

Ocio, Recreación y Tiempo Libre

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF

Marco Aurelio Zuluaga Giraldo

Director General

Francia Helena López López

Subdirectora General

José Ignacio Rojas Sepúlveda

Director Familias y Comunidades

Astrid Bibiana Ruíz Velásquez

Subdirectora de Operación de la Atención a la Familia y Comunidades

Antonia Agreda

Subdirectora de Gestión Técnica para la Atención a la Familia y Comunidades

Coordinación Editorial

Oficina Asesora de Comunicaciones ICBF

Miguel Fernando Montes Toro

Edwin Alberto Gómez Pérez

Edición Enero de 2014

**Material educativo que puede ser utilizado
siempre y cuando se cite la fuente**

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF


Avenida Carrera 68 No. 64C-75 Sede de la Dirección General - Bogotá, Colombia

