

Pasatiempos asequibles

económicos y relajantes

LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5

Una llama de **esperanza**

Introducción

Redescubrir el placer del tiempo libre también es una forma de bienestar.

Esta Guía de Pasatiempos Asequibles fue creada para inspirarte a reconectar con la creatividad, la calma y la curiosidad, sin necesidad de grandes gastos.

Aquí encontrarás actividades sencillas y accesibles, como la pintura con acuarelas, la jardinería en macetas o el yoga en casa, que pueden ayudarte a reducir el estrés, mejorar tu concentración y llenar tus días de energía positiva.

Esta guía forma parte de una estrategia anual de bienestar integral, diseñada para acompañarte mes a mes en tu crecimiento personal.

A lo largo del año, cada entrega explora una dimensión distinta de tu bienestar cuerpo, mente, hábitos y propósito, guiándote paso a paso hacia una vida más plena, consciente y equilibrada.

Cada mes es una oportunidad para reconectar contigo, explorar nuevas formas de equilibrio y disfrutar el proceso de crecimiento personal.





Un viaje anual

Explora y obtén cada una de las guías del año:

Enero: Guía breve para descubrir la motivación personal y establecer la mentalidad
Febrero: Planificador descargable de metas
Marzo: Guía ilustrada de ejercicios en casa
Abril: Recetario saludable digital
Mayo: Guía para el manejo del estrés
Junio: Lista de higiene del sueño + rastreador
Julio: Guía corta de pasatiempos asequibles
Agosto: Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas
Septiembre: Guía de “Inteligencia emocional para tu mejor versión”
Octubre: Guía práctica de organización personal
Noviembre: Diario digital de gratitud
Diciembre: Certificado digital de transformación.

Obtén esta y las demás guías de la colección, y vive este viaje transformador hacia una vida más creativa, consciente y en armonía.

Bienvenidos...

En un mundo que parece ir cada vez más rápido, encontrar momentos para nosotros mismos se convierte en un acto de bienestar.

Los pasatiempos no son un lujo, sino pequeñas ventanas que nos permiten respirar, disfrutar y reconectar con lo que realmente nos llena.

No necesitas grandes inversiones ni herramientas sofisticadas: con materiales sencillos y un poco de disposición puedes descubrir actividades que alimenten tu mente, tu creatividad y tu equilibrio emocional.

Esta guía reúne pasatiempos asequibles y prácticos que puedes incorporar fácilmente en tu rutina.

Cada uno está pensado para que no solo disfrutes, sino que también cuides tu salud mental, tu cuerpo y tus relaciones.

La idea es simple: regalarte tiempo de calidad contigo mismo y, en el camino, descubrir que el ocio creativo también es una forma de autocuidado.



Índice

05 PINTAR CON ACUARELAS - 1

06 PINTAR CON ACUARELAS - 2

07 JARDINERÍA CON MACETAS - 1

08 JARDINERÍA CON MACETAS - 2

09 YOGA EN CASA - 1

10 YOGA EN CASA - 2

11 LECTURA - 1

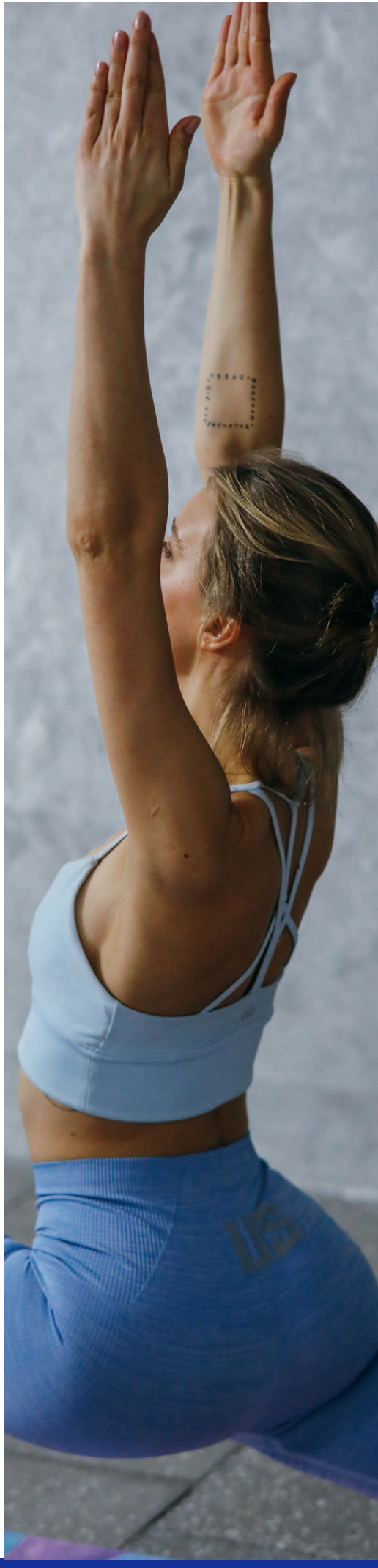
12 LECTURA - 2

13 ARMAR ROMPECABEZAS - 1

14 ARMAR ROMPECABEZAS - 2

15 CONCLUSIÓN

El tiempo libre no es tiempo perdido, es el espacio donde florecen nuestras pasiones y se renueva nuestra energía.





