



Deporte

# RECOMENDACIONES DE ENTRETENIMIENTO

El Grupo Interno de Trabajo Desarrollo Psicosocial del Ministerio del Deporte tiene algunas recomendaciones para que hagas en tu tiempo libre.

## Veamos una película

La película "AMIGOS POR SIEMPRE" explora la inesperada amistad que florece entre dos personas con vidas aparentemente opuestas y visiones muy diferentes del mundo. Philippe, un millonario que queda tetrapléjico tras un accidente, contrata a Driss, un inmigrante de los suburbios de París recién salido de la cárcel, para que sea su cuidador. A través de esta relación, la película demuestra que la verdadera amistad puede surgir no solo entre personas similares, sino también entre aquellos cuyas diferencias parecen insuperables, revelando cómo estas divergencias pueden unir a los seres humanos de maneras sorprendentes.

(Basada en un caso de la vida real).



Click aquí para verla



## ENTRENEMOS LA MEMORIA CON UN

# JUEGO

Recuerda el número y avanza a niveles cada vez más desafiantes con cada acierto.

Pon a prueba tu memoria y compite con tus amigos para ver quién tiene el mejor desempeño.



## Number Memory

The average person can remember 7 numbers at once. Can you do more?

Start

Juega aquí:



## ESCUÇHEMOS UN PODCAST

Por supuesto pódcast:

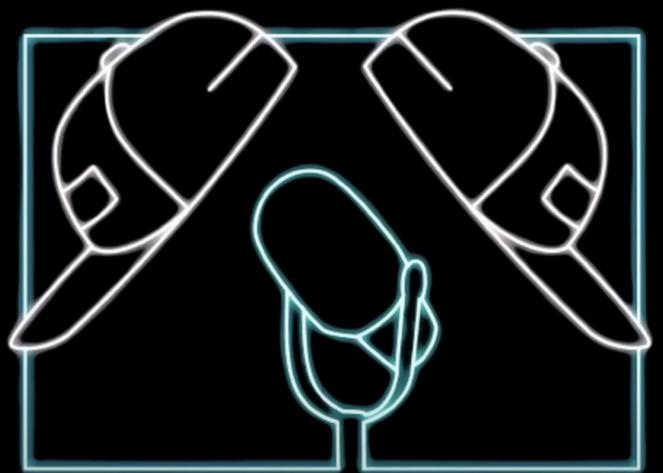
entiende tu cerebro - neurociencia con Ana Ibáñez



Desde respirar y comer hasta razonar, enamorarnos o discutir, todo lo que hacemos está bajo el control de nuestro cerebro. Nuestro cerebro define quiénes somos y nuestro potencial, y entrenarlo para aprovechar al máximo sus capacidades es totalmente posible.

En este episodio, Ana Ibáñez explora los desafíos más comunes que afectan nuestro cerebro y nos impiden rendir al máximo. El estrés, la inseguridad, la ansiedad, el insomnio, la falta de concentración y el descontrol emocional pueden parecer abrumadores, pero este pódcast es tu guía definitiva para ejercitar la mente y superar estas dificultades.

¡No te lo pierdas!



POR SUPUESTO

Escúchalo aquí:

