



# UTILIZA ESTA APP GRATUITA PARA REBAJAR EL ESTRÉS Y CUIDAR TU ATENCIÓN

DESCARGALA LA APLICACION EN  
PSIOUS&HOME EN



## PASO 1

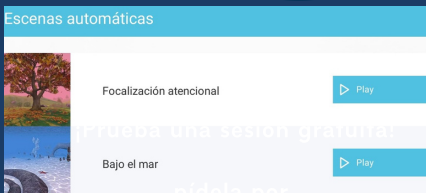


**PASO 2** Acepta los permisos que te pide

**PASO 3** Clica en escenas automáticas



**PASO 4** Elige la escena del árbol o el mar



Sigue las indicaciones por los auriculares.  
Elige un sitio tranquilo y mejor sin luz.  
Puedes utilizar gafas virtuales si tienes.

Psicóloga-coach experta en acompañamientos  
online y Realidad virtual