



PSICOLOGÍA

práctica

# LAS PAUSAS





**P S I C O L O G Í A**

*p r á c t i c a*

**L A S**

**P A U S A S**

**Hoy vamos a ser rápidos y directos.**

**No somos máquinas ni estamos hechos para enlazar actividades que nos supongan desgaste mental continuamente sin parar.**

**Hay que aprender a parar, buscar nuestros momentos en el día para desconectar, realizar actividades que nos relajen, que nos gusten y que nos hagan reecontrarnos con nosotros y cargar energía mental. ¿Cuáles son tus actividades preferidas para hacer en tu pausa diaria?**