

RECREACION (Lic. Milton Torrez Trujillo)



A landscape photograph showing a rocky coastline. In the foreground, a large, dark, craggy rock formation extends into the water. The water is a deep blue-green color and reflects the sky and the distant land. In the background, a smaller, rounded rock formation is visible on the horizon under a cloudy sky. The overall scene is serene and emphasizes the play of light and reflection.

“No es lo que ves, sino como lo ves”

LA RECREACION COMO FENOMENO SOCIAL

Hay un tiempo para cada cosa, incluso para descansar, divertirse y participar en actividades diferentes a las labores que realizamos a diario dentro de nuestras responsabilidades, estas actividades nos ayudarán a desarrollar intereses y talentos, además de permitirnos cambiar de ambiente y conocer personas diferentes a las que frecuentamos.

Es importante aprender a invertir nuestro tiempo libre en actividades que nos nutran en nuestro crecimiento personal además de proporcionarnos tiempos de refresco y deleite.

TIEMPO LIBRE

Es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente. es importante que aprendamos a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que nos ayuden a crecer.

El tiempo libre es tan valioso como el tiempo de trabajo, pues principalmente este fue hecho para descansar y renovar fuerzas, además de alimentar nuestro desarrollo psicológico, relacional, cultural entre otros. Es una idea equivocada pensar que los tiempos libres son tiempos perdidos, más bien, gracias a ellos podemos desarrollar actividades por ejemplo para para canalizar el estrés.

Aprovechar los tiempos libres en actividades que nutran nuestro crecimiento es un aliciente para que la productividad aumente, pues al cambiar de actividad estamos estimulando nuestro cerebro, nuestro cuerpo y nuestros sentidos para que respondan ante diferentes situaciones y contextos, por ejemplo alimentando nuestra creatividad, nuestra capacidad de percibir el mundo y de dar solución a problemas de manera diferente.

Recreando voy creando

La recreación es la acción y efecto de recrear y divertirnos como alivio del trabajo, además esto cumple el objetivo de alegrar, deleitar y pasarla bien. Estos espacios motivan la participación tanto grupal como individual y en la mayoría de los casos corresponde a actividades físicas y deportivas que permitan el juego como estrategia para renovar fuerzas.

El juego

Jugar es la manera en que los niños desde muy pequeños aprenden, esta es una experiencia que además de ser divertida, nos permite desarrollar la capacidad de ser competitivos, de trabajar en equipo y de cambiar nuestra actitud frente a la manera como asumimos retos. Albert Einstein Dijo “Los juegos son la forma más elevada de la investigación” pues esa ahí donde podemos probar el carácter de las personas al asumir roles y desarrollar sus diferentes capacidades físicas, psicológicas y emocionales.

Estímulo y formación

Las actividades recreativas son una herramienta útil a la hora de estimular nuestra creatividad y en algunos casos descubrir talentos que ignorábamos que teníamos, además estos ayudan a identificar qué tipo de actividades nos interesan y nos llenan. Por otro lado también son importantes para fomentar la cooperación como ciudadano y como a partir de soluciones creativas puede aportar para compartir en comunidad.

Ocio, recreación y tiempo libre bien
aprovechados harán de ti una mejor
persona

¡ NO ES SOLO HACER JUGAR !

ES ACTIVAR PROCESOS CORTICALES Y SUBCORTICALES QUE EVIDENCIEN LA INSTALACIÓN DE REDES A TRAVÉS DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS PLANTEADOS.

Y DEBE QUEDARNOS CLARO QUE EL SER HUMANO ES UN SER ÚNICO, HOLÍSTICO, TOTAL, ES IMPOSIBLE ACTIVAR PROCESOS NEUROMOTRICES COGNITIVOS O MOTRICES SIN INFLUIR EN LOS AFECTIVOS, LÍMBICOS O SUBCORTICALES.

NEUROMOTRICIDAD, EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES PARA LA VIDA

AVANZAMOS...