

# Consejos de autocuidado para gestionar el estrés y la ansiedad

Durante estos tiempos, es importante priorizar el autocuidado. A continuación, se presentan algunos consejos útiles para cuidar de la salud psicológica y fomentar el bienestar.



- Cuestiona los pensamientos de ansiedad o preocupación y practica técnicas de anclaje como la meditación o las respiraciones profundas para lidiar con situaciones difíciles.
- Intenta estructurar tu día.
- Mantén el equilibrio.
- Incorpora de 20 a 30 minutos de ejercicio en tu día.
- Limita la exposición a la luz azul antes de dormirte.
- Camina por la naturaleza.
- Mantente en contacto con tus compañeros de trabajo, amigos y seres queridos.