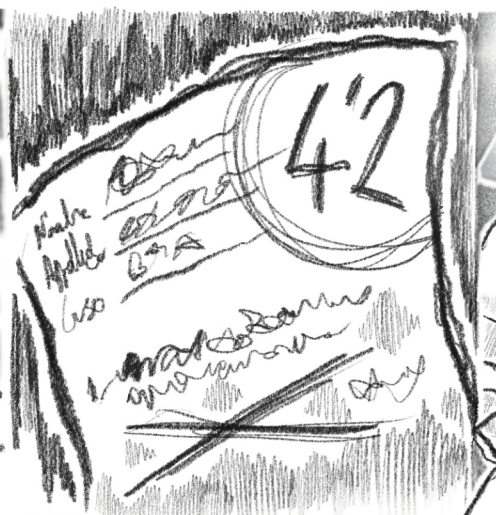


El malestar.

Hay ocasiones en las que tenemos sentimientos de malestar...



Por ejemplo, cuando sentimos frustración, decepción, enfado...



¿Para esto he estudiado tanto?



No valgo para nada...



O cuando sentimos tristeza.



Incluso cuando sentimos cansancio o aburrimiento...



Vaya rollo...

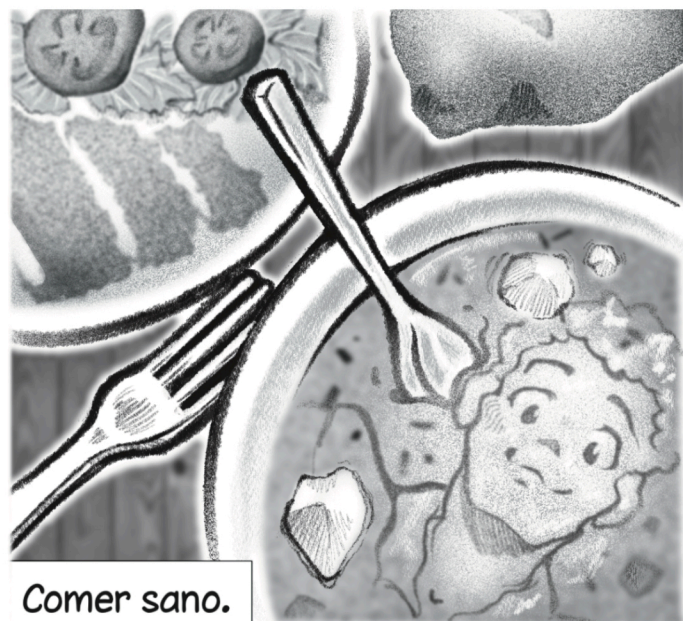


¿Qué cosas crees que pueden ayudar a que nos sintamos mejor?

El autocuidado.

Hay ciertos momentos y acciones que nos ayudan a sentirnos mejor, también en nuestro día a día...

Como descansar lo suficiente...



Comer sano.

Hacer ejercicio físico.



O incluso aprender a relajarse con algunos videos.

¡Son muchas cosas! Por lo que podemos aprender a organizar nuestro tiempo con algunos recursos...



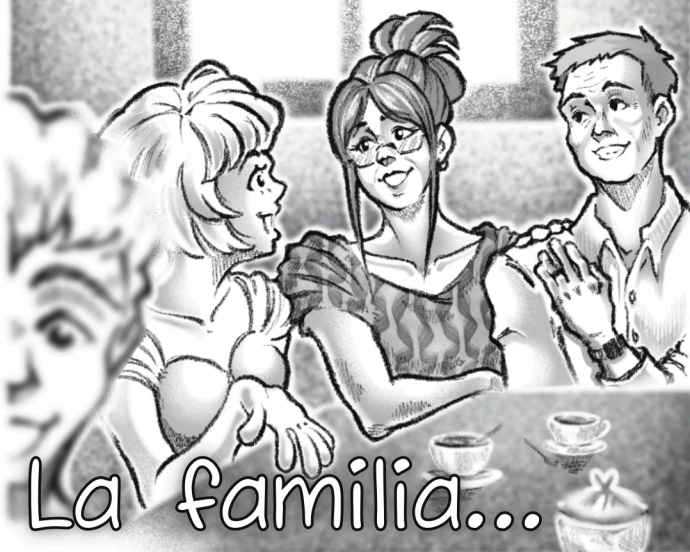
¡Pues sí! Estas cosas pueden ayudarnos mucho...

¿Y a ti? ¿Qué otros ejemplos de autocuidado se te ocurren para nuestro bienestar?

La red de apoyo.

Hay un factor importante que nos ayuda mucho a sentirnos mejor en los malos momentos, y es tener gente alrededor...

Personas importantes como...



Esas personas en los momentos malos hacen...



...lo posible por ayudarnos a superar nuestros problemas cuando sea necesario.

Pero también cuando tienes gente alrededor puedes compartir el tiempo para...



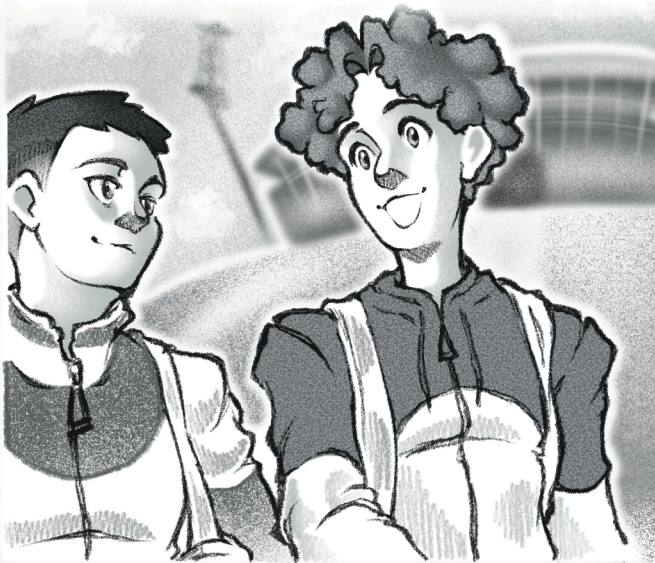
Hablar de tus cosas y pasar un buen rato, o simplemente disfrutar de una peli.



¡Pues sí! Tener personas queridas alrededor ayuda a mejorar nuestro bienestar... ¿Qué otras personas crees que pueden ayudarnos a sentirnos mejor?

Pedir ayuda

En esos momentos, con la gente cercana no es suficiente...



Hay momentos más difíciles en los que no sabemos cómo gestionar nuestras emociones...



Una cosa que nos puede ayudar es buscar y pedir ayuda profesional.

Oye, ¿nos tomamos algo?



Me gustaría comentaros una cosa...

Perdonad si he estado más flojo...



He suspendido un examen importante y me tiene rayao'...

Pero gracias al psicólogo lo llevo todo mejor.



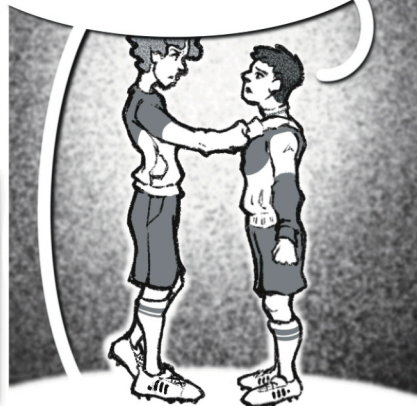
¡Os lo recomiendo si tenéis la ocasión!

Oye, por cierto... ¿Tú estás bien?



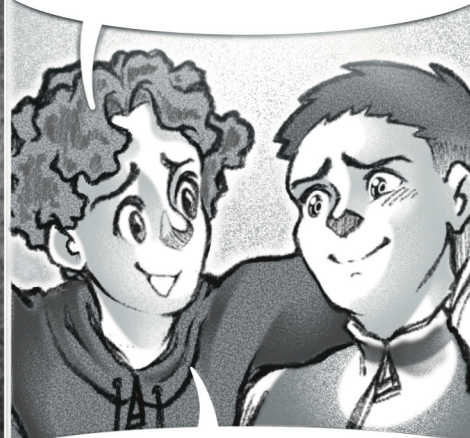
No has comido nada...

Pues... verás... Tengo un TCA que ya me están tratando...



Pero no quita que esté siendo bastante duro...

Gracias por contármelo, tío.



Dime qué puedo hacer por ti y te acompañaré cuando lo necesites.