



Vivimos un difícil periodo en nuestras vidas. Nadie estaba preparado para un encierro tan prolongado. Menos aún para dejar de abrazar, de ver a los seres queridos, para perder el trabajo, temer la amenaza de una enfermedad desconocida...nadie.

Sé que a veces las fuerzas se acaban, se pierde la esperanza y se instala el desánimo, lo que es esperable. No hay recetas infalibles para enfrentar esto, pero tal vez algunas reflexiones

te ayuden a resistir y a fortalecer tus capacidades para salir airoso(a) de esta verdadera prueba de vida.

Creo que algo muy importante es no perder la capacidad de soñar e imaginar que es posible algo mejor. Durante la Segunda Guerra Mundial, la joven de ascendencia judía Ana Frank, logró sobrevivir casi dos años escondida en un ático junto a su familia. Durante todo ese tiempo escribió "El Diario de Ana Frank". En él señala **"No pienso en la desgracia, sino en toda la belleza que aún permanece"**, mostrándonos cómo su forma de pensar le ayudó a mantener firme el espíritu y las ganas de vivir en medio del sufrimiento y la amenaza.

Darle un sentido a nuestra existencia nos ayuda a sobreponernos frente a las dificultades. Implica tener un "por qué" para continuar y estar conscientes de las tareas que tenemos en la vida y de las decisiones que tomamos, ya que con ellas vamos haciéndonos camino. No siempre podemos elegir lo que nos pasa, pero sí podemos escoger cómo pensar y qué decidir frente a las situaciones.

Otro aliado en éste y otros momentos adversos, es la manera cómo te miras a ti mismo y cómo miras lo que pasa en tu vida. Si te percibes como un sercapaz de luchar, de levantarse y reconstruirse todas las veces que sea necesario, capaz de aprender en cualquier circunstancia, como un ser que es más fuerte que sus dificultades, mantendrás la confianza en ti y no perderás la capacidad de creer que puedes continuar.

Piensa en todo lo que has aprendido en este tiempo, qué cambios harás en tu vida, cuáles serán tus prioridades, qué dejarás ir...piensa en esta experiencia como una verdadera oportunidad para hacer un alto y comenzar de nuevo, esta vez en una versión mejorada de ti mismo(a).

Ana del Río

Psicóloga - Encargada Convivencia Escolar

¿Tienes dudas, consultas? ¿Quieres comentarme algo?, escíbeme al correo de Convivencia Escolar del establecimiento, Email: [cecolegiosanmanuel@gmail.com](mailto:cecolegiosanmanuel@gmail.com)