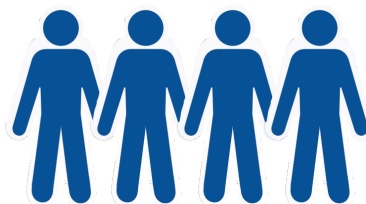


Encuentra un lugar seguro. Ve a un lugar en el que te sientas seguro o segura. Si tienes la oportunidad, ve a pasar el rato a un lugar en el que puedas despejarte y sentirte mejor. Puedes ir a la casa de un amigo o amiga, o familiar, algún lugar de reunión o donde a ti se te ocurra.

Busca ayuda profesional. Si en tu comunidad hay alguna o algún trabajador social o psicólogo, pide a tu familia o profe que te ayuden a contactarle, así podrá escucharte y darte algunos consejos profesionales para que te sientas mejor.

Haz lo que puedas para sentirte mejor. Cualquier actividad que puedas realizar y te haga sentir bien, siempre que no sea dañina para ti u otras personas, como algún pasatiempo, deporte, convivir con tus amistades, compañeras, compañeros, etc. Lo que te sirva, úsalo.

No estás solo. Aunque es válido y sano tomarse un tiempo a solas, trata de no aislarte demasiado, la compañía de otras personas te ayudará en muchas formas.



¿Cómo apoyarte en tus amigas o amigos?

Acércate a tus amigas y amigos. Puedes platicar con tus amistades de tu confianza. Un paso importante para sentirte mejor (y en ocasiones para llegar a una solución) es desahogarte y que te escuchen. Expresar tus emociones es muy sano, y casi siempre tus amigas y amigos estarán para tí cuando lo necesites.

¿Cómo apoyarte en tus profes?

Habla con tus profes. Las y los profesores también pueden ofrecer buenos consejos y escucharte cuando lo necesites. Si les tienes mucha confianza y te sientes a gusto, puedes hablarlo, seguramente buscarán la forma de ayudarte.

¿Cuentas con el apoyo de tu familia?

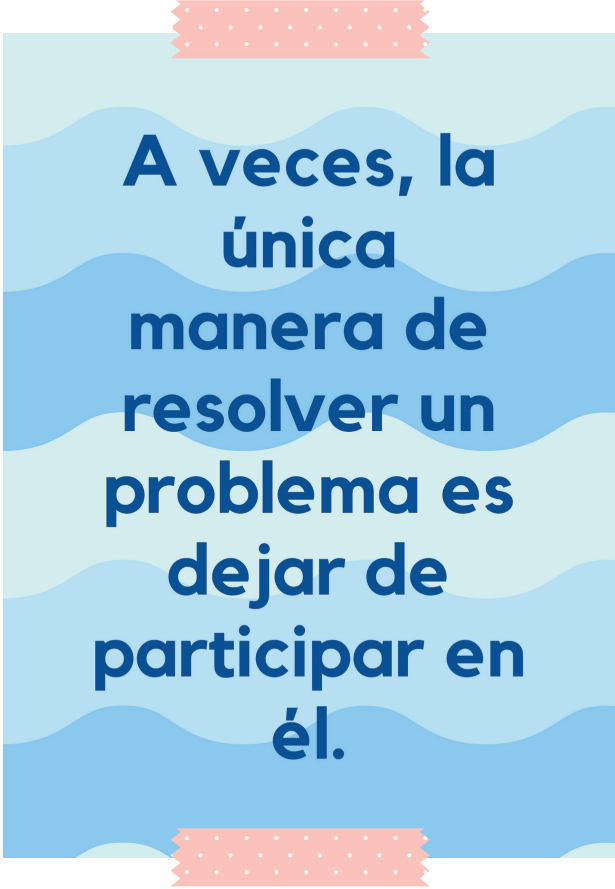
¡Aprovéchalo!

Hablen en familia. Acércate a tu familia y hablen abiertamente y sin juicios. Es importante que expreses tus sentimientos, preocupaciones y necesidades, es completamente válido. De igual manera, escucha a la otra parte, quizás haya cosas de las que no te hayas dado cuenta antes. En la plática pueden llegar a acuerdos que beneficien a todas y todos.



Realicen actividades en conjunto. Busca actividades en común con tu familia, como un juego, salir a algún lado juntos o compartir quehaceres. La convivencia hará que conozcas y comprendas más a tus familiares, y ellos a ti.

Recuerda que, aunque los problemas parezcan muy graves, con el tiempo verás que las peleas o los disgustos se solucionan de una forma u otra.



**A veces, la
única
manera de
resolver un
problema es
dejar de
participar en
él.**

Ejercicio: si estás pasando por una situación parecida, escribe aquí tu problema y lo que harás para resolverlo

Problemas de Pareja

Probablemente te has sentido enamorada o enamorado, con un montón de mariposas volando en tu estómago. A tu edad es normal tener tu primer novio o novia y sentirte muy feliz. Sin embargo, también es común que en estas relaciones haya problemas con tu pareja o incluso que las relaciones se terminen. Es por eso que aquí puedes encontrar experiencias de adolescentes como tú, que están pasando por situaciones similares. Puede serte de ayuda conocer sus historias y saber qué hicieron ellos para afrontar los problemas.

Terminé con
mi novia.
La extraño

Mi novio me
engañó

No quiero
perder a mi
novia



Toño terminó con su novia y tiene roto el corazón:



"Hace unos días mi novia y yo terminamos, yo la quiero mucho todavía, ella fue mi primera novia, siento que nunca la voy a poder superar, mi corazón está roto y me siento muy mal. En la escuela y en mi casa me dan muchas ganas de llorar cuando me acuerdo, trato de disimularlo, pero me cuesta mucho trabajo. No sé qué hacer para sentirme mejor".

¿Qué hizo Toño para sentirse mejor?

- Procuró un momento de calma para reconocer sus emociones, se preguntó: *"¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué lo estoy sintiendo?"* Y comprendió que tras una relación importante como lo es la primera, es normal y comprensible sentirse muy triste, como si nunca pudiera superarlo.
- Platicó con un amigo para desahogarse; su amigo, además de permitirle expresar lo que siente, le dio palabras de aliento que le ayudaron a sentirse mejor.





- Hizo un plan para su futuro en temas de amores: *"Para seguir adelante, puedo dedicar este nuevo tiempo a cuidar de mí mismo, conocerme mejor, saber mis objetivos, mis gustos, errores y sentirme a gusto conmigo mismo; solo después de esto estaré listo para nuevas relaciones"*.
- Reflexionó acerca de que esta fue su primera relación, decidió aprender de ella para que esta experiencia le oriente en futuras relaciones, pues aún es joven y puede volver a enamorarse.

A Lili la engañaron:

Lili lleva casi un año con su novio, han tenido momentos muy bonitos y especiales, pero también sabe que él la ha engañado; cuando eso sucedió, casi terminó con él, pero decidí darle una nueva oportunidad. Ayer se enteró que él la volvió a engañar con una de sus mejores amigas de la escuela y tuvieron una gran discusión en donde finalmente terminaron. Ahora, aun cuando a Lili le duele mucho que él la haya traicionado y que hayan terminado su relación, ella está muy triste y se siente mal por haberlo perdido, pues además de ser su novio, ella lo consideraba su mejor amigo.



¿Cómo lo resolvió Lili?

- Durante un momento de calma, se preguntó *"¿Cómo me ha impactado esta situación?"*



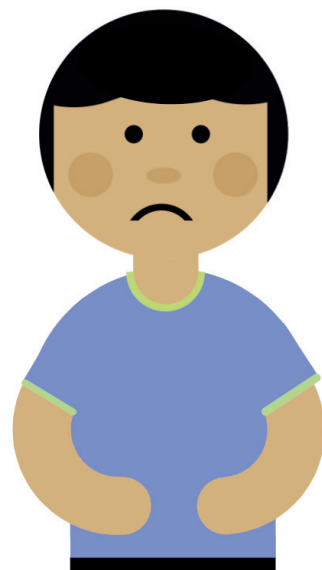
y, para resolverlo, decidió basarse en los hechos (no en sus pensamientos) y expresarse con sus amistades o familiares; al final de ese análisis concluyó que fue una mala situación, que puede aprender de ella y aceptar la experiencia porque es parte de su historia.

- Reconoció que siempre que hay una pérdida importante en la vida, es necesario vivir un proceso de duelo y permitirse sentir y expresar.
- Se dijo a sí misma: *"Así como me gustaría cuidar de alguien que quiero mucho y que terminó su relación, así cuidaré de mí misma; poco a poco lograré sanar y seguir adelante"*.

Poncho tiene miedo de perder a su novia:



Poncho fue muy feliz cuando por fin se hizo novio de Susana. Él describe estos últimos meses como los más felices y bonitos de su vida, se siente súper enamorado de su novia. Sin embargo, se le rompe el corazón al saber que pronto va a acabar la escuela, que es el único lugar donde ellos dos se ven. Poncho piensa que próximamente no podrán verse y no sabe qué va a hacer sin ella, le preocupa que su relación no pueda seguir a la distancia y le entristece mucho que Susana pueda conocer a alguien más, tanta es su preocupación que Poncho tiene muchas ganas de llorar cuando ve a Susana y pasa mucho tiempo durante el día sintiéndose mal.





¿Qué hizo Poncho para resolverlo?

- Habló con su novia sobre lo que pasaba y se dio cuenta que ella sentía lo mismo, entonces juntos crearon un plan para poder verse en diferentes lugares aparte de la escuela y prometieron esforzarse para que su relación siga. Esto le dio mucha calma a Poncho. También acordaron disfrutar los momentos que pasaban juntos en la escuela; en lugar de sentirse tristes, podrían estar juntos lo que quedaba del año escolar.
- Llegaron a la conclusión de que ambos son muy jóvenes y que harán lo posible por estar juntos, pero, si en algún momento, ya no sienten lo mismo o algo cambia, terminarán su relación y seguirán siendo amigos, con el mismo cariño y respeto que hoy mantienen.
- Después de la plática, Poncho reflexionó sobre los límites personales que debe de establecer (no por su relación, sino por su propio bienestar), en donde reconozca el cariño que siente por su pareja, pero sin permitirse una dependencia emocional con ella y también reconocer su propio cariño (autoestima) y lo mucho que ha logrado a su edad. Por eso se comprometió a trabajar en su propia persona y conocerse mejor, para así compartir y disfrutar de sus relaciones, sin depender de ellas. Compartir, no depender.
- Para disminuir su tristeza y angustia cuando no está con ella, Poncho decidió aprender cosas nuevas que le puedan servir, por ejemplo, está aprendiendo carpintería, además estudia, hace ejercicio y sale con sus amigos en su tiempo libre.



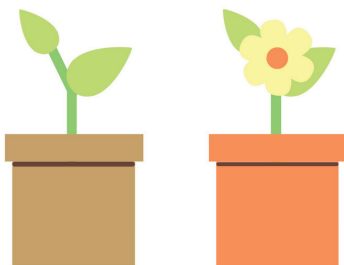
Después de leer los casos de Poncho, Lili y Toño, tal vez algunos se parezcan a situaciones que has vivido y que, muchas veces, no es tan fácil saber qué hacer. Por eso, aquí te presentamos una lista de consejos que pueden ayudarte a actuar en problemas de pareja o rompimientos.

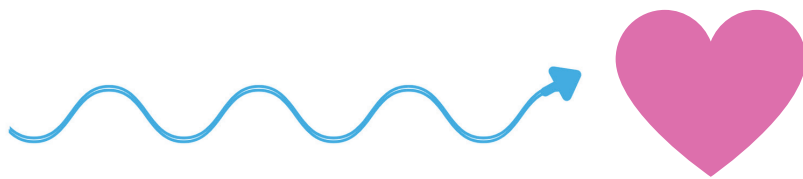
¿Qué puedes hacer si tienes problemas de pareja?

Ámate como quieres que te amen. Descubre quién eres, lo que te gusta y lo que no, cuáles son tus metas y motivaciones. Cuídate y ámate como te gustaría que alguien más lo hiciera; puedes realizar actividades que te hagan bien, como hacer ejercicio, cuidar de tu salud, arreglarte, aprender cosas nuevas, la idea es que trabajes en tí, tú eres lo más importante.

Distráete. Puedes retomar actividades que hace tiempo dejaste empezadas o tener nuevos pasatiempos, también puedes salir, trabajar, estudiar, aprender, crear algo; mantente ocupado u ocupada, la creatividad y el ánimo llegarán a tí.

Ve lo positivo. Reflexiona en lo bueno de terminar la relación, puedes verlo como una oportunidad para comenzar una nueva etapa para tí.





Encuentra el aprendizaje. Piensa en todo lo que aprendiste, intenta recordar aquellos recuerdos bonitos e importantes y olvidar los malos momentos, esos déjalos ir. Agradece y deséale lo mejor a la persona con quien compartiste ese tiempo.

