

DEFINICION DE RETO: Bienestar psicológico, espiritual y emocional

Laura ha estudiado la medicina ancestral oriental durante muchos años, tiene un pequeño negocio a partir de estos conocimientos. Pero a raíz de la crisis por el COVID-19, no ha podido seguir con su proyecto del modo en que lo había pensado ya que ella prefiere la atención presencial y nunca ha tenido mucho interés en las redes sociales. Sin embargo, ha mantenido el contacto con sus amigos a quienes suele ayudar a enfrentar sus conflictos emocionales. En una de sus llamadas con su amigo Pablo, quien estaba devastado por una crisis de ansiedad a raíz del encierro, al escucharlo, empieza a pensar en cómo tanta gente puede estar atravesando lo mismo.

Al terminar su llamada Pablo le agradece y le deja la inquietud de cómo podría difundir su conocimiento con más personas que puedan necesitar de su ayuda. Ella le plantea su inquietud de no saber cómo difundir su proyecto por la situación de la cuarentena y él le recomienda tomar inspiración de algunos tutoriales que él suele ver para aprender a cocinar o seguir su rutina de ejercicios.

**¿Cómo ayudar al bienestar de las personas cada vez que tengan un momento de crisis en el día?**