

RUTINAS DE AUTOCUIDADO DIGITAL

¡Reentrena tu cerebro para vivir mejor dentro y fuera de las pantallas!

Estas rutinas equilibran mente, cuerpo y emociones a través de prácticas diarias con alto beneficio y bajo esfuerzo.

EJERCICIO FÍSICO

Mejora memoria, atención y regula el estrés. También regula el cortisol, reduciendo la “niebla mental” que interfiere con la concentración

ARTES Y MÚSICA

- 30–45 min, 2–3 veces/semana (instrumento, pintura, danza).
- Diario creativo: escribir o dibujar 10 min al día.

- Pausas activas de 3–5 min cada hora.
- Ejercicio moderado 20–30 min, 3–4 veces/semana.
- Actividades con ritmo o coordinación (baile, juegos).
- En niños: juego libre y deportes en equipo.

- Rompecabezas o sudoku (30 min).
- “Regla +1”: que rete sin frustrar.
- En aula: viernes de estrategia y reflexión sobre el proceso.

MINDFULNESS Y RESPIRACIÓN

- Respirar 5 min (4–4–6).
- Antes de estudiar: 1 min de atención consciente.
- Con niños: “barquito en la barriga” o atención a sonidos.

JUEGOS DE ESTRATEGIA

Entrenan la memoria de trabajo y el pensamiento flexible. Resolver problemas bajo reglas obliga a actualizar objetivos y a pensar más allá de la respuesta inmediata

NATURALEZA

- Tener una planta o abrir la ventana.
- Pasear por calles arboladas.
- Antes de exámenes: caminata de 10–15 min.

“El autocuidado digital no es desconectarse del mundo, sino reconectar con uno mismo.”