Las rupturas son un proceso. Piensa que esta etapa de sufrimiento es parte de un proceso para seguir adelante con tu vida. Siempre hay personas que llegan y se van, soltar y dejar ir es más sano que mantenerte en una relación, además, no todas las relaciones duran para toda la vida. Recuerda que una buena relación es aquella en la que sientes amor y tranquilidad, es mucho más importante tu salud y bienestar que seguir de manera forzada en una relación de pareja que no funciona.

Reflexiona sobre la relación. Piensa en lo importante que es la comunicación y confianza en una relación de pareja. Después piensa en tu exnovio o exnovia y la razón por la que terminaron, imagina las situaciones como si las estuvieras viendo en la tele, no como si fueras parte de ellas, así puedes aclarar ideas y sentimientos, sé sincero o sincera contigo. Finalmente, puedes pensar que esta experiencia que acabas de vivir sirve de aprendizaje para tus próximas relaciones, siempre podemos aprender, sanar y mejorar.

No tengas comunicación con tu expareja. Cuando todo esté dicho y haya terminado la relación, elimina la comunicación con él o ella, deja de verlo o verla durante un tiempo o hasta que te sientas listo, eso ayudará en tu proceso de ruptura.

El amor cambia. Todos tenemos diferentes visiones del amor, a lo largo de la vida lo vamos cambiando o construyendo por medio de nuestra educación, relaciones, entorno, crecimiento y nuestra personalidad. Por esta razón, el amor es diferente para cada uno de nosotras y nosotros, podemos compartir momentos, pero no depender emocionalmente de otra persona.

Va a pasar. Recuerda que, aunque este no es un buen momento, todo pasará, las personas vienen y van, solo hay que saber conocer y elegir a las personas que dejamos entrar en nuestra vida. Hay personas que te quieren mucho, ahora todo depende de tu actitud para seguir adelante. Está bien cometer errores, pero necesitas aprender de ellos y madurar.



Tienes que seguir adelante. La vida y el amor siguen, hay mucho por lo que vivir, el mundo no se acaba, para todo hay solución.

No te preocupes. Vienen nuevas oportunidades, las cosas pasan por algo y con el paso del tiempo te sentirás mejor, vendrán nuevas y mejores oportunidades, nuevas situaciones, nuevos lugares, amistades y parejas.

Lo vas a superar. Tal vez te parece difícil ahorita, pero ten por seguro que vas a superar a esa persona, así que puedes estar tranquilo o tranquila.

¿Cómo apoyarte en tus amigas y amigos?

Cuentas con el apoyo de tus amigas y amigos. Los amistades verdaderas siempre dan apoyo sincero e incondicional, escuchan, ayudan o dan consejos (cada uno a su manera y posibilidades), sobre todo, en momentos difíciles. Por eso, recurre a ellos o ellas cuando te sientas mal, seguro sabrán cómo ayudarte, darte ánimos y hacerte sentir mejor.

Habla sobre cómo te sientes. No te guardes lo que sientas, así sea tristeza, enojo o desesperación. Exprésate, llora, escribe y deja que dure lo que tenga que durar (siempre que no lastimes a alguien más), eso ayudará a construir tu historia, tu identidad y que te sentirás mejor. Reconoce cuán valiente eres cuando te enfrentas al duelo y a tus emociones, en lugar de reprimirlas.

Eres joven. Aun te faltan muchas cosas por vivir, conocer, experimentar. Está bien sentirse triste por lo que acaba de pasar, pero ten en cuenta que eres adolescente vendrán más personas, más momentos, más instantes, ¡Disfrútalos!

Preguntamos a chavos y chavas de tu edad qué le dirían a alguien que terminó con su pareja y, si es tu situación, te mandaron este mensaje:

“Tú vas a estar bien. ¡Ánimo! Piensa en cuántas cosas has superado hasta el día de hoy, sé que puede ser difícil, pero lo vas a superar”.

¿Tu familia te apoya? ¡Aprovéchalo!

Pide apoyo a tu familia. Tus padres, hermanas, hermanos, primas o primos pueden acompañarte y ayudarte en el proceso, acércate y platica. Ellos y ellas pueden brindarte apoyo y cariño sincero, además de consejos, pues muy probablemente han pasado por lo mismo que tú. Recuerda que hay muchas personas que te quieren y quieren verte bien.

¿Puedes apoyarte en tus profes? ¡Hazlo!

Las y los profes también pueden darte apoyo y algún consejo, acércate y cuéntales lo que te pasa y verás que te reconfortan con sus palabras.



**Amar no es
mirarse el uno al
otro sino más bien
mirar ambos en la
misma dirección.**

Antoine de Saint-Exupéry

Ejercicio: si estás pasando por una situación parecida, escribe aquí tu problema y lo que harás para resolverlo

Problemas por Falta de Dinero

Sabemos que el dinero no es lo más importante, pero sí que es muy necesario. Algunas veces puedes sentirte agobiado porque en casa no hay dinero suficiente para satisfacer las necesidades básicas como la alimentación. Muchos adolescentes como tú tienen problemas económicos en su familia, estas son sus historias y cómo han intentado solucionarlas:





Los papás de Martha se quedaron sin trabajo:

En casa de Martha, afortunadamente nunca había faltado, ni sobrado. Se podría decir que van día a día, "justos, pero con lo suficiente". Sin embargo, recientemente su papá fue despedido y en casa empezó a faltar el dinero, pero siguieron los gastos. Martha ve a sus papás muy preocupados por ella y sus hermanos pequeños, ella dice:

"Pasan los días y mi papá no consigue un nuevo trabajo, yo siento mucha angustia y preocupación, no sé qué hacer".



¿Qué hizo Martha para sentirse mejor?

- Martha estaba muy angustiada, pero decidió ponerle un alto para poder actuar. Respiro profundo, esto le ayudó a encontrar nuevas ideas, pensó en aquello que sí tenía su familia, tenían afortunadamente casa, comida, muebles, estaban sanos y juntos, ocuparse en lo que sí tiene su familia le dio mucha calma. Martha se dio cuenta que nunca había valorado lo que tiene y sobre todo agradecido a sus padres.
- Ya más tranquila, buscó una manera de actuar. Comenzó a hablar con sus papás, les dijo que los apoyaba, que reconocía su esfuerzo y que afortunadamente estaban todos juntos como familia para salir adelante.

Martha les preguntó en qué podía ella ayudar y lo que comenzó a hacer fue; economizar en todos los gastos que se puedan, ayudar con el quehacer de la casa y cuidar de sus hermanos pequeños para que sus papás puedan salir a buscar trabajo.

- Martha también le contó a sus maestras, maestros y amistades sobre lo que estaba pasando, ellos y ellas le dijeron que apoyaban a toda su familia si necesitaban algo, algunos incluso recomendarían a su papá para algunos trabajos. Ella se sintió conmovida, pues no estaba sola y su comunidad la apoyaba.

Luis tiene que trabajar:



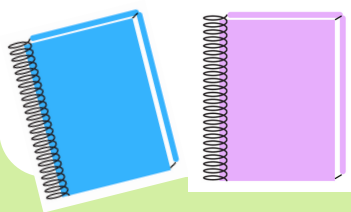
Tras la pandemia, todo ha subido mucho de precio y, en casa de Luis, como en muchos otros hogares, ya no alcanza el dinero. Ambos papás trabajaban, pero, de repente, su mamá fue despedida y la situación económica en casa empeoró, por lo que los papás hablaron con Luis y sus hermanos y les explicaron que ahora un solo salario no alcanza para cubrir los gastos de la casa; en consecuencia, Luis y su hermano mayor tendrán que conseguir un trabajo para ayudar en casa.

Al enterarse de esto, Luis se enojó mucho pues él quisiera seguir estudiando, piensa que el dinero no es su responsabilidad, pero al mismo tiempo le preocupan y entristecen sus papás y hermanos pequeños, no le parece justa la situación y no sabe qué hacer.



¿Qué hizo Luis para resolver el problema?

- Luis quiso encontrar un momento para aclarar sus sentimientos e ideas. Pensó en que es natural sentirse desconcertado y pensar que la situación es injusta, pero también pensó en cómo se sienten sus papás, ellos han trabajado siempre para darles lo mejor que pueden a él y sus hermanos. Llegó a una conclusión, era decisión propia ayudar a su familia, y sí, lo iba a hacer, ya no por obligación, sino porque sabía que era lo correcto.
- Primero habló con sus papás sobre lo que sintió al oír la noticia, y después les contó su decisión, haciéndoles saber que iba a apoyar a su familia pero que no iba a dejar la escuela por trabajar, buscaría algo que pudiera equilibrar y realizar en su tiempo libre de la escuela.
- Luis habló con sus amigos sobre lo que pasaba, en ellos encontró apoyo emocional e incluso le dijeron que podrían ayudarlo. Una de sus mejores amigas, encontró trabajo para él en una papelería después de clases, solo con la promesa de que no descuide sus estudios. Luis sintió mucho ánimo y agradecimiento con todos sus amigos.
- Los fines de semana Luis también trabaja en el mercado con su hermano mayor, y ya se inscribieron para una beca del gobierno que les permite estudiar y trabajar. Se siente muy feliz, tiene la oportunidad de seguir estudiando y ayuda a su familia.



A Xóchitl la corrieron de su trabajo:



Xóchitl es muy trabajadora, desde que tenía 13 años ha trabajado haciendo labores sencillas, pero a ella le había gustado siempre ayudar en su casa y podía comprarse lo que necesitaba para ir a la escuela.

El problema es que hace poco se quedó sin empleo, al principio se preocupó muchísimo, lloró mucho y se sintió asustada pues sabe que necesita el empleo para ayudar a su mamá. Ahora no sabe qué hacer.

¿Qué hizo Xóchitl al respecto?

- Platicó mucho con su mamá. Su mamá le dijo que por ahora no se preocupe, gracias a su trabajo tienen ahorros que les permiten estar tranquilas por unos meses, lo cual le dio mucha calma a Xóchitl, porque no recibió ningún regaño, su mamá solo la escuchó y apoyó.
- Para sentirse menos preocupada Xóchitl comenzó a preparar pasteles, al principio lo hacía para distraerse, pero después se dio cuenta que podría venderlos y obtener algo de dinero con ellos. Así inició su pequeño negocio, sus amigos, maestros y personas de su comunidad, le compraban porque estaban muy ricos y para apoyarla.

Después de leer los casos de Martha, Luis y Xóchitl, tal vez algunos se parezcan a situaciones que has vivido o actualmente estás viviendo y en las cuales no sabes qué hacer para ayudar a tu familia. Por eso, aquí te presentamos una lista de consejos que pueden ayudarte a actuar cuando en tu casa haya problemas de dinero.

¿Qué puedes hacer si tienes problemas económicos?

Buscar trabajo. Si no eres estudiante, no te desanimes, en medida de tus posibilidades, busca hasta encontrar un empleo, así podrás apoyar a tu familia con los gastos; además, en ese trabajo puedes distraerte y desarrollar nuevas habilidades y destrezas.

Estudia y trabaja. Esta es una buena opción para que puedas ayudar económicamente a tu familia, puedes buscar un trabajo que puedas realizar en tu tiempo libre para que no afecte tus estudios, recuerda que es importante que continúes estudiando.

No pidas dinero prestado. Si está en tus posibilidades, no pidas dinero o bienes prestados porque puedes endeudarte y después tener dificultades para pagar los primeros préstamos y éstos se pueden acumular.

Ventas. Puedes vender cosas que ya no utilices y que se encuentren en buenas condiciones.





Siéntete tranquila o tranquilo. La situación va a resolverse, es importante que te sientas tranquilo para encontrar una solución. Mientras más conserves la calma, mejores decisiones tomarás para ayudar a tu familia a resolver el problema económico.

No te preocupes. A tu edad, el dinero no es del todo una responsabilidad tuya, no tienes que cargar con problemas que no te corresponden, seguro tus papás encuentran una solución. Tú puedes ayudar en casa, siendo comprensivo con tus padres, reduciendo, economizando los gastos y enfocándote en tus responsabilidades y tareas.

Concéntrate en tus estudios. Utiliza esta situación como motivación para continuar estudiando y en un futuro conseguir un mejor empleo, algún día esto solo será un recuerdo.

Busca una beca. Con esfuerzo y dedicación puedes conseguir una beca por parte de tu escuela, del gobierno o de alguna otra organización, con su ayuda y tu empeño puedes seguir estudiando ¡Tú puedes!

Las cosas van a mejorar. Es normal que sientas tristeza, preocupación, ansiedad o enojo, pues es una situación difícil por la que estás pasando, sin embargo, no debes perder la idea que con esfuerzo las cosas van a mejorar. Hay que echarle ganas, trabajando y aguantando este momento. Un mal momento no quiere decir que será para siempre ¡Ten paciencia y fe!

¿Cómo apoyarte en tus amigas y amigos?

Cuentas con tus amigas y amigos. Puedes platicarles el problema, te escuchan y comprenden tu situación. Si necesitas ayuda o consejos, seguro ellas y ellos pueden ayudarte y animarte.

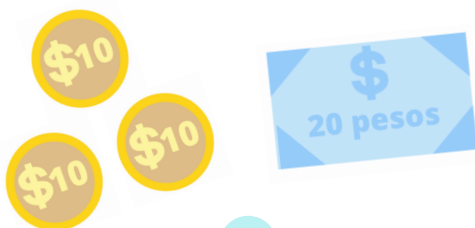
Trabaja con una amiga o amigo. Tal vez alguno de pueda ofrecerte trabajo o recomendar a tus papás. Otra opción es que también puedan trabajar en equipo, como empleados en alguna tienda, poner algún negocio pequeño o vender algo juntos, así todos podrían beneficiarse y sobre todo ayudarse.

Anímate con tus amigas y amigos. Tienes derecho a pasar un buen rato y distraerte un poco, por lo que puedes reunirte con tus amistades. No es necesario que gasten dinero, pueden pasar el rato, salir a caminar o platicar.

¿Qué más puedes hacer para apoyar a tu familia?

Cuidar los gastos en casa. Revisen los gastos en casa y traten de economizar, no gastes en cosas innecesarias.

Tú puedes ayudar. Tu ayuda en casa es valiosa e importante, puedes ayudar con tareas como la limpieza, cuidar de tus hermanitas o hermanitos, hacer la comida, y lo que puedas realizar. Seguro tus papás y tu familia te lo agradecerán mucho.



Habla con tus papás. Explica cómo te sientes y qué piensas sobre lo que está pasando, también escúchalos a ellos para encontrar soluciones. La comunicación y el apoyo familiar son importantes, sobre todo en los momentos difíciles.

Apoya a tus papás. Es una situación difícil para toda la familia, en especial para tus papás, puedes ayudarlos con algo simple pero muy valioso; sé comprensivo y solidario y encuentra momentos para decirles que juntos superarán este momento como familia.



Ejercicio: si estás pasando por una situación parecida, escribe aquí tu problema y lo que harás para resolverlo

Sentirse Sola o Solo

Es normal que las personas necesiten momentos a solas y momentos con las y los demás. Ambos producen bienestar, tanto la convivencia como los ratos a solas y se vive una especie de equilibrio.

La soledad se convierte en un problema cuando es excesiva, no se siente una conexión con las y los demás, se sufre por mucho tiempo y produce tristeza o depresión.

Sentirse sola o solo y estar solo no son lo mismo. Alguien puede sentirse feliz y tranquilo cuando está solo. Pero sentirse solo, aun cuando está con personas con quienes no siente ninguna conexión, eso sí puede ser un problema.

Si tú a veces te sientes solo o sola, es normal. Todos nos hemos sentido así alguna vez, en la escuela, el trabajo, con amistades o familia. Aquí encontrarás casos de adolescentes que se sienten solos o solas y cómo lo resolvieron. Es curioso pensar que, igual que tú, muchas personas se sienten solas y en eso se acompañan porque comparten la misma sensación.





Gaby se siente sola:

Desde el inicio de la pandemia, Gaby dejó de ir a clases en la escuela y pasó mucho tiempo en casa. Al principio mantenía comunicación con sus amigos y amigas, pero con el paso del tiempo, poco a poco, esa comunicación ha disminuido. Además, sus papás se van al trabajo en la mañana y llegan en la noche; Gaby se queda sola en casa todo el día, se siente sola física y emocionalmente, ella dice:

"A veces me siento muy triste y me dan muchas ganas de llorar, no sé qué puedo hacer".



¿Qué hizo Gaby para estar bien consigo misma?

- Un día, aprovechando su soledad Gaby reflexionó sobre sí misma: *"¿Por qué me siento sola? ¿Qué siento al estar sola? ¿Hay algo que pueda hacer con mi soledad? ¿Puedo sentirme acompañada estando conmigo misma?"*.
- Ella reconoció sus emociones, es normal llegar a sentirse así cuando pasa tanto tiempo a solas en casa, sin convivir con otras personas.
- Pensó en la relación consigo misma, es posible que la situación no cambie y que en muchas otras ocasiones también se encuentre sola; el problema no es estar sola sino *"sentirse sola"*. Ella se reconfortó pensando que se tiene a sí misma.

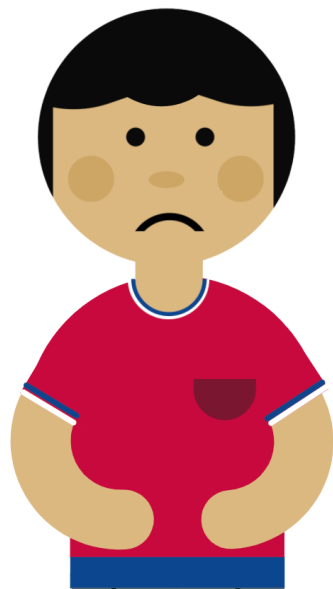




- Al sentirse mejor, se animó a buscar a sus amigos, fue a verlos para preguntarles cómo han estado y platicar con ellos, se sorprendió al darse cuenta de que también se sentían solos o solas.
- Gaby también habló con sus padres, les contó cómo se sentía y lo que siente ahora, sus papás la escucharon y acompañaron.
- Buscó actividades que disfruta hacer estando sola, como escuchar música o cocinar.

Paco se siente solo aun estando entre sus compañeros de escuela:

"En la escuela, cuando se trata de hacer trabajos en equipo muchas veces me quedo solo y mi maestra me tiene que incluir en algún equipo ya hecho, o me quedo trabajando individualmente. Esto también me ha sucedido cuando se forman equipos para educación física. Al principio no me importaba mucho, pero ahora cada vez que pasa me siento muy solo, aislado y triste, me dan ganas de llorar, siento que no tengo amigos, ni nunca los tendré".



¿Qué hizo Paco para no sentirse tan solo?

- Acercarse con algún compañero que le cause buena impresión (aunque no sean amigos) y preguntarle si podría participar con él en los siguientes trabajos en equipo. Esto hace posible que lleguen a ser amigos.



- Reconocer que la idea de *"no tener amigos, ni tenerlos nunca"*, no es un hecho, sino un pensamiento negativo, y decidir si lo cree o no.
- Preguntarse *"¿Cómo me siento al estar solo?"* Y cambiar la manera en que percibe la soledad, para verla como un tiempo para estar consigo mismo; esto mientras consigue hacer algunos amigos y amigas.

Preguntamos a chavos y chavas de tu edad qué le recomendarían a alguien que se siente solo o sola y dijeron:

"Si se compromete y busca hacer amigos, tarde o temprano lo va a lograr".

Flor se peleó con su mejor amiga:

Hace una semana se peleó con su mejor amiga, pasaba con ella la mayor parte del tiempo, desde entonces la extraña mucho, sobre todo durante el recreo y a la hora de la salida. Ahora se ha dado cuenta que además de ella, no tiene otros amigos y eso se nota en el recreo, pues se queda sola en el salón mientras todos los demás están afuera, se siente muy lejana del resto del grupo.





¿Qué hizo Flor para no sentirse tan sola?

- Platicar con alguien de su confianza acerca de cómo se siente, probablemente ellos puedan acompañarla y darle ánimos.
- Buscar nuevas actividades durante el recreo; es decir, hacer algo diferente que disfrute, con nuevas personas o sola.
- En la hora de recreo, ya no se queda en el salón, ahora sale e intenta acercarse con personas de confianza, para crear nuevos amigos.

Daniel perdió a su perrito:



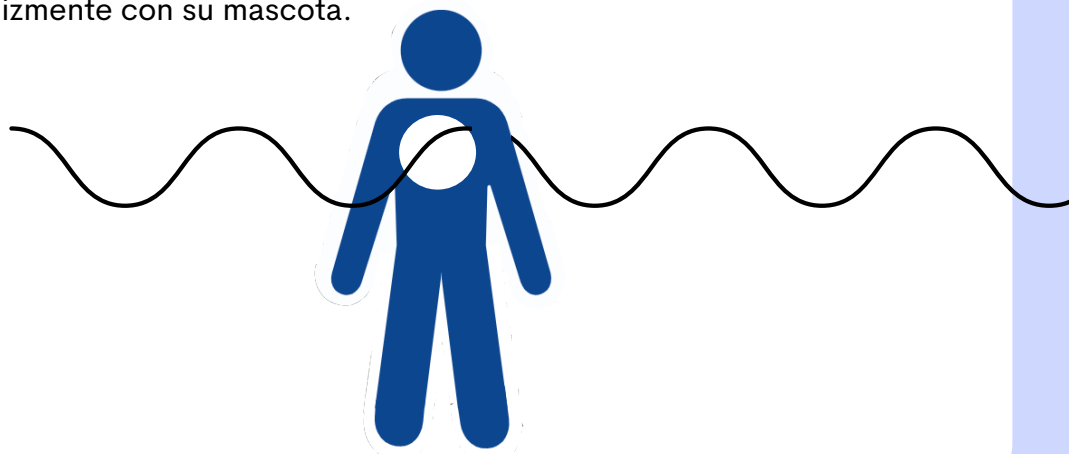
Una tarde cuando salió a caminar, Daniel perdió a su perro. Siempre lo quiso mucho, eran muy unidos. Su mascota siempre lo acompañaba de camino a la escuela y cuando Daniel se quedaba en casa solo, los dos se acompañaban. Ahora que se ha perdido, a Daniel le preocupa mucho dónde podría estar y, sobre todo, extraña su compañía:

"Era el único que estaba conmigo, ahora paso mis días muy solo".



¿Qué hizo Daniel para resolverlo?

- Decidió ocupar aquellos momentos en donde se sentía solo para realizar tareas que ayuden a encontrar a su perro, así él se mantenía ocupado. Después de un tiempo se dio cuenta que, al estar ocupado, no se sentía tan solo.
- Daniel le pidió ayuda a su familia y amigos para encontrarlo, como era un perro muy querido y Daniel un buen joven, muchas personas de su comunidad se sumaron a la búsqueda. A él le sorprendió ver cuántas personas lo apoyaron, se sintió feliz al darse cuenta de que no estaba solo y que las personas lo acompañaban.
- Daniel reflexionó sobre sí mismo. Su perrito lo acompañaba, pero no lo complementaba, (y sorprendente) tampoco las demás personas. Quién estaba siempre con él, lo llenaba y lo acompañaba en todo momento, era él mismo.
- Entonces Daniel reconoció su propia compañía, cuando estaba solo ya no se sentía solo. Al poco tiempo, se volvió a reencontrar felizmente con su mascota.



Todos nos sentimos solos o solas en algún momento. Aquí encontrarás varios consejos que pueden serte útiles cuando te sientas así.

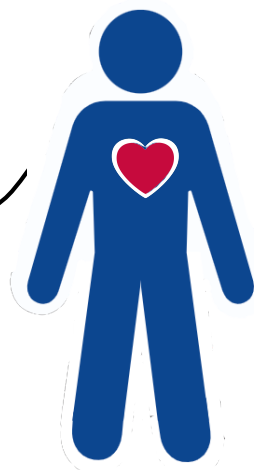
¿Qué puedes hacer por tu cuenta?



Conoce el origen del problema. Pregúntate ¿Por qué me siento así? Conocer la verdadera razón por la que te sientes sola o solo y comprender tu preocupación, te ayudará a encontrar una solución. Tómallo con calma, tu corazón necesita procesar lo que tu cerebro ya sabe.

Tómate un tiempo para estar a solas. Dedica ese tiempo para estar contigo mismo o contigo misma, quiérete, cuídate y escúchate, puedes aprender muchas cosas sobre tí. La mayor parte del tiempo estamos mirando hacia afuera y no ponemos mucha atención en nuestro interior, es necesario voltear a vernos a nosotros mismos y estar bien, encontrarnos antes de estar bien con quienes nos rodean.

Aprende a estar sola o solo. Es muy importante que aprendas a estar en paz aún en soledad. A lo largo de tu vida conocerás a muchas personas y llegarás a tener buena amistad con algunas de ellas, pero quién estará siempre contigo eres tú misma o tú mismo. No se trata de encontrar alguien que te complemente, sino alguien con quien compartir la persona maravillosa que eres.



Pasa tiempo contigo. Encuentra pasatiempos y actividades que te hagan feliz y que disfrutes realizar estando a solas. Pasar tiempo contigo mismo te ayudará a despejarte, distraerte y a conocerte mejor. Estar a solas, no significa que te sientas sola o solo. Cuando sientas calma, podrás reconectar con tus amistades, casi siempre estarán ahí cuando lo necesites.

Cuida tu soledad. La soledad prolongada no es buena, aun cuando son buenos los ratos a solas, procura no alejarte demasiado tiempo, pues todas las personas necesitamos convivir para tener y cuidar de nuestra salud mental.

