Ansiedad/estrés



Recomendaciones

Respira y pausa
Practica respiraciones profundas unos minutos al día.

Muévete
La actividad física regular reduce la tensión y mejora el estado de ánimo.

Organiza tu día
Prioriza tareas y establece rutinas realistas.

Pide apoyo
Hablar con alguien de confianza siempre ayuda.

Técnicas de relajación
Mindfulness, meditación o yoga pueden ayudarte.



Tu bienestar puede tener más de una solución.



Recuerda: hay alternativas eficaces.
No dependas de la pastilla.