

ANDRES MEDINA

¿Que te cuesta mantener de ti mismo?

La paciencia ya que a mi me cuesta bastante esperar a alguien o esperar que se cargue alguna página o que mi hermano mayor no termine de cambiarse rapido



¿Porque te cuesta mantener la paciencia?

porque desde que nací me desesperaba por que mi mamá me cargará y también porque tengo problemas de ansiedad lo que me a llevado a tener problemas con mis hermanos porque no se apuran a cambiarse para una evento 😡



Una vez mi hermano no se termina a de cambiar para ir a las escuela y me dieron retardo por eso ya que yo y mi hermano vamos juntos y nos dejan en nuestras escuelas y cuando me dieron el retardo me sentí triste y enojado por eso

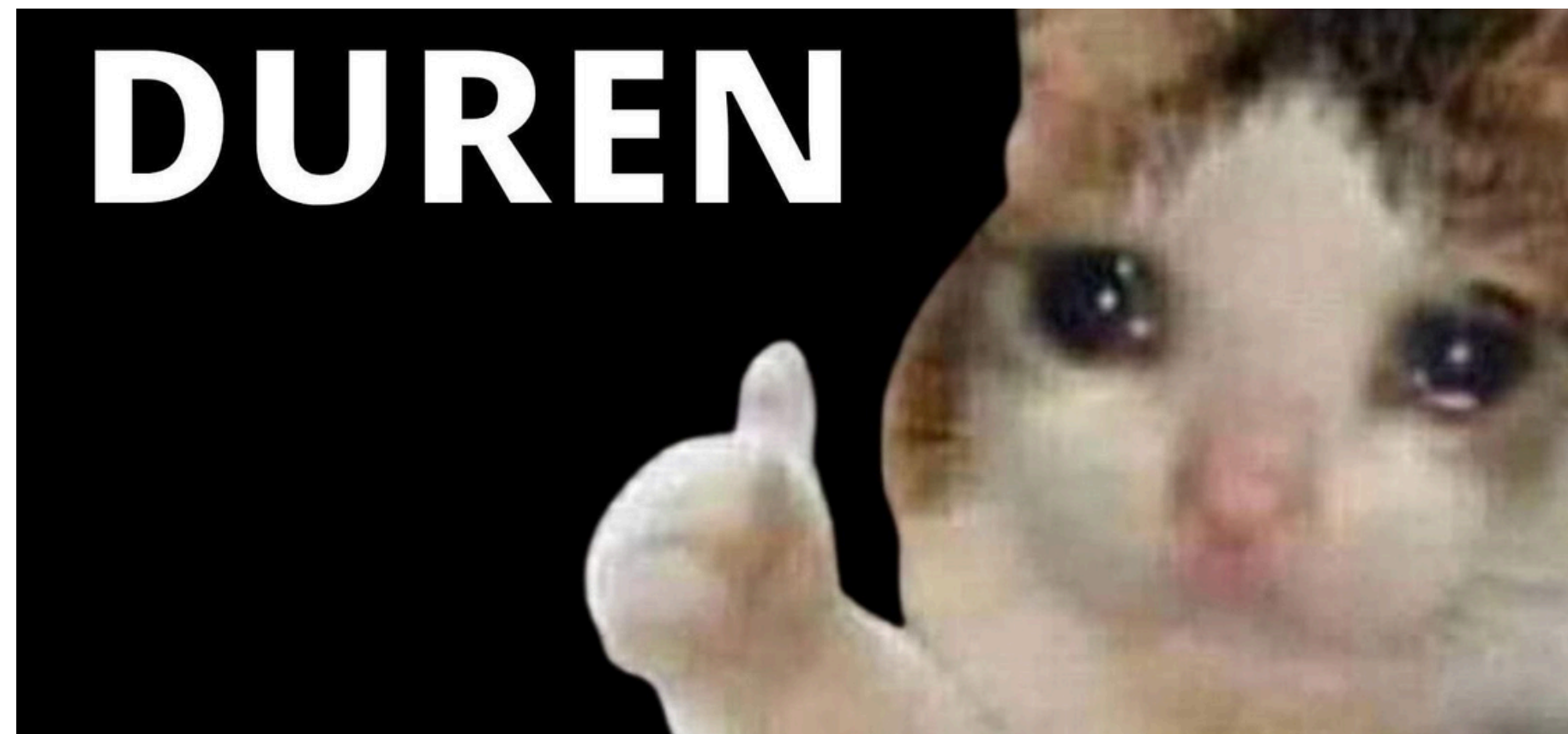
Una vez en los 15 años de mi hermana un primo mio lo íbamos a llevar ero esperamos como 40 minutos esperándolo y cunado llego y fuimos a la fiesta ya casi se acababa y me iso sentir muy triste porque eran los 15 de mi hermana mayor

Un día un sábado por la mañana teníamos que ir a una cena con unos familiares y mi mamá tardo mucho en maquillarse y cambiarse y al llegar todos los visitantes se fueron nomas quedaban nuestros tíos en esa salida me enoje mucho y no me quise bajar del carro

¿como sería tu vida si tuvieras una herramienta mágica que solucione tu aspecto?

Seria bastante relajada y tranquila ya que gracias a mis problemas de paciencia siempre estoy estresado y con ansiedad ,ya no me enojaria por que mis hermanos tardarán ni que se tarden mis familiares en arreglarse ni que por recoger a un familiar se tarde en salir a afuera

Pero lamentablemente no existe esa herramienta como la mausky herramienta ;[



Una vez un primo con problemas de ansiedad y de paciencia como yo pero el estaba a un nivel mucho más alto y me contó que para superarlo lo vio como una habilidad ya que me dijo que el no se concentraba en cuanto tardaban los demás el solo se concentraba en si mismo y a las horas que tenia que estar listo para una salida y siempre estaba listo sin ningún tipo de estrés: lo cual me iso sentir identificado y también pude aprender a que yo me tengo que preocupar por mi mismo y no por los demás ya que yo tengo que estar listo para una salida sin preocuparme porque si mis familiares ya esten listos



Mis pasos para cambiar mi aspecto es poder concentrarme en mí no mirar a los demás diciendo que se apuren o que ya estén listos solo tengo que concentrarme en mí y en cuanto me tardo y también para no estresarme concentrarme en otras cosas como ordenar mi escritorio o tender mi cama ya que en eso que ago los demás terminan



**Esto sería todo por hoy así que
alumnos y alumnas muchas
gracias por su atencion**

