

¿Sientes que **tu cerebro** está en **"modo avión"**?



No es teoría, es lo que vivimos este semestre en el Programa Sentir.



Gracias por ser parte de
este espacio de autocuidado



Crear sin algoritmos

Entrenar la paciencia y recuperar la agencia fuera de la pantalla.



Escribir para procesar

Externalizar y transformar el estrés en algo tangible.



Lo analógico es tu
**herramienta de
bienestar.**

¿Cuál fue tu momento "analógico"
favorito este semestre?