

No te abrumes y tómate un respiro (videnota)



Durante esta contingencia es normal sentirse cansado, por lo que debes tomarte un respiro, dice David Guerra para [Cuida Tu Mente](#).

El líder nacional de Bienestar y Salud de la [Universidad Tecmilenio](#) da estos **consejos**:

1. **Tómate un tiempo para descansar**
2. **No seas tan duro contigo mismo**
3. **No compares tu sentir con el de los demás**

????????

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: