

¿TE SIENTES ATRAPADO?

Estrategias Prácticas para Manejar la Presión



Identificación de los
“Puntos de Dolor”:

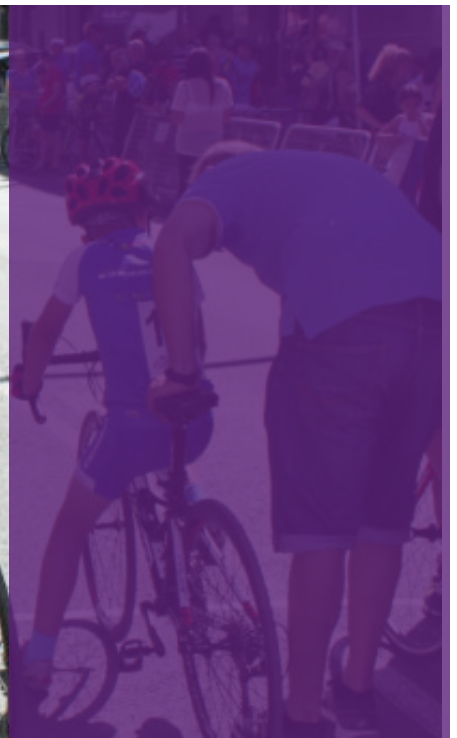
*Herramientas
Prácticas y
Cotidianas*

EMPODERANDO A NUESTROS ADOLESCENTES

Escrito por Wolfgang Pineda

Los adolescentes enfrentan una montaña rusa de desafíos: exámenes, competencias deportivas, relaciones sociales y expectativas familiares. La presión puede ser abrumadora. En este artículo, exploraremos cómo ayudar a nuestros jóvenes a manejarla de manera efectiva. Acompáñanos en este viaje hacia el bienestar y el éxito.

Nuestra hipótesis es que al proporcionar herramientas prácticas y cotidianas, los adolescentes pueden enfrentar la presión de manera más saludable y lograr un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y deportivas.



LA LUCHA INTERNA

Expectativas y Miedos

La presión por obtener buenas calificaciones y destacar en el deporte puede ser abrumadora. Los adolescentes se sienten atrapados entre las expectativas de los demás y sus propios miedos. La ansiedad y el estrés se convierten en compañeros constantes en esta batalla interna. ¿Cómo podemos ayudarles a enfrentarla?



El tiempo limitado para estudiar, entrenar y socializar puede generar angustia. Cada minuto parece crucial. Los adolescentes se debaten entre múltiples responsabilidades y sienten que no hay suficientes horas en el día. ¿Cómo pueden administrar su tiempo de manera efectiva?

A veces, los adolescentes no saben cómo expresar sus emociones o pedir ayuda. La falta de comunicación efectiva puede aumentar la sensación de aislamiento y dificultar la búsqueda de soluciones. ¿Cómo podemos fomentar una comunicación más abierta?

Enseñar a los adolescentes cómo manejar la presión implica que los padres pueden mostrar cómo manejar situaciones estresantes con calma y resiliencia. Esto ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades similares.



“

Como padres o tutores, nuestro papel es guiar a los jóvenes hacia una relación saludable con la presión. No se trata de evitarla por completo, sino de aprender a gestionarla.

Puntos clave

sobre el papel de los padres o tutores

EL TALENTO, NO ES TODO



Escuchar sin juzgar

Esto fomenta la confianza y permite que los niños compartan sus pensamientos y preocupaciones.

Resolución de Problemas

Si enfrentan dificultades, trabaja en equipo para encontrar soluciones. Pregúntales qué opciones consideran y guíales para evaluarlas.

Compartir Estrategias

Habla sobre cómo manejas el estrés. Por ejemplo, si practicas la respiración profunda o haces pausas para relajarte.



FORTALECE VINCULOS