Muévete. Hacer ejercicio es una manera de cuidar tu cuerpo y mente, puedes elegir actividades que te gusten y realizarlas a tu ritmo y con calma, cuando termines de ejercitarte te sentirás muy bien.

Haz ejercicio en grupo o equipo. Crear hábitos saludables como hacer ejercicio es una buena manera de conocer personas con los mismos intereses que tú, pueden crear equipos de fútbol o reunirse para hacer ejercicio.

Disfruta cada momento. La vida solo es una, eres responsable de tu propia felicidad; diviértete y vive al máximo, solo recuerda cuidarte a tí y a quienes te rodean.



Piensa si los problemas de Gaby, Paco, Flor y Daniel se parece a lo que te pasa, tal vez sus experiencias te ayuden a resolver los tuyos.

¿Cómo apoyarte en tus amigos y amigas?

Acércate a tus amigos o amigas. Pueden visitarse y pasar tiempo juntos, salir a tomar aire o caminar, cualquier actividad sencilla, con el propósito de mantenerse en contacto.

Diálogo. Si hay algún problema entre tú y tus amistades, platíquenlo, explícales cómo te sientes y escucha cómo se sienten ellas y ellos, desahóguese juntos y con paciencia podrán encontrar la solución al problema, recuerden lo importante que es su amistad.

Amigas y amigos. Las verdaderas amistades apoyan, comparten y se escuchan en los momentos buenos y malos sin sentirse juzgados; el cariño de un verdadero amigo es muy valioso, te hace saber que no estás solo o sola. Lo importante no es la cantidad que tengas, sino encontrar amigas y amigos verdaderos, que incluso a pesar del tiempo y la distancia, te apoyen cuando los necesites.



Puedes encontrar nuevas amistades. Es normal que conforme creces, cambie tu forma de pensar, y puede que ya no coincidas con las ideas de tus amistades. Sin embargo, nunca es tarde para conocer personas nuevas y hacer amigas y amigos con quienes puedas distraerte y pasarla bien.

Haz amigas o amigos. Si te sientes sola o solo, puedes encontrar maneras de conocer personas nuevas, ¡anímate! puedes ser amable con aquellos que no conoces y, cuando te sientas cómoda o cómodo acércate con ellas o ellos a platicar, conócelos. No te cierres a nuevas personas y experiencias puedes sorprenderte.

No todos son amigas o amigos. Es necesario tener claro que no todas las personas que conoces van a ser tus amigas o amigos. Algunas personas se van de tu vida sin avisar, aprende a dejarlas ir e identifica quiénes son tus verdaderas amistades, rodeáte de personas que te ayuden y motiven a ser mejor.



¿Cómo apoyarte en los profes?

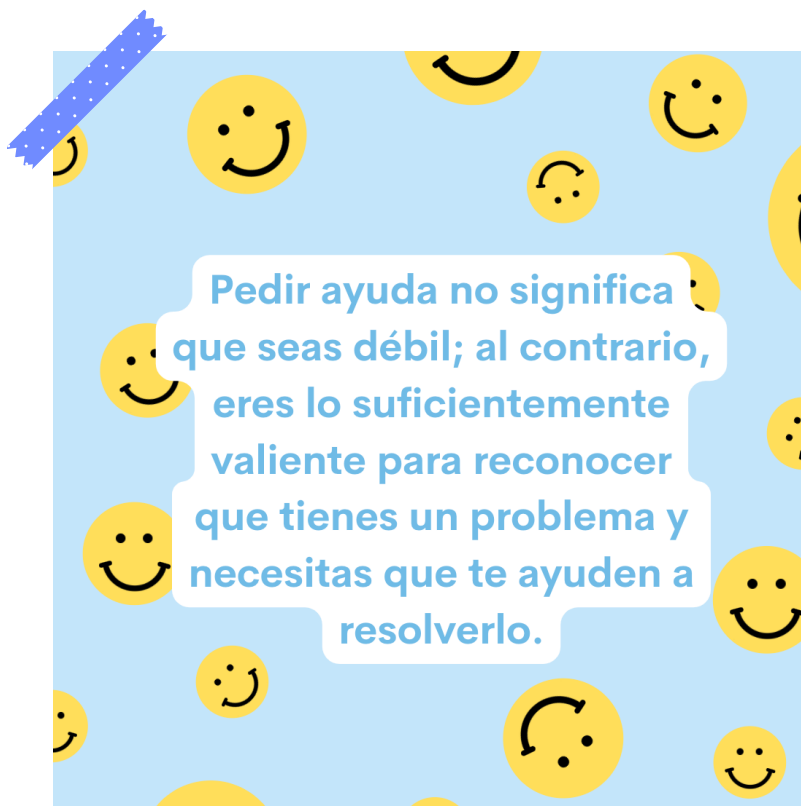
Habla con tus profes. Las y los maestros pueden darte un apoyo parecido al que dan los papás, con la confianza parecida a la que dan las y los amigos; puedes acercarte con ellos y hablar sobre lo que te ha sucedido, cómo te sientes. Exprésales tus sentimientos y escucha sus consejos, ellos te pueden ayudar a sentirte mejor.



Si tienes el apoyo de tu familia, cuéntales tu soledad

Refúgiate con tu familia en los momentos buenos y malos. Expresa tus ideas y sentimientos, pasa tiempo con ellos, esto ayudará a que te sientas bien. Puedes acercarte con quién más confianza te brinde.

No estás sola o solo. Toma en cuenta que no estás solo; en la escuela, casa, amigas, amigos y comunidad siempre habrá alguna persona dispuesta a escucharte. Pedir ayuda no significa que seas débil; al contrario, eres lo suficientemente valiente para reconocer que tienes un problema y necesitas que te ayuden a resolverlo.



Ejercicio: si estás pasando por una situación parecida, escribe aquí tu problema y lo que harás para resolverlo

Consejos Finales

Si las recomendaciones que aquí te damos no se ajustan a tu situación, busca alternativas, piensa qué es lo que sí tienes a tu alcance y úsalo para resolver tus problemas.

- Si tienes problemas como los que hemos presentado en este libro, procura no ignorarlos, evalúa los recursos con los que cuentas y atrévete a intentar solucionarlos.

“No le saques la vuelta a tus problemas, piensa qué es lo que tienes a tu alcance para resolverlos y atrévete a intentarlo”

- No te desgastes preocupándote, **“Hay dos tipos de problemas; los que tienen solución y los que no la tienen”**, si el problema tiene solución, enfócate en llevarla a cabo y, si no tiene solución, entonces no te desgastes tratando de resolverlo y mejor adáptate a los cambios que ese problema trajo a tu vida, vive con eso y trata de aprender algo de esa experiencia; además si no resuelves el problema, sí puedes hacer algunas actividades para disminuir el malestar que sientes.
- Si alguien necesita de tu compañía o compasión, no dudes en regalarle un poco de tu tiempo, con eso ambos se beneficiarán, él se sentirá reconfortado y tú tendrás una enorme sensación de bienestar.

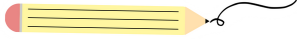
Preguntamos a más de 300 jóvenes de tu edad qué han hecho para sentirse mejor emocionalmente, en especial desde la pandemia, y respondieron esto:



Escuchar música



Se creativo



Hacer cosas que tengas pendientes



Lee



Haz un diario de gratitud:
Escribe diariamente en una libretita las cosas que tienes y por las que das gracias, por ejemplo "doy gracias porque tengo un cuerpo sano" o "doy gracias porque tengo una familia unida".



Cuida tu higiene o imagen personal (ponte guapo)



Construye tu propio huerto en casa



Aprende a tocar un instrumento musical



Limpiar tu casa



Limpia tu casa



Ayudar en casa



Sigue un horario



Emprende un negocio



Planifica tu futuro



Aliméntate sanamente



Intenta cosas nuevas



Supera tus propios retos



Evita el consumo de alcohol tabaco y otras sustancias



Pasa tiempo con tu mascota



Mantén las cosas en orden

Glosario

A continuación, te presentamos algunas palabras y su significado según el diccionario de la Real Academia Española y una explicación de cada concepto.

Autodidacta: *Que se instruye por sí mismo.*

Significa que puedes aprender por ti mismo, buscando información de diferentes medios y estudiando por tu cuenta. Ser autodidacta se relaciona con muchas otras cualidades en la persona, pues surge de una iniciativa propia de querer seguir aprendiendo, es necesario el esfuerzo y las ganas de superación. También tiene muchos beneficios en el desarrollo personal y académico.

Bienestar: *Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.*

Es la sensación de tranquilidad, felicidad y satisfacción, cuando te encuentras sano o bien, física y emocionalmente.

Consciente: *Dicho de una persona que tiene conocimiento de algo o se da cuenta de ello, especialmente de los propios actos y sus consecuencias.*

Estar consciente es cuando te das cuenta de una situación, y comprendes sus consecuencias. Puede ayudarte a tomar decisiones y reflexionar sobre algún problema.

Incondicional: *Absoluto, sin restricción alguna. Una amistad incondicional. Adepto a una persona o a una idea sin limitación o condición ninguna.*

Significa que no hay reglas, condiciones o limitaciones. Por ejemplo, una "amistad incondicional" es cuando verdaderamente alguien te apoya en las buenas y en las malas sin importar nada. Incondicional tiene un significado positivo y se refiere también a ser fiel y leal.

Melancolía: *Tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que quien la padece no encuentre gusto ni diversión en nada.*

La melancolía es lo que sientes al recordar a alguien o algo, estás sin energía, no tienes interés ni ganas de hacer alguna actividad, no te da gusto hacer nada.

Reprimir: *Contener, refrenar, templar o moderar.*

Reprimir es aguantarte o contener tus ideas o sentimientos, y por lo tanto, no expresarte. Puedes rechazar por completo tus impulsos, por considerar que no son correctos. Por ejemplo, cuando tienes ganas de llorar y lo "reprimas", te aguantas, porque piensas que llorar es símbolo de debilidad.

Vocación: *Inclinación a un estado, una profesión o una carrera.*

Vocación son aquellas cualidades y preferencias que te orientan a realizar actividades dirigidas a alguna materia en específico. Cuando tienes "vocación" disfrutas mucho haciendo estas actividades. Por ejemplo, cuando descubres que tu vocación es la medicina, entonces te dedicas a poner atención a las materias relacionadas con medicina, por ejemplo, biología.



Vulnerable: *Que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente.*

Significa que puedes ser herido física o emocionalmente y te encuentras frágil o débil. Cuando notes que estás vulnerable, acércate a personas de tu confianza y pídeles tu apoyo y compañía.

Referencias

American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos

Gottman, J. G. (1999). The marriage clinic: A scientifically based marital therapy. New York: Norton & Company.

Meichenbaum, D. (1987). Manual de inoculación de estrés. España: Editorial Martínez Roca.

Pictoline. (2018, 14 de febrero). ¿Por qué duele cuando te rompen el corazón?
<https://www.pictoline.com/timeline/2018/02/14/08hrs10min23sec>

Pictoline. (2020, 7 de julio). Los ataques de pánico.
<https://www.pictoline.com/timeline/2020/07/07/18hrs41min06sec?search=ataques%20de%20p%C3%A1nico>

Pictoline. (2022, 12 de enero). Agua fría para el corazón.
<https://www.pictoline.com/timeline/2022/01/12/16hrs15min26sec>

Pictoline [Pictoline]. (24 de noviembre de 2020). ¿Estresado? Pues cálmate. [Imagen adjunta]. Facebook.
<https://m.facebook.com/pictoline/photos/a.1611821172410355/2935128350079624/?type=3&p=60>

Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23.ª ed., versión 23.5 en línea). Consultado en <https://dle.rae.es>, el 26 de febrero de 2022.

Rice, F., Davidovich, S. y Dunsmuir, S. (2017). Emotion Regulation and Depression: Maintaining Equilibrium between Positive and Negative Affect. En C. Essau, S. LeBlanc y T. Ollendick (Eds.), Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents (pp. 3-17). Reino Unido: Oxford University Press. DOI: 10.1093/med:psych/9780198765844.001.0001

Sarafino, E., Smith, T., King, D. y DeLongis, A. (2015). Health Psychology Biopsychosocial Interactions. Canada : John Wiley & Sons.

Suinn, R. M. (1993). Entrenamiento en Manejo de Ansiedad. España: Desclée de Brouwer.

Tremarche, P.V., Robinson, E.M. & Graman, L. B. (2007). Physical Education and Its Effect on Elementary Testing Results. Physical Education, 64(2), 58-64.

UNICEF. (2020, 25 de marzo). Cómo pueden los adolescentes proteger su salud mental durante la COVID-19. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-adolescentes-proteger-su-salud-mental-durante-coronavirus>

UNICEF. (s.f.). "Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19". <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>

Sierra Negra



La adolescencia y la juventud son oportunidades para que termines de establecer una personalidad con la que vas a enfrentar el mundo adulto. Esperamos que este manual te ayude en ese proceso y puedas tener una vida más feliz y útil a tu comunidad.

