

TALLER DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

La psicología es la ciencia que estudia el comportamiento de los seres vivos teniendo dos dimensiones: la investigación básica y la aplicada. La psicología aplicada aplica los conocimientos de esta disciplina a múltiples contextos como la educación, la clínica, la empresa, el deporte...

Atendiendo al contenido de la educación, el pasado martes día 19 de Diciembre, los alumnos de 1 y 2 de bachiller tuvimos la oportunidad de asistir a un taller impartido por el Campus de Psicología en nuestro instituto. El taller consistía en las diversas técnicas y métodos para intentar controlar nuestros nervios y la presión a la hora de afrontar diferentes situaciones de nuestro día a día y en nuestro caso, enfocado a los estudios, a los nervios que padecemos a la hora de hacer los exámenes. La charla fue impartida por Belén, profesora integrante de este Campus. Durante dos horas nos estuvo explicando con ejemplos, como podemos afrontar y de una manera muy amena nuestros diferentes miedos, situaciones estresantes y sobre todo, nuestro día a día. Al igual que el cuerpo, la mente hay que ejercitarla y el poder controlarla nos puede servir para ser más decididos y estar más seguros de nosotros mismos en las actividades que realizamos y poder alcanzar nuestros objetivos de una manera satisfactoria.

Fue una tarde interesante, en la que nos mostró que los aspectos psicológicos están presentes en nosotros más de lo que pensamos.

¿Quién no se ha sentido estresado alguna vez?, ¿piensas en negativo y no ves más allá?, ¿quién no siente presión ante diferentes situaciones? Intentaremos invertir los términos y sentir menos estrés, menos negatividad y menos presión y estamos seguros de que con los consejos de Belén conseguiremos objetivos satisfactorios.

María Perisé – 2º Bach. C