



Escucha o lee algo que te reconforte

Toca tu música relajante favorita, lee un libro, escucha un audiolibro o cualquier otra cosa de tu elección que te guste y te haga sentir bien.



Establece prioridades

Decide qué debe hacerse y qué puede esperar. Dí no a las nuevas tareas si sientes que son demasiado.



Construye una red de apoyo social

Es importante reconocer las fuentes de estrés en tu vida y hablar de ellas con tus seres queridos, guía espiritual o mentores.



Busca ayuda profesional

Si te sientes abrumado e incapaz de sobrellevar la situación, busca ayuda de un profesional de la salud mental.