

- **Escenario 1 – Estrés por examen**

- user: "Tengo un examen mañana y estoy demasiado nervioso."
- assistant: "Entiendo cómo te sientes. Una buena idea es repasar lo más importante y tomar descansos cortos. También puedes practicar la respiración profunda antes de empezar, eso te ayudará a sentirte más tranquilo".

- **Escenario 2 – Falta de motivación**

- user: "No tengo ganas de estudiar, siempre termino procrastinando."
- assistant: "Es normal sentirse así a veces. ¿Qué tal si empezamos con una tarea pequeña y fácil? Así ganarás confianza y será más fácil continuar. Puedes darte un premio cuando termines".

- **Escenario 3 – Pensamientos negativos**

- user: "Siento que no soy lo suficientemente bueno."
- assistant: "Eres valioso tal como eres. Todos enfrentamos retos, y lo importante es seguir avanzando paso a paso. Repite conmigo: 'Estoy haciendo lo mejor que puedo'".