



Campaña de bienestar de otoño 2026



Kit de herramientas

1. Un conjunto de herramientas u otro equipo útil que suele guardarse en una caja o estuche
2. Un conjunto de habilidades expertas, conocimientos, procedimientos o información sobre un tema en particular

¿Cómo sería un kit de herramientas para el bienestar? Imagínalo como una colección de estrategias que ayudan a gestionar el estrés, aumentar la felicidad, potenciar las capacidades cognitivas y fortalecer el cuerpo. Podría incluir técnicas sencillas para afrontar situaciones, consejos de movimiento y nutrición para mantener el cuerpo fuerte, así como actividades que mejoren la función cognitiva. Utiliza las herramientas que mejor te funcionen; tu kit no necesita incluirlo todo, sino solo aquello que te ayude a prosperar.

Semana 1: Agudiza tu mente



El objetivo es mantener las habilidades cognitivas agudas, la memoria funcionando al máximo y la mente resiliente durante toda la vida. Prueba algunas de estas herramientas para favorecer la salud de tu cerebro:

 **Sigue aprendiendo.** Aprende un idioma extranjero, a tocar un instrumento nuevo o amplía tu vocabulario.

 **Céntrate en los detalles.** Dibuja un mapa de memoria o visualiza objetos desde diferentes ángulos para fortalecer la conciencia espacial.

 **Prueba actividades de doble tarea.** Combina el movimiento con desafíos mentales para activar varias áreas del cerebro simultáneamente, como leer mientras caminas en una cinta de correr.

 **Utiliza todos tus sentidos.** Cuantos más sentidos intervengan en una actividad, más regiones cerebrales activarás.

 **Rompe tu rutina.** Usa tu mano no dominante para tareas cotidianas como cepillarte los dientes, remover o escribir, con el fin de crear nuevas vías neuronales.

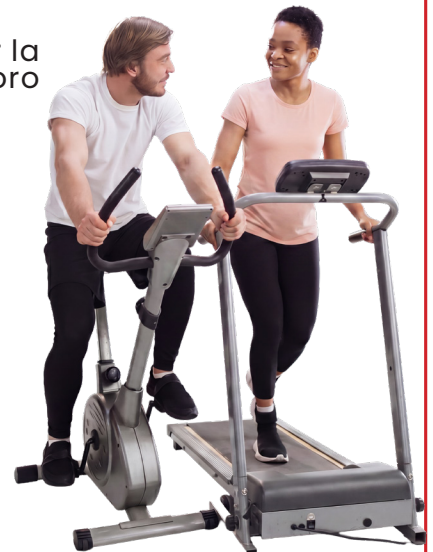
 **Ejercita tu cerebro.** Haz cálculos mentales, recuerda nombres y palabras o resuelve acertijos en lugar de depender de la tecnología.

 **Lee con regularidad.** Leer y escuchar libros ayuda a fortalecer la memoria, reforzar las habilidades lingüísticas y reducir el deterioro cognitivo.



¡HERRAMIENTA ELÉCTRICA! Mueve tu cuerpo para potenciar tu cerebro. Una de las mejores formas de favorecer la salud cerebral es mediante la actividad física. Las investigaciones sugieren que el ejercicio aeróbico ayuda a mejorar la función cognitiva general, mientras que el entrenamiento de fuerza beneficia la memoria y la función ejecutiva.

Cuidar tu cuerpo es una de las formas más efectivas de cuidar tu mente.



INSURICA.
EDUCATION