COMO APROVECHAR TU TIEMPO LIBRE

EJERCICIO

Beneficios

Controla depresión y estrés

Equilibrio químico del cerebro

Reducción de ansiedad

Aumento de confianza

CREAR

Para obtener

Conocimientos

Habilidades

Buen uso de tecnologías

Dar a conocer lo que sabes

Recomendación

Ir al gimnasio

Rutinas con videos

Correr en el parque

APRENDER

Arte

Leer

Oficio

Deporte

Diversión

No eliminar

Actividades de ocio

Mayor tiempo dedicado- mayor vacío

No obtenemos beneficio

No aporta al crecimiento profesional

Ordenar prioridades