

Cómo sobrellevar la cuarentena con motivación

Aunque teletrabajar es un sueño para muchos, el encierro puede generar episodios de estrés y ansiedad al tener que permanecer todo el día en el mismo espacio, y más aún si es el mismo en el que también trabajamos. Por eso, te presentamos las siguientes estrategias que puedes aplicar contra la ansiedad.



Fuente: ReasonWhy. (2020). Cómo sobrellevar la cuarentena con motivación. reasonwhy.es. <https://www.reasonwhy.es/actualidad/consejos-sobrellevar-cuarentena-coronavirus-motivacion>



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

IRC INSTITUTO ROSARIO CASTELLANOS