



apuntes e_mocionales

Elena Domper Buil
MAESTRA Y PSICOPEDAGOGA
@asoarapsico

e_scritos



Acompáñame, mi cerebro no está preparado



Ante una situación complicada, entiende lo que sucede en tu interior, quíete y respétate.

A partir de los 10-12 años, el cerebro experimenta una gran reorganización cerebral a nivel funcional y estructural, es lo que se llama poda sináptica. Es un reajuste de las conexiones neuronales, de manera coloquial diríamos que se eliminan aquellas conexiones que ya no se utilizan y se refuerzan las que son útiles. Esta plasticidad cerebral hace que estéis en un periodo lleno de oportunidades para el aprendizaje, la creatividad, el desarrollo social, etc., pero también de riesgos, porque también sois más vulnerables a las conductas de riesgo o a desarrollar problemas psicológicos como el estrés o la ansiedad.

Es necesario que los adultos os hayamos dotado de unas competencias emocionales desde vuestra infancia, tenéis que conocer las emociones que os abordan, regularlas... ¡es el momento de ponerlas en práctica! Pero no podemos dejaros solos, las familias juegan un papel muy importante para que os convirtáis en adultos emocionalmente inteligentes: confianza, amor, límites y comunicación serán piezas claves en este proceso.

Justo en este momento de más cambios, los adultos nos empeñamos en exigiros autonomía, autocontrol, aceptación, tener flexi-

bilidad para los cambios, estudiar, afrontar la presión escolar, tomar decisiones, etc. Sabemos que estas exigencias constantes os generan ansiedad, estrés, agobio, presión y sobre todo miedo. A todos nos cuesta, pero sabemos que, a vosotros, por los cambios que estáis sobrellevando mucho más, a veces, vuestro cerebro ni siquiera está preparado para tomar esas decisiones. Calma, esto os pasa a la mayoría, la incertidumbre y la inestabilidad emocional la vivimos todos en esta etapa. Seguro que algunas de estas frases os sueñan...

→ «Si no sé qué quiero comer, cómo voy a saber lo que quiero estudiar». Toma las riendas de tu vida y toma decisiones, déjate aconsejar, pero sé tú quien tome la decisión.

→ «Seguro que sale mal». No tengas miedo a equivocarte, a fracasar, a no estar a la altura, a defraudar a los demás, todo tiene solución, se aprende haciendo y equivocándose.

→ «¿Qué me dirán si no voy, ya no me volverán a llamar?». Di no. A veces, cuesta decir no, teméis al qué dirán o a no ser aceptado. Confía en ti mismo, si tú crees que no, la gente que te quiere lo aceptará y te apoyará.

→ «¿Qué pensarán si pregunto, si pido consejos?». Pide ayuda siempre que lo necesites, todos tenemos momentos de vulnerabilidad y no por eso somos menos fuertes, al revés, somos más valientes.

→ «Ya podría tener yo la suerte que tiene...». La perfección no existe, hay cosas que nos salen mejor y otras peor, busca tus fortalezas, pero no trates de hacer todo perfecto en los diferentes ámbitos de tu vida.

→ «Cuando llegue al instituto, a la universidad..., haré, seré, estudiaré, iré...». El éxito es disfrutar del camino y no la meta, intenta rodearte de personas que sumen y aléjate de las que te perturben.

→ «Solo se vive una vez». Es cierto, pero oportunidades hay muchas, no te agobies si pasa una y no la has cogido, llegarán más, quizá no era el momento.

Ante una situación complicada, autoempatiza, entiende lo que sucede en tu interior, respétate y quíete. No te estás perdiendo los mejores años de tu vida, los estás viviendo, disfrútalos, no tengas prisa, vive y disfruta el camino. ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

Muy personal

El verdadero descanso es aquél en el que no fuerzas tu cabeza y tan solo disfrutas de la situación. Ello no implica cerrar los ojos y dormir; solo lo encuentras cuando sabes lo que estás haciendo y no tienes dudas de qué es lo que quieres seguir haciendo. Eso es el descanso, aunque a veces llegue a ser agotador.

El ejemplo más claro lo podemos encontrar en algo tan simple como las vacaciones. Hay días que todos hemos pasado en algún momento de nuestra vida, aquel eterno y laborioso día donde vas de un lado a otro con los amigos, donde no sabes qué hora es y menos aún en qué día de la semana te encuentras. Lo único que sabes es que al día siguiente no podrás con tu alma, pero volverás a repetir el proceso. ¿Por qué?, sencillo: felicidad. Sí, así como lo lees; el cansancio se convierte en un pequeño peso comparado con la fuerza que ejerce el querer más adrenalina. No obstante, este esfuerzo y esta satisfacción llega a su fin y toca empezar con la rutina. ¿Por qué suena tan asfixiante?, ¿y si nos esforzamos para que no lo sea? La felicidad se encuentra no solo en pasarlo bien, sino en pequeñas cosas como el despertarte un minuto antes de que suene la alarma, o que te den los buenos días allá donde vayas, incluso acciones tan simples como sonreír. En una época llena de negatividad y prisas es importante pararse y reflexionar sobre lo que nos hace felices. Porque lo que uno no quiere es morir, mirar atrás en el tiempo y darse cuenta de que no ha vivido.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS