

Salud, deporte y bienestar

Disciplina, cuerpo y sostenibilidad personal

El bienestar no se reduce a motivación momentánea: requiere hábitos, entorno, recuperación y consistencia.

Este recurso plantea una mirada práctica sobre disciplina, actividad física y cuidado personal como condiciones para sostener proyectos de largo plazo.

Está pensado como una guía inicial de reflexión y organización personal.