Pintar con acuarelas

La pintura con acuarelas es mucho más que poner color en papel: es un ejercicio de calma, creatividad y conexión contigo mismo.

Estudios muestran que actividades artísticas como la pintura reducen el estrés, mejoran la concentración y estimulan áreas del cerebro vinculadas con la memoria y la imaginación (Stuckey & Nobel, 2010).

Además, es una forma asequible de expresarte, ya que con pocos materiales puedes crear piezas llenas de vida.

Materiales básicos a utilizar

- Un set de acuarelas escolares o de iniciación (económico y suficiente para empezar).
- Pinceles de distintos tamaños (uno fino, uno mediano y uno plano).
- Papel para acuarela o cartulina gruesa (para que no se deforme con el agua).
- Un vaso con agua limpia.
- Una paleta o un platito para mezclar colores.
- Un trapo o servilleta para secar el pincel.



Disfruta de esta actividad:

- Mezcla sin miedo: combina colores directamente en el papel, verás cómo aparecen efectos inesperados y mágicos.
- No busques perfección: las acuarelas fluyen y se expanden libremente, ¡ese es su encanto! Deja que el agua haga su trabajo.
- Pinta en sesiones cortas: no necesitas horas, con 15 minutos al día puedes crear un hábito creativo.

Pintar con acuarelas es dejar que los colores bailen por ti. Cada trazo, aunque simple, es una invitación a soltar el control y disfrutar del proceso.

Fuente: Stuckey, H. L., y Nobel, J. (2010). La conexión entre el arte, la sanación y la salud pública: una revisión de la literatura actual. Revista Estadounidense de Salud Pública.



Jardinería en macetas: aromáticas y suculentas

La jardinería en macetas es un pasatiempo que conecta con la naturaleza sin necesidad de grandes espacios.

Con un pequeño balcón, terraza o incluso una ventana soleada, puedes disfrutar del placer de cuidar plantas y verlas crecer día a día.

Cuidar plantas resulta terapéutico y ayuda a reducir el estrés, mientras que las hierbas aromáticas como la menta, la albahaca o el romero aportan frescura al hogar y son muy útiles en la cocina.

Además, las suculentas embellecen los espacios con muy poco mantenimiento, y en general, este pasatiempo se convierte en una forma práctica y accesible de reconectar con la naturaleza incluso en entornos urbanos.

Materiales básicos

- Macetas pequeñas o medianas (con orificios de drenaje).
- Tierra adecuada: sustrato universal para aromáticas y sustrato especial para cactus/suculentas.
- Plantas iniciales o semillas (menta, albahaca, romero, suculentas).
- Regadera o botella con atomizador.
- Guantes de jardinería opcionales.

Tips

- Empieza sencillo: elige 2–3 plantas fáciles de mantener.
- Luz natural: coloca las macetas cerca de una ventana o balcón donde reciban al menos 4 horas de sol.
- Riego moderado:
- Aromáticas: mantener la tierra ligeramente húmeda.
- Suculentas: regar solo cuando el sustrato esté completamente seco.
- Usa lo que cultivas: corta hojas de albahaca para una ensalada o menta para un té, ¡disfrutarás más tu esfuerzo!
- Decora a tu estilo: juega con macetas de colores o hechas con materiales reciclados.

La jardinería en macetas no solo embellece el hogar, también te da pequeñas satisfacciones diarias al ver crecer lo que cuidas con tus propias manos.

@LABORATORIOSREMENY



Fuente: Asociación Estadounidense de Terapia Hortícola (AHTA); Harvard Health Publishing; y la Real Sociedad de Horticultura (RHS).



Yoga en casa

sin necesidad de equipo especial

El yoga es uno de los pasatiempos más completos y accesibles que puedes practicar en casa, ya que combina movimiento, respiración y atención plena.

Practicarlo regularmente ayuda a mejorar la flexibilidad, la postura y la fuerza, al mismo tiempo que reduce el estrés y la ansiedad.

Incluso dedicarle 15 minutos diarios puede marcar una gran diferencia en tu bienestar físico y mental.



Materiales

- Una colchoneta o superficie cómoda (puede ser una esterilla de yoga o incluso una alfombra firme).
- Ropa ligera que te permita moverte sin restricciones.
- Opcional: un bloque o cojín para mayor comodidad en algunas posturas.



