



Herramientas para ti...

DESCUBRE EL TIP DE LA SEMANA



VIERNES 15 DE MAYO, 2020.

	<h3>SALUD MENTAL</h3>	<p>Recomendaciones de cómo tratar el estrés en cuarentena</p> <p>Ver contenido</p> <p>Libros recomendados para leer en cuarentena</p> <p>Ver contenido</p>
	<h3>TRABAJO EN CASA</h3>	<p>Combatir la fatiga en el trabajo</p> <p>Ver contenido</p>
	<h3>HÁBITOS SALUDABLES</h3>	<p>Aprende a alimentarte bien</p> <p>Ver contenido</p>
	<h3>PREVENCIÓN COVID-19</h3>	<p>Uso del gel antibacterial</p> <p>Ver contenido</p>



¿TE CUESTA CONCENTRARTE?

- Puedes usar **POMODO TIMER** o **SPRINT**, aplicaciones para trabajar por intervalos.
- Con **SPRINT** trabajas 50 minutos intensamente sin distracciones, enfocándote en objetivos y descansas 10 minutos.
- Con **POMODORO** trabajas 25 minutos y descansas 5 minutos.

Son aplicaciones que se pueden descargar gratuitamente.