

No te abrumes y tómate un respiro (videnota)



No te abrumes y tómate un respiro durante esta cuarentena
23/04/2020

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 compare 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.**

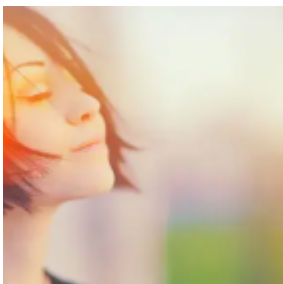
Explora este contenido:

[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:

