

¿Cómo lidiamos con la pandemia? ¿Cómo nos cuidamos?

Las consecuencias psicológicas del estrés continuado que vivimos no dependen solo de los factores externos y objetivos relacionados con la pandemia, sino también de factores de resiliencia individual y relacional. Uno de estos factores, que analizamos en mayor profundidad en este estudio, es el autocuidado. Por Anabel González