¿Qué sucede después?

Posibles caminos tras situaciones estresantes o emocionalmente difíciles

HERizon

01

Equilibrio emocional

La persona desarrolla estrategias saludables de afrontamiento y equilibrio emocional. Es importante seguir construyendo redes de apoyo y habilidades de resiliencia.

02

Estrés o miedo

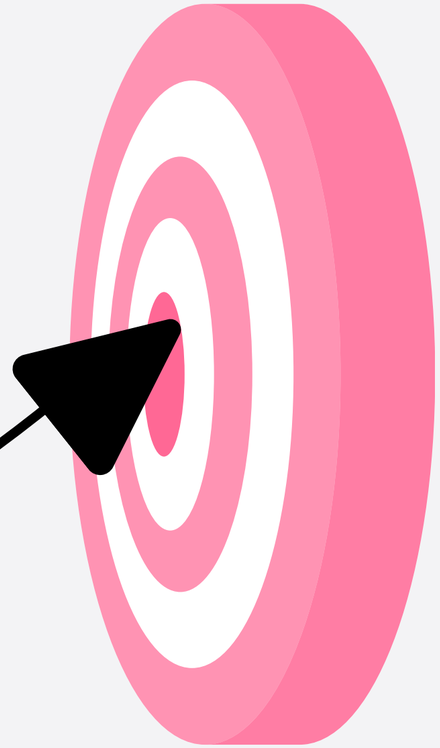
El estrés, la ansiedad o el miedo siguen afectando al bienestar diario y a la confianza.
El apoyo emocional y las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a mejorar el bienestar

03

Situaciones inseguras o abrumadoras

La situación genera inseguridad, agotamiento emocional, miedo o dudas sobre una misma.
El apoyo, la reflexión y las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a mejorar el bienestar

04

Recuperar la autoconfianza

La persona gana confianza para gestionar sus emociones, pedir apoyo y recuperarse de experiencias difíciles.
Es importante seguir desarrollando hábitos saludables de bienestar y autocuidado