Me estreso solo con pensar que tengo que volver a clase, ¿qué puedo hacer?

Hoy en el apartado de El Consultorio tenemos la consulta de un adolescente muy preocupado por la 'vuelta al cole'.

PREGUNTA

Hola,

tengo 17 años y estoy muy agobiado. Falta poco para volver al instituto, este año hago segundo de bachillerato y me estreso con solo pensarlo. A ver, quiero dejar claro que no me hacen bullying, no tiene nada que ver, tengo mis amigos y con ese tema no tengo ningún problema. Pero me cuesta mucho ponerme a estudiar y no me gusta y además este año será difícil porque es el último y además tengo la presión para entrar en la universidad. ¿Me podéis ayudar?

RESPUESTA

¡Hola! Es normal que después de tener tanto tiempo de vacaciones estés agobiado cuando piensas en el nuevo curso. Lo que debes hacer es encontrar una buena técnica de estudio para tener toda tu vida más ordenada y que no te cueste tanto. Y lo que tal vez sea más importante: encuentra una vía de escape al estrés. Si los estudios te agobian debes encontrar un momento para ti para descargar energía, lo mejor es que hagas algún tipo de deporte o gimnasio. Esto te va a ayudar mucho a mantener bajos tus niveles de estrés y a tener la cabeza en orden.

Habla del tema también con tus amigos, seguro que ellos te podrán ayudar con el día a día.

¡Ánimo, tu puedes!

Recuerda que puedes hacernos cualquier consulta sobre amor, amistad, sexualidad, problemas, alimentación o lo que sea enviando un mensaje privado a alguna de nuestras redes sociales: