

Artículo dirigido a adolescentes:
cinco consejos para evitar ahogarte en un vaso de agua.

5 CLAVES PARA SALIR A FLOTE:

1. Diferencia entre pensamiento y realidad:

Si crees que no puedes arreglar algo, acabarás por creértelo. Mejor piensa:
"¿Cómo lo solucionaré?"

2. No temas equivocarte.

Las dificultades son inevitables, pero lo positivo es que aprendas de tus errores. ¿O no te ha ocurrido otras veces?

3. Ten paciencia.

Los problemas necesitan un tiempo de elaboración. Si no encuentras solución hoy, no significa que no lo hagas mañana.

4. No exageres.

Evita frases tipo: "Esto es horrible" o "No hay solución". Así tendrás dos problemas: el original ¡ y el que creas tú misma!

5. ¡Actúa!

La mejor forma de no ahogarse es aprender a nadar. Deja de quejarte e intenta hacer algo para reducir el impacto del problema, ¿vale?

Artículo publicado en Ragazza (Marzo 2005)
Escrito por la psicóloga Elena Gállegos de Grupo Luria