



TIPOS DE DESCANSO

- FÍSICO:

Puede ser de tipo pasivo, como tomar una siesta, o de tipo activo como hacer yoga, masajes, etc.

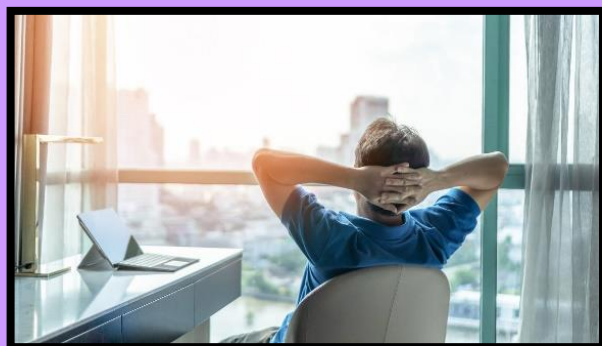
Día a día nos enfrentamos a diversas obligaciones, sin embargo, para continuar nuestro quehacer diario de la mejor manera es importante darnos tiempo de descanso.

Para aprovechar esos momentos, te invitamos a conocer los tipos de descanso.



- ESPIRITUAL:

Dedica tiempo a ti, da espacio a actividades de autoayuda, lecturas para tu alma y paz.



- MENTAL:

Dar tiempo de descanso cada dos horas en medio del quehacer educativo, trae momentos de tranquilidad a la mente y permite retomar, con mejor disposición.

- SOCIAL:

Rodéate de personas con las cuales puedas ser tú mismo, decirles lo que sientes y desahogarte con confianza. Permitiéndote tener un refugio emocional.

- CREATIVO:

La mente necesita encontrarse con elementos distintos a los cotidianos. Busca imágenes, películas, obras de teatro, entre otros, que permiten estimular tu cerebro por medio de nuevas actividades.



- SENSORIAL:

Las pantallas te mantienen en alerta y agotan, lo que podemos ver genera distintas emociones y sensaciones en nuestro cuerpo y mente. Descansar de estos estímulos, dejándolos de lado, nos permite relajarnos y descansar.