



MENTES COLECTIVAS

# ANSIEDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA



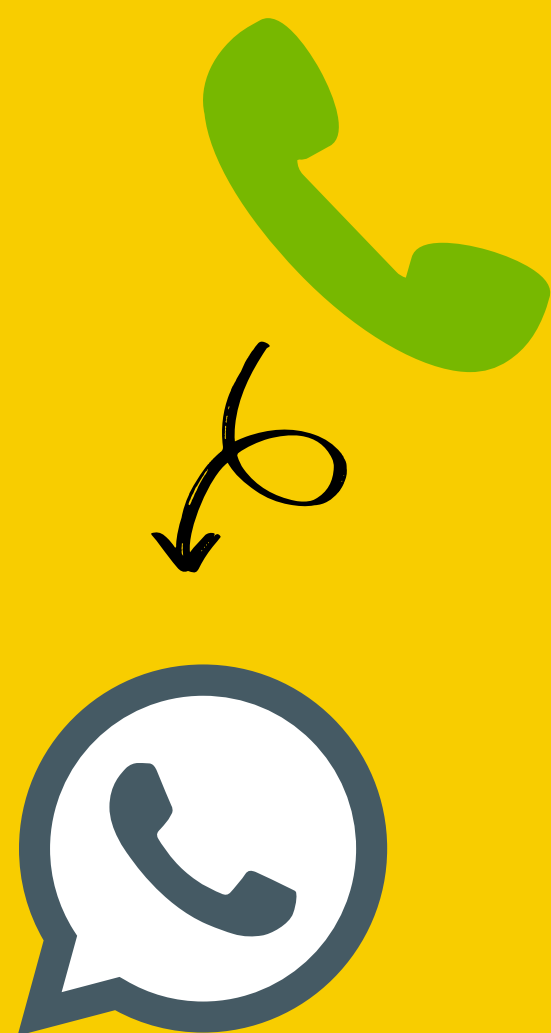
Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Colombia



Es normal sentir ansiedad durante estos tiempos. Nadie estaba preparado para vivirlo



Es importante crear hábitos saludables ya que han mostrado disminuir considerablemente la ansiedad.



No dudes en contactar a tu red de apoyo si sientes que la ansiedad te sobrepasa.



Si la ansiedad esta afectando tu vida diaria de manera negativa, busca ayuda profesional ellos te podrán ayudar.

Visita nuestro portal [Mentes Colectivas](#) y regístrate para apoyarte