



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

Área de Educación Religiosa Escolar –OCTAVO- 2023

NOMBRE:	GRADO: 8°	PERÍODO: 3	TEMA 1-2
ÁREA: ERE	DOCENTE: ANDREA ASTUDILLO	SEMANAS: 3, 4, 5 Y 6	

Desempeño: Reconoce, argumenta y aplica conceptos relacionados con la dimensión religiosa y la construcción de comunidad en la cultura actual.

UNIDAD 3: LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y LA AUTOESTIMA COMO BASE DE LA COMUNIDAD

TEMA 1: LA SOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS Y LA CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDAD.

Actividades

Semana 3

- 1. Saberes previos:** ¿Qué es un conflicto para ti? ¿Son necesarios? ¿Con qué personas tienes conflictos con frecuencia y a qué se debe? ¿Tienes tu propio plan para resolver conflictos? (1.0)
- 2.** Realiza un mapa de llaves con el apartado **los pasos que los adolescentes tienen que dar para resolver conflictos**. Además responde ¿Estás de acuerdo? ¿Qué agregarías o qué quitarías? (1.0)
- 3.** Realiza un mapa mental con el apartado **los conflictos en la adolescencia más frecuentes**. Además responde ¿Son ciertos? ¿Cuáles no? Por qué? (1.0)

Semana 4:

- 4.** Realiza un esquema con el apartado **resolver conflictos en casa**. Responde ¿Estás de acuerdo? ¿Cuáles omitirías? ¿Cuáles agregarías? (1.0)
- 5.** Elabora creativamente tus propios tips para resolver conflictos y ten en cuenta algunos elementos de tu vida espiritual que te pueden ayudar. Elabora cinco conclusiones del tema. (1.0)

Los conflictos

Es inevitable que el conflicto forme parte de nuestras vidas. Gracias al conflicto aprendemos a desarrollar habilidades necesarias para nuestro propio crecimiento personal. El problema surge cuando el nivel de conflicto es tan elevado que perjudica el desarrollo óptimo del adolescente tanto a nivel psicológico como emocional. Para ello es necesario:

- Favorecer que el adolescente sea más empático.
- Que sea flexible y tenga la capacidad de adoptar diferentes puntos de vista para aprender a tomar decisiones anticipando las consecuencias tanto a corto plazo como a largo plazo.
- Ayudarles a detectar y a corregir las frecuentes distorsiones cognitivas que se producen en situaciones muy estresantes como repetir curso, no entenderse con los padres, enfado con amigos...
- Establecer un modelo coherente, claro que les ayude y motive a querer resolver conflictos en vez de aumentarlos. Es importante para que los adolescentes aprendan que quieren realmente hacerlo. Para ello el modelo de resolución de conflictos tiene que ser realista y que no sientan que es demasiado complicado para ponerlo en práctica.

¿Por qué es importante favorecer la empatía en el adolescente para gestionar conflictos?

Desde la primera infancia ya empezamos a sentir lo que siente el otro, aprendemos a identificarnos y a diferenciarnos. Esto nos proporciona una fuente de

información muy importante que ayuda a ir comprendiendo el complejo mundo emocional y social que nos rodea. Si la empatía se asienta de manera favorable, nuestra concepción del mundo, de los demás y de nosotros mismos será sana, lo que ayudará a que el adolescente alcance un nivel de compromiso para mejorar y ayudarse a sí mismo y a los demás. Es una pieza clave para la resolución de conflictos que el adolescente esté motivado para ser solidario y justo. En otras palabras: conocemos a los demás al ponernos en su lugar y nos conocemos a nosotros mismos al compararnos y diferenciarnos de ellos. La capacidad que adquiere el adolescente para ponerse en el lugar de otras personas puede ser considerada, además, como un requisito necesario para que aprenda a resolver conflictos de forma inteligente y justa. Conviene recordar, en este sentido, que la mayoría de los conflictos que experimentan los adolescentes implican, en mayor o menor grado, a varias personas. Por eso es importante que se tenga en consideración el punto de vista y las circunstancias de cada persona implicada en el conflicto. Enseñar al adolescente a pensar en los diferentes puntos de vista y postura de los otros, para que se pueda poner en su lugar, no sólo le ayudará a resolver conflictos de forma óptima, sino que será un recurso que podrá utilizar en muchas otras áreas de su vida.

