

Plantéese

Una vida feliz

FOMENTO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

TIPS

Características de las actividades recreativas.

BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

JUEGOS



ACTIVIDADES RECREATIVAS

FOMENTO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

El apoyo social es definido como una buena relación e interacción con su entorno tanto familiar como dentro de la comunidad, que comprende lo psicológico, económico y social. Desde la perspectiva de la gerontología social, el apoyo social y las actividades recreativas al mismo tiempo que ofrecen bienes a las personas que les rodean, pueden obtener beneficios y recompensas de la interacción con la sociedad. Estos beneficios también pueden ser manejados como satisfacción para las necesidades emocionales que influyen para sentirse mejor física y emocionalmente. La relación entre el apoyo social y la participación en actividades recreativas es compleja; autores incluso reconocen que puede ser bidireccional al incluir aspectos de salud.

Por otro lado, por actividades recreativas se entiende el conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomenta el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Las actividades pueden ser: acondicionamiento físico en todas sus formas. Es decir, la participación en actividades recreativas significa compromiso consigo mismo y con otros.

La recreación como actividad siempre ha estado presente en la vida humana, a lo largo de la historia, lo que por sus características hace que el hombre se manifieste a través de ella.

Recreación: Desde la perspectiva teórica de Fritzen: "La recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, a veces proveyéndole un cambio, distracción, diversión y restaurándolas para el trabajo" Cabe destacar que hoy día no es ligera ni pasiva, si no que involucra procesos que ejercitan desde la perspectiva física, mental y emocional; es decir, más en la recreación que en el trabajo. Actualmente hay una población que no trabaja y hay que hacer también un programa para ellos. Ya que esto enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo.

Para Martinelli, la recreación se caracteriza por ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, se realiza fuera del trabajo, es una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un sistema social, una fase en la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Además, es divertida, refrescante, asimismo, es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica, una actitud, un enfoque, una manera de vivir. Ofrece una salida para las potencias físicas, mentales o creativas. Que es libre, placentera, su propia atracción.

Si bien es cierto, estas actividades de tipo recreativas son entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo.

TIPS

• 1) TIEMPO LIBRE.



UNA ACTIVIDAD RECREATIVA OCURRE PRINCIPALMENTE EN EL TIEMPO LIBRE, CUANDO SE ENCUENTRA LIBRE PARA ESCOGER LA ACTIVIDAD QUE DESEE.

• 2) VOLUNTARIA.



PROVIENE DE UNA MOTIVACIÓN INTERNA. LA PERSONA ES LIBRE PARA SELECCIONAR EL TIPO DE ACTIVIDAD QUE MÁS LE INTERESA Y QUE LE PROVEA SATISFACCIÓN PERSONAL.

• 3) RECREACIÓN.



LA RECREACIÓN PROVEE GOCE Y PLACER, LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS SE DISFRUTAN A PLENITUD.

• 4) VALORES.



LA ACTIVIDAD QUE ESCOJA LE BRINDARÁ SATISFACCIÓN AL PERCIBIR VALORES SOCIALES O PERSONALES.

Plantese
Una vida con pasión

BENEFICIOS

DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

SATISFACCIÓN INMEDIATA



Ofrecen satisfacción inmediata y directa, la única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen la actividad que haya escogido.

DIVERSIÓN



Ofrece oportunidad de auto expresión y de ella extrae la diversión.

ESPONTANEIDAD



Se expresa en forma espontánea y original.

OPORTUNIDAD



Les da oportunidad a las personas de manifestar su creatividad, ayuda a renovar el espíritu, provee un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.

REFRESCANTE



Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca a la persona y permite mantener un equilibrio tanto físico, mental, emocional y social.

MEJORA



La recreación es sana constructiva y socialmente aceptable. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

Planteese
Una vida con pasión

CARRERA

EXTRA

PLACER

DUDAS

LÍMITE: 5 MINUTOS

AYUDE A LA PERSONA A LLEGAR CON SUS AMIGOS ESCOGIENDO LA OPCIÓN CORRECTA EN LAS 7 BANDERAS SOBRE LOS BENEFICIOS O CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

ALREDEDOR DE LAS PÁGINAS ENCUENTRE EJEMPLOS Y CUALIDADES DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS. (TOTAL: 8)

MOTIVACIÓN

APRENDER MANUALIDADES

ALEJARSE DE FAMILIARES Y AMIGOS

INSATISFACCIÓN

ESTRESANTE

LEER

- ES UNA OBLIGACIÓN.
- ES DE LIBRE ELECCIÓN.

- ESTO SOLO QUITA TIEMPO.
- OCURRE EN SU TIEMPO LIBRE.

- SOCIALMENTE ACEPTABLE.
- ME VAN A JUZGAR.

- ¡ES DIVERTIDO!.
- DA DESIDIA.

- DA UN CAMBIO A LA VIDA COTIDIANA.
- HAGA O NO HAGA, NADA CAMBIA.

- ES PERJUDICIAL PARA MI SALUD.
- AYUDA A SER CREATIVO.

- SATISFACCION PERSONAL.
- AFECTA NEGATIVAMENTE EL ESTADO DE ÁNIMO.

PRACTICAR UN DEPORTE

ABURRIRSE

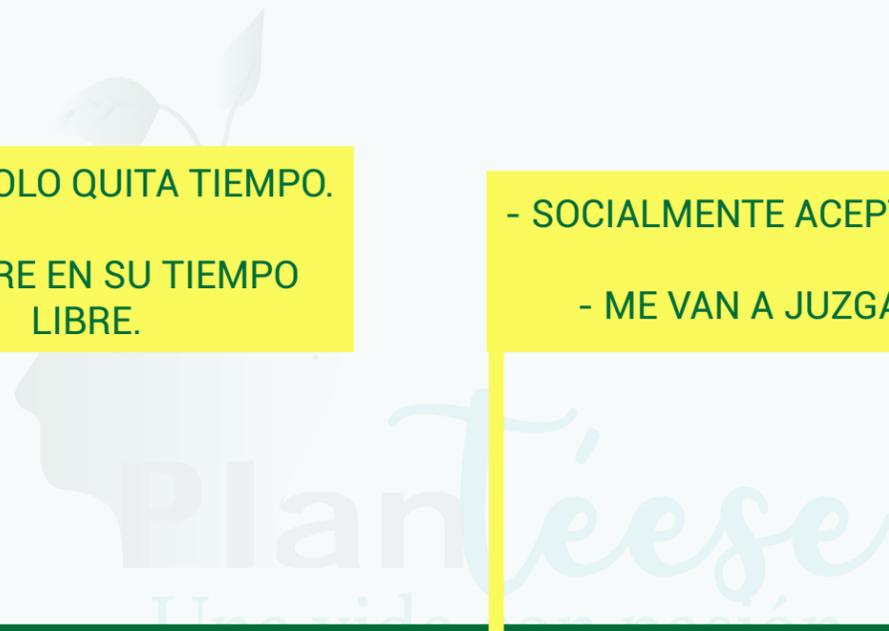
TENER UN PASATIEMPO

COMPARTIR EN GRUPO

DORMIR

TRABAJAR MÁS

CLASES DE BAILE



CARRERA

EXTRA

PLACER

DUDAS

LÍMITE: 5 MINUTOS

AYUDE A LA PERSONA A LLEGAR CON SUS AMIGOS ESCOGIENDO LA OPCIÓN CORRECTA EN LAS 7 BANDERAS SOBRE LOS BENEFICIOS O CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

ALREDEDOR DE LAS PÁGINAS ENCUENTRE EJEMPLOS Y CUALIDADES DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS. (TOTAL: 8)

MOTIVACIÓN

APRENDER MANUALIDADES

ALEJARSE DE FAMILIARES Y AMIGOS

INSATISFACCIÓN

ESTRESANTE

LEER

- ES DE LIBRE ELECCIÓN.

-OCURRE EN SU TIEMPO LIBRE.

- SOCIALMENTE ACEPTABLE.

- ¡ES DIVERTIDO!.

- DA UN CAMBIO A LA VIDA COTIDIANA.

- AYUDA A SER CREATIVO.

- SATISFACCION PERSONAL.



PRACTICAR UN DEPORTE

ABURRIRSE

TENER UN PASATIEMPO

SOCIALIZAR

DORMIR

TRABAJAR MÁS

CLASES DE BAILE

¡NOS VEMOS PRONTO!

