

Bienestar en el presente

Física	Psicológica (emocional)	Académico (bootcamp)	Familiar	Amigos y amigas	Otro
Hacer ejercicio y al mismo tiempo aprovechar para ver otras cosas (ver videos o series).	Meditar con ayuda de aplicaciones móviles.	Complementar el curso con otro curso del mismo tema para enriquecer el conocimiento.	No tengo un plan o estrategia.	No tengo un plan o estrategia.	Intento obtener recursos ya sea por medios electrónicos o presenciales.

