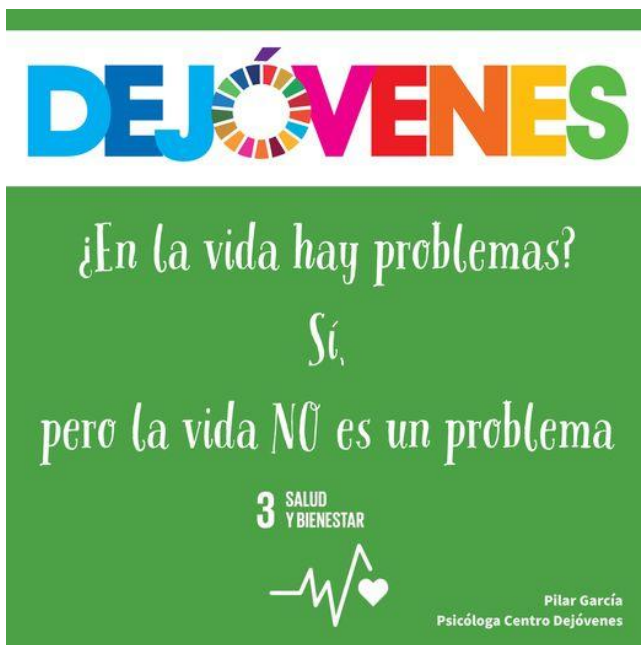


## LA VIDA NO ES UNA ENFERMEDAD

Para todos los problemas hay soluciones que no siempre están a primera vista sino que las tenemos que buscar. Pero esto NO es un problema, esto debe ser un MOTOR, o sea, la razón por la que nos ponemos en marcha.

Ese problema que nos desespera, nos angustia, que no nos deja dormir... no es otra cosa que el estado que se genera cuando nos empeñamos en escapar de esa sensación incómoda que nos invade cuando algo no va bien. Cuando más falta nos hacemos, nos asustamos e intentamos huir de nosotrxs mismxs y, como ésta es misión imposible, es decir, no podemos escaparnos de nosotrxs mismxs, cuanto más “corremos”, más cerca, más grande y más amenazante se hace nuestra sombra (sensación de malestar no atendida).  
Salud NO es ausencia de problemas.

Salud es disponer de la capacidad de abordar y resolver las dificultades y/o problemas que se nos presenten. Esto unas veces se puede hacer en solitario y otras, en cambio, hay que pedir ayuda. Pero siempre la solución o soluciones se encuentran gracias a la voluntad personal de salir adelante.



**DEJÓVENES**

¿En la vida hay problemas?  
Sí,  
pero la vida **NO** es un problema

**3** SALUD Y BIENESTAR

Pilar García  
Psicóloga Centro Dejóvenes

### En este programa trabajamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 3

