



# ¿Por qué lloro si estoy ‘bien’?



Como muchas cosas en la vida, las emociones no siempre son lógicas.  
Cuando te molesta todo, te sientes culpable o no sabes lo que sientes, tienes las emociones enredadas.

## ¿Por qué se enredan?

Porque no paramos para **sentir**.

Porque la universidad **exige demasiado**.

Porque **evitamos hablar** de lo que nos duele.

**Y lo acumulado, explota o confunde.**



## ¿Qué hacer?

- 1. Ponle nombre al nudo:** nombrar la emoción te devuelve el control.
- 2. Dale una salida:** escribe, dibuja o muévete. Tu cuerpo también necesita expresarse.



- 3. No te obligues a resolver todo hoy:** no es necesario entenderlo todo de inmediato.
- 4. Si no puedes solo:** busca ayuda con un amigo que te escuche, con tu psicólogo o en la DAE con un profesional.

**Desenredar lleva tiempo, pero es posible. Toma una pausa y escúchate hoy.**

