

# Checklist: Actividades alternativas para la evasión productiva

Este checklist te ayuda a elegir actividades que te permitan distraerte o descansar de manera saludable, sin afectar tu bienestar emocional ni tus responsabilidades.

## Bienestar emocional

- 1 ■ Respiración consciente o mindfulness (5–10 minutos)
- 2 ■ Escribir lo que siento en un cuaderno
- 3 ■ Escuchar música relajante
- 4 ■ Hablar con alguien de confianza
- 5 ■ Anotar tres cosas positivas del día

## Movimiento y cuerpo

- 1 ■ Caminar al aire libre
- 2 ■ Estiramientos suaves
- 3 ■ Bailar una canción
- 4 ■ Ejercicio ligero en casa
- 5 ■ Yoga o movilidad

## Creatividad y expresión

- 1 ■ Dibujar o colorear
- 2 ■ Escribir libremente
- 3 ■ Cocinar una receta sencilla
- 4 ■ Hacer manualidades
- 5 ■ Tomar fotografías

## Enfoque y crecimiento personal

- 1 ■ Leer algunas páginas de un libro
- 2 ■ Escuchar un podcast positivo
- 3 ■ Aprender algo nuevo en un video corto
- 4 ■ Organizar pendientes pequeños
- 5 ■ Planear el día siguiente

## Descanso consciente

- 1 ■ Tomar una siesta corta (20–30 minutos)
- 2 ■ Tomar una bebida caliente con calma
- 3 ■ Desconectarme del celular por un rato
- 4 ■ Mirar la naturaleza o por la ventana
- 5 ■ Practicar respiración profunda

**Reflexión final:** Después de la actividad elegida, pregúntate: ¿Me siento más tranquilo, con energía o claridad? Si la respuesta es sí, estás practicando evasión productiva.