

Actividades Saludables

Movimiento

Caminar, bailar, andar en bicicleta, senderismo, practicar deportes

Aprender

Leer, aprender un idioma, tomar cursos (cocina, manualidades), clubes de lectura, juegos de mesa que estimulen el cerebro.

Relajación y conexión

Meditar, ejercicios de respiración, pasar tiempo con amigos y familia, juegos que fomenten la interacción

Creatividad

Origami, jardinería, carpintería, escribir, tocar un instrumento musical.

Ayudar

Involucrarse en actividades sociales, benéficas que permitan cooperar y ayudar a otros

Psicología

Recuerda siempre buscar ayuda profesional



Uso excesivo de pantallas

Navegar sin rumbo por redes sociales, ver series o videos por horas sin pausas activas

Actividades poco funcionales

Comportamientos sedentarios

Permanecer mucho tiempo sentado sin moverse, incluso durante el ocio.

Consumo excesivo

Ingerir comida procesada o bebidas azucaradas, licor durante el tiempo libre.

Aislamiento digital

Priorizar la interacción virtual sobre la conexión real, aunque sea en juegos, sin un balance.



Psicología

Recuerda siempre buscar ayuda profesional

Actividades Saludables Vs Actividades poco funcionales

CÓMO DIFERENCIARLAS

Actividades Saludables

Ayudan a que el cuerpo y la mente se sientan mejor. Mejoran la salud, dan más energía, ayudan a reducir la ansiedad y a pensar con mayor claridad

Una actividad saludable forma parte de una rutina equilibrada y no afecta otras áreas de tu vida



Actividades Poco Funcionales

las actividades poco saludables pueden hacer que te sientas culpable, cansado o que duermas mal.

Suele usarse solo para escapar de los problemas y puede desordenar hábitos importantes como dormir bien, comer mejor o cumplir responsabilidades.

