



ESTRATEGIA PARA **DISMINUIR** *EL ESTRÉS EN TI*

¡HAZ EJERCICIO!

Corre, camina, haz sentadillas entre otros ejercicios esto te relajará y mejorará tu concentración

¡ALIMÉNTATE BIEN!

El exceso de carbohidratos y azúcar aumentan tu estrés, mientras que una dieta balanceada y saludable te ayuda a calmarte

EVITA VICIOS, CAFÉ Y BEBIDAS ENERGIZANTES

En vez de ayudarte a "rendir mejor" a la larga sabotean tu rendimiento.

RELACIONES SOCIALES

Habla con una persona de confianza sobre lo que te preocupa para desahogarte

