



# 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 tarde 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**