Algunos tips extra:

- Empieza con rutinas cortas y guiadas: hay muchas clases gratuitas en línea para principiantes.
- Concéntrate en la respiración: inhalar y exhalar de forma consciente te ayudará a relajarte y mantener la concentración.
- Practica en un espacio tranquilo: sin distracciones, idealmente con buena ventilación o cerca de una ventana.
- Sé constante: no necesitas mucho tiempo, la clave está en la regularidad más que en la duración.

El yoga en casa no solo es una actividad física, también es un regalo para tu mente: una pausa consciente que te conecta contigo mismo y aporta equilibrio en tu día a día.

Fuente: Clínica Mayo – Yoga: combate el estrés y encuentra la serenidad
Johns Hopkins Medicine – 9 beneficios del yoga



Lectura de novelas

Leer no solo entretiene, también estimula la mente y enriquece el vocabulario.

La lectura regular mejora la concentración, la memoria y fomenta la empatía al ponernos en los zapatos de distintos personajes y realidades.

Además, es una excelente forma de reducir el estrés: basta con unos minutos diarios para desconectarnos del ruido y conectar con nuestra imaginación.



Materiales básicos

- Un libro físico (novela, cuentos o poesía según tus gustos).
- Opcional: un lector digital o aplicaciones móviles de lectura.
- Marcadores o post-its para resaltar frases inspiradoras.
- Un rincón cómodo y silencioso para dedicar al menos 15-20 minutos al día.

Tips

- Escoge lecturas que realmente disfrutes: no hay obligación de leer lo que está de moda, lo importante es conectar con la historia.
- Establece un ritual de lectura: por ejemplo, antes de dormir o al despertar con una taza de café o té.
- Combina géneros: una novela larga para los ratos libres, un libro de cuentos cortos para momentos rápidos y poesía para reflexionar.
- Si te cuesta el hábito, comienza con metas pequeñas: un capítulo al día o 10 páginas, y ve aumentando progresivamente.

La lectura es un puente hacia mundos infinitos: nos permite viajar sin movernos, vivir otras vidas y aprender a mirar con nuevos ojos. Cada página es una oportunidad para crecer, soñar y, sobre todo, reconectar con nosotros mismos en medio del ajetreo diario.

@LABORATORIOSREMENY



Fuente: Ciencia Social y Medicina (Billington et al., 2013)



Armar rompecabezas

Armar rompecabezas es mucho más que un simple entretenimiento: estimula la memoria, la concentración y la paciencia.

Diversos estudios han mostrado que esta actividad ayuda a ejercitar el cerebro, mejorando las habilidades cognitivas y fomentando la resolución de problemas (Burgener, 2017).

Además, es un pasatiempo ideal para compartir en familia, ya que promueve la cooperación y fortalece los lazos.

Materiales

- Un rompecabezas de tu elección (puedes comenzar con 100 o 250 piezas si eres principiante).
- Una superficie amplia y plana para armarlo.
- Opcional: una tabla o tapete de rompecabezas para moverlo fácilmente.



Algunos tips extra:

- Empieza clasificando las piezas por bordes y colores, esto hará más sencillo avanzar.
- Dedica sesiones cortas y relajadas en lugar de tratar de terminarlo todo de una vez.
- Acompaña el momento con música suave o una bebida favorita para hacerlo más placentero.
- Guarda tu progreso con calma: cada pieza colocada es un logro.

Los rompecabezas nos recuerdan que, al igual que en la vida, cada pieza tiene su lugar y que la paciencia trae consigo la satisfacción de ver el todo completo. Es un ejercicio de atención plena, donde cada avance, por pequeño que parezca, nos acerca a la imagen final.

Fuente: Burgener, S. C. (2017). Estimulación cognitiva en adultos: efectos de las actividades basadas en rompecabezas sobre la memoria y la resolución de problemas. Revista de Mejora Cognitiva.

Conclusión

Dedicar tiempo a un pasatiempo es regalarte un espacio de calma en medio del día a día.

Ya sea pintando con acuarelas, cuidando plantas, leyendo, practicando yoga o armando un rompecabezas, cada actividad es una oportunidad para cultivar paciencia, creatividad y bienestar.

Recuerda: no se trata de “hacerlo perfecto”, sino de disfrutar el proceso, de dejar que tu mente se libere de la rutina y de construir momentos que nutran tu vida.

Que esta guía te inspire a elegir al menos un pasatiempo y hacerlo parte de tu vida.

Porque al final, las piezas más importantes del bienestar son las que armamos paso a paso, con intención y cariño hacia nosotros mismos.



LABORATORIOS
Remeny
J-29947869-5
Una llama de **esperanza**



¡Gracias!

Para más contenido como este y videos educativos te invitamos a hacer clic en el botón de abajo y seguirnos en nuestras redes

@laboratoriosremeny