¿Cuáles son los pasos que los adolescentes tienen que dar para resolver conflictos?

1.- Definir adecuadamente el conflicto, aprendiendo a diferenciar lo que es el problema en sí de su interpretación. Planteamiento del problema erróneo: “El problema es que mi compañero de clase es un egoísta y no me ayuda con los deberes”. Se habla del problema a través de una interpretación por determinar a la persona como egoísta desde su propio punto de vista. No se está siendo objetivo y por lo tanto esto afectará a la solución. Solución errónea: que deje de ser tan egoísta porque no es justo. Planteamiento del problema correcto: “Mi compañero me ha dicho que no me puede ayudar con los deberes y me he enfadado con él porque pienso que es un egoísta”. El problema se describe de forma objetiva porque se diferencia el pensamiento, la conducta y la emoción. Se identifican todos los componentes y se integra en la definición toda la información necesaria para resolverlo. Solución correcta: identificar la conducta de mi compañero que me molesta y por qué me molesta para pensar en una solución.

2.- Establecer una jerarquía de objetivos que ayude al adolescente a centrarse en lo prioritario y a elegir cuáles son los objetivos que persigue que le ayudarían a sentirse mejor con el problema. Tener en cuenta también los objetivos de las otras partes implicadas.

3.- Diseñar las posibles soluciones al conflicto y analizar las consecuencias positivas y negativas de cada una de ellas. Tener en cuenta cómo afectan esas

soluciones a las distintas personas implicadas en la situación. No tener en cuenta las consecuencias a corto y largo plazo que producen las soluciones más fáciles es una de las principales deficiencias que dificulta una adecuada solución de los conflictos. Por ejemplo, evito un conflicto callándome es una solución fácil que a corto plazo alivia. Sin embargo, a largo plazo complica que sea capaz de comunicar lo que pienso ante futuros conflictos lo que hará que el adolescente explote por otro lado.

4.- Elegir la solución que se considere mejor y elaborar un plan para llevarla a cabo. Es muy importante que dicho plan incluya una anticipación realista de las dificultades que van a surgir al intentar llevarlo a la práctica, así como de las posibles acciones que pueden contribuir o permitir superarlas.

5.- Llevar a la práctica la solución elegida. Cuando se anticipen dificultades importantes en esta fase del proceso, puede resultar conveniente que los padres al igual que el terapeuta estén también disponibles para ayudar a superar los frecuentes obstáculos que surgen en el adolescente.

6.- Repaso de los resultados obtenidos y, si no son los deseados, volver a poner en práctica todo el procedimiento para mejorarlos. En esta fase conviene ayudar a interpretar lo que se consigue de forma realista y con optimismo, concentrando la atención en los avances, en lo que puede ser modificado a través de la propia acción, y sustituyendo el concepto de fracaso por el de problema a resolver.

El hecho de ir escribiendo las distintas fases de todo este proceso puede facilitar su realización.

¿Cuáles son los conflictos en la adolescencia más frecuentes?

Gracias a nuestras terapias con adolescentes hemos podido apreciar que las quejas de ellos suelen coincidir.

- **Miedo al fracaso escolar.** Aunque la actitud de muchos refleje falta de interés, a la mayoría les preocupa el fracaso. El problema es que muchos desisten porque no quieren intentarlo y verse incapaces. Otros por lo contrario se exigen mucho y viven con mucha presión y ansiedad su etapa académica.
- **Miedo al rechazo:** les preocupa mucho no sentirse aceptados por el grupo de iguales y esto hace que cada uno busque su manera de encajar. A veces de una manera sana y otras llamando la atención con conductas rebeldes. Otros se aíslan porque se ven incapaces de integrarse.
- **Rechazo al control de sus padres:** discutir por la hora, por la paga, por el móvil son demandas comunes de muchos adolescentes que sienten que no son libres y que se les controla.
- **Imagen corporal:** complejos por partes de su cuerpo que rechazan y viven de manera dramática tratando de esconderlo.
- **Alcohol y drogas:** búsqueda de emociones fuertes porque no tienen la concepción de riesgo de un adulto. Buscar sentirse aceptados, más divertidos, más adultos. Riesgo de que se convierta en una adicción.
- **No sentirse reconocido de sus padres:** en la adolescencia sigue siendo importante sentirse visible para los padres, así como sentirse aceptado. Muchos adolescentes se quejan de no ser valorados por sus padres, pero no saben comunicárselo a ellos.
- **Sexualidad:** los adolescentes tienen muchas dudas e inseguridades con respecto a este tema teniendo ganas de descubrir y de sentir que sus

dudas quedan resueltas. Es importante que las fuentes de información sean fiables.

¿Cómo resolver conflicto en casa?

Para que se eviten escaladas de confrontación que deterioran la relación familiar, y favorezcan la búsqueda conjunta de soluciones constructivas, conviene:

1. Que los padres estimulen la capacidad de los adolescentes para participar activa y responsablemente en decisiones familiares que los afecten, de forma que pueda favorecerse su capacidad para tener en cuenta distintas perspectivas y desarrollar el sentido de la responsabilidad.
2. Evitar los monólogos, las lecciones y las riñas, sustituyendo dichas situaciones por conversaciones de doble dirección, en las que los adolescentes participen activamente y lleguen a sentir que los padres se ponen en su lugar (que los escuchan, los entienden...) y se favorezca también la posibilidad de que los adolescentes se pongan en el lugar de los padres.
3. Incrementar las oportunidades de realizar juntos actividades gratificantes, en las que tanto los padres como los adolescentes puedan compartir episodios positivos (en situaciones relajadas, no conflictivas), y disfrutar conjuntamente, puesto que dichas oportunidades mejoran la capacidad de resolución conjunta de conflictos.
4. Establecer algunas costumbres diarias en las que poderse comunicar de forma normalizada las incidencias cotidianas. Y en las que cada uno se interese y escuche a los demás, para ayudarle a mejorar las pequeñas dificultades que pueda tener en su actividad cotidiana. Las comidas y las cenas pueden resultar adecuadas, en este sentido, siempre que no existan condiciones muy estresantes ni obstáculos que inhiban la comunicación, como la televisión.
5. Evitar reñir continuamente a los adolescentes por conductas de escasa relevancia. Esas riñas continuas no suelen ser útiles y reducen la calidad de la comunicación. Para mejorar su conducta, en este sentido, suele ser más eficaz establecer un acuerdo o contrato (incluso por escrito), cuyo cumplimiento puede revisarse cada cierto tiempo en un momento de tranquilidad.
6. Evitar expresiones que puedan ser vividas como un ataque o un rechazo a la posición de los otros, como las interrupciones, los gritos, las amenazas, los insultos, las críticas (que despiertan actitudes defensivas), así como la escalada de amenazas y expresiones agresivas que se producen en situaciones muy estresantes, deteniendo dichas situaciones (e incluso la comunicación en ese momento) y fijando otro momento (de mayor serenidad) para buscar conjuntamente una solución al problema que ha iniciado dicha escalada.
7. Cuando resulte difícil llegar a un acuerdo en asuntos relevantes, puede ser necesario elegir un momento de serenidad para todos en el que buscar soluciones consensuadas, intentando que cada parte se ponga en el lugar de la otra. Para favorecerlo cada uno puede expresar al otro cómo entiende su postura, tratando de encontrar una solución en la que se respeten al máximo las preocupaciones o intereses de cada uno, siguiendo los pasos anteriormente descritos sobre cómo enseñar a pensar para resolver conflictos.

TEMA 2: LA AUTOESTIMA COMO BASE DE LA VIDA EN COMUNIDAD.

Actividades

Semana 5:

1. **Saberes previos:** ¿Qué es la autoestima para ti? ¿De qué ha dependido que tengas una alta o baja

autoestima? ¿De qué manera la convivencia se ve afectada por la baja o alta autoestima? ¿Las religiones aumentan la autoestima? ¿Tu religión cómo te ayuda? (1.0)

2. **Elabora un mapa mental con el numeral 1 y 2 (2.0)**

Semana 6:

3. Realiza los ejercicios B, C y D (Además realiza una carta similar pero de Dios para ti, en caso de que no creas en Dios, realízala como si el universo te la escribiera) **3.0**

1. **¿Qué es la autoestima realmente?**

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o menos listos, nos gustamos o no.

Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

La autoestima **nunca va a depender de lo que tienes**, de lo que sabes o de lo que eres, **va a depender siempre de la aceptación personal**. La autoestima evoluciona a medida que vivimos nuevas experiencias. Desde niños estamos construyendo al crecer el concepto de nosotros mismos, se va formando una idea de quiénes somos, si gustamos o no, si somos aceptados o no. El niño irá creándose unas expectativas acerca de sus posibilidades. Se encontrará bien consigo mismo o por el contrario a disgusto con lo que hace. Así, es en la edad más temprana cuando se va moldeando el concepto de uno mismo, la emoción y el sentimiento hacia nuestra propia persona y, aunque esto no sea completamente inmodificable, es en esta fase cuando estamos creando unas bases duraderas en el tiempo. El niño, aquí, compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué tan bien se desempeña.

Los eventos que tienen mayor influencia suelen ser aquellos que marcaron nuestra infancia, como la manera en que nos trataron nuestros padres, profesores o amigos. Las características principales de la autoestima es que NO es innata, esto es, se va formando, desarrollando y modificando con la experiencia y a lo largo de nuestra vida. Por tanto, está muy influenciada con nuestro contexto.

De esta forma la persona terminará desarrollando una **autoestima alta** y sana o por el contrario una **autoestima baja**.

Componentes de la autoestima

- **Componente Cognitivo:** Lo que pensamos acerca de nosotros mismos. Incluye la opinión, ideas y creencias que se tiene de la propia personalidad de la conducta y de uno mismo.
- **Componente Afectivo:** Juicio elaborado sobre lo que sentimos, cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

- **Componente Conductual:** Lo que hacemos, nuestra decisión e intención de actuar.

2. **¿Cómo mejorar la autoestima?**

Cuando una persona tiene la **autoestima baja** no se quiere, no se acepta y no valora sus cualidades que muchas veces no será capaz ni de verlas. Probablemente deje de acudir a encuentros sociales, deje de probar cosas nuevas y de enfrentarse a retos por miedo a no conseguirlos ya que seguramente crea que no será capaz de lograrlo y le falte **seguridad** en su día a día. A continuación, tienes **10 técnicas**, estos **ejercicios** si los pones en marcha te ayudarán a **aumentar la autoestima**. ¡Siempre es buen momento de empezar a aplicar estos ejercicios!

A. Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima: Como te diría un buen arquitecto, *no se puede empezar la casa por el tejado*, así que, para poder mejorar tu autoestima, primero tendrás que encontrar el origen de todo. ¿Un consejo para ello? pregúntate por lo menos hasta en tres ocasiones el “¿por qué?” de tus miedos. ¿Por qué me da miedo ir al colegio? Porque no me van a aceptar. ¿Por qué creo que no me van a aceptar? Porque no soy competente. ¿Por qué creo que no soy competente? Porque de pequeño suspendía mucho y me decían que nunca iba a conseguir nada. ¡Bingo! Ahí lo tienes.

B. Hazlo, inténtalo aunque puedas fracasar: El ser humano tiende a evitar y a no enfrentarse a lo que teme y le provoca miedo, esta es la salida más sencilla, rápida y fácil a corto plazo ya que elimina la ansiedad que la situación provoca. Pues bien, ahora se sabe que el principal enemigo de nuestra **autoestima baja** es, sencillamente, no hacer nada. Y es que se ha comprobado que la autoestima no depende del resultado de tus actos. Depende simplemente de que actúes. De esta forma la autoestima aumenta cuando te enfrentas a las circunstancias, y disminuye cuando las evitas. Así de sencillo.

C. Sustituye tus objetivos por valores: A veces no conseguir objetivos muy marcados y deseados puede llevar a frustrarnos y a sentir que no valemos para nada, esto no pasa cuando son los valores y no los objetivos lo que marcan nuestra dirección en la vida. Vamos a verlo con un ejemplo concreto: imagínate que te estás preparando un examen, llevas meses y meses estudiando y haciendo menos planes de ocio; en este caso tus valores son el esfuerzo, la perseverancia, la superación personal, la capacidad de sacrificio, la fuerza de voluntad y la responsabilidad entre otros. Si finalmente no apruebas el examen, los valores que sí has mantenido durante esta etapa de tu vida siempre van a estar ahí para que te sientas muy orgulloso de ello. Así que como dice el refrán: *“lo importante no es ganar, sino participar”*

D. Identifica tus fortalezas: Hoy sabemos que todos y cada uno de nosotros nacemos con una serie de cualidades, características innatas o fortalezas que son nuestros puntos fuertes, son aquellas habilidades que se te dan especialmente bien, el problema viene cuando la persona con **autoestima baja** no cree que las tenga y además le cuesta muchísimo identificarlas. Realiza esta **actividad** para encontrar tus fortalezas:

Ejercicio 1

- **Piensa en 5 logros** que hayas conseguido a lo largo de tu vida: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender

a cocinar solo, lograr seducir a tu pareja... Si te cuesta encontrarlos es porque no estás siendo generoso contigo mismo, así que imagínate que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo, ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?

- Luego piensa **qué características personales positivas** son necesarias para conseguir cada uno de esos logros: la curiosidad, la iniciativa... Ya lo tienes, ¡éstas son tus fortalezas!

Ejercicio 2

La **gratitud** es una fortaleza muy relacionada con la autoestima, pon a prueba esta técnica para practicarlas. **Carta a una persona muy querida:** La actividad consiste en escribirte a ti mismo una carta describiéndote en tercera persona. Se dejan 20 minutos para completarla...

Ejemplo:

“Tengo muchas ganas de que llegue el viernes porque te voy a presentar a una persona a la que quiero mucho. Se llama (aquí escribe tu nombre)..... y es (describe las características físicas, psicológicas y sociales positivas tuyas que te gustan).

A continuación, sigue describiéndote en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que te quiere mucho.

Lo que más me gusta de él/ella es que...

Algunas de las personas que más le quieren son...

De lo que más orgulloso se siente es...

Lo que necesitaría para sentirse más a gusto consigo mismo y con más autoestima es dejar de...

Termina escribiendo textual el siguiente párrafo: *“Yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida.”*

E. Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales: Nuestro diálogo interno es fundamental a la hora de construir nuestra autoestima. En personas con una autoestima sana este diálogo suele ser amable, positivo y reconfortante. Pero en aquellas personas con la **autoestima baja** se convierte en todo lo contrario, aparece una voz que critica, castiga y desprecia los logros constantemente. Esta voz interior es irracional y suele interpretar cualquier situación de la peor forma posible, incluso cuando no haya pruebas objetivas para llegar a esa conclusión. ¿Qué tenemos que hacer? Detectar esos pensamientos irracionales, negativos acerca de ti mismo/a y cuestionar su objetividad, cambiándolos por otros más realistas y objetivos. Tocaré ponerlos a prueba para que tu razón los venza. ¿Es una amenaza real o está totalmente infundada?

Identifica en qué situaciones aparecen y qué es lo que te dicen exactamente. Tus pensamientos negativos suelen ser siempre los mismos, así que ¿de qué manera te hacen interpretar las situaciones?, ¿qué emociones te provocan? Cuanto mejor entiendas las emociones que te causan, menor poder tendrán sobre ti y es que reconocer la emoción que sientes reduce su impacto.

F. Sepárate de tus miedos: Cuando el miedo aparezca, no lo ignores, no lo bloques, no lo distraigas, haciendo como si no existiera, no, ¡deslígate de él! Es importante que entiendas que no somos lo que pensamos y que cuando pensamos algo no significa que vaya a ocurrir. ¿O es que acaso por pensar que te va a tocar la lotería, finalmente te toca? No; somos meros observadores de nuestros pensamientos. A nuestra mente le encanta bombardearnos con pensamientos negativos y tu tarea es dejar de identificarte con ellos, de esta forma perderán todo su poder. ¿Cómo podemos practicar esto? Cuando el miedo te invada:

1. No bloques el pensamiento que causa ese miedo. Dale espacio y siéntelo.
2. Familiarízate con tu miedo. Ponle un nombre e imagínate cómo sería su forma física (si lo dibujas todavía mejor).
3. Utiliza la técnica del **mindfulness** para que fluya y se marche. Puedes imaginarte un manantial de agua que arrastra unas hojas. Visualiza tu miedo encima de una hoja mientras el río lo arrastra y desaparece lentamente. Al principio necesitarás práctica, pero con tiempo lo conseguirás.

G. Perdónate a ti mismo, practica la

autocompasión: Para mejorar la autoestima, es fundamental aprender a perdonarnos por nuestros errores; como decimos en psicología practica la autocompasión. La autocompasión está muy relacionada con el autoconcepto (uno de los cuatro elementos que forman la autoestima) y consiste en tratarte con la misma empatía con la que tratarías a tu mejor amigo. Esto es, darte apoyo y ser comprensivo contigo mismo, en lugar de criticarte y juzgarte constantemente. Implica aprender a calmarte y reconfortarte para volver a intentarlo, en lugar de castigarte cada vez que cometes un error. Hay muchos **ejercicios y actividades** para desarrollar la autocompasión, pero el más sencillo es hablarte de la misma forma que lo harías con un amigo que lo estuviera pasando mal. De esta forma empezarás a ver tus problemas como algo que estás experimentando, y no como algo que te define. ¿Le espetarías a un amigo que es un inútil o que no es capaz de hacer nada bien? Seguramente no, ¿verdad?

Pues ponte las pilas y cada vez que te descubras a ti mismo castigándote, sustituye tu voz crítica por **frases** compasivas. Tu autoestima lo agradecerá. **¡Saca pecho! Aumenta tu confianza con las posturas de poder** ¿Sabías que tu lenguaje corporal no verbal influye en tu estado de ánimo? Pues sí y mucho. De esta forma, cuando te sientes decaído, lo expresas (muchas veces sin apenas darte cuenta) encogiendo tu cuerpo, lo que te hace sentir todavía más deprimido. Para mejorar esto, intenta utilizar una postura erguida y expansiva cuando te encuentres triste o abatido. A este tipo de poses (cabeza elevada, hombros hacia atrás y manos apoyadas en las caderas) se les llama posturas de poder, y se ha demostrado que mantenerlas durante solo dos minutos ya es suficiente para **reforzar tu confianza**, sentirte mejor y seguro de ti mismo. Estas posturas son capaces de incrementar los niveles de testosterona un 20% y disminuir el cortisol (la hormona del estrés y la ansiedad) en un 25%. En definitiva, habrás conseguido subir tu autoestima y ganar varios puntos en tu bienestar.

H. Haz ejercicio: Los resultados del mayor estudio realizado sobre ejercicio y autoestima demostraron que, siempre que sea de mediana intensidad, hacer deporte incrementa la autoestima a corto plazo. Treinta minutos de ejercicio aeróbico moderado al día son suficientes para reducir los niveles de cortisol y aumentar tu bienestar gracias a la liberación de endorfinas. ¡Muévete!

I. El mundo no gira en torno a ti, piensa más en los demás: Para sentirte mejor cuando estás un poco bajo de ánimo, deja de pensar continuamente en ti y en tu malestar e intenta llevar tu atención hacia fuera. Y es que pensar solo en tus problemas no te hace ningún favor, sólo va a empeorar la situación.