



CONCEPTOS CLAVE

Desconexión productiva

- El ocio positivo es una herramienta que ayuda a mejorar la calidad de vida, potenciar la creatividad y fortalecer las relaciones interpersonales, a través del aprendizaje de nuevas habilidades, la práctica de deportes, la participación en eventos culturales o simplemente disfrutar de alguna actividad que brinde bienestar.
- Un estudio realizado por la universidad de Harvard indica que las personas que incluyen actividades de ocio en su rutina diaria tienen un 20% menos de probabilidades de sufrir depresión y un 30% más de satisfacción con su vida.

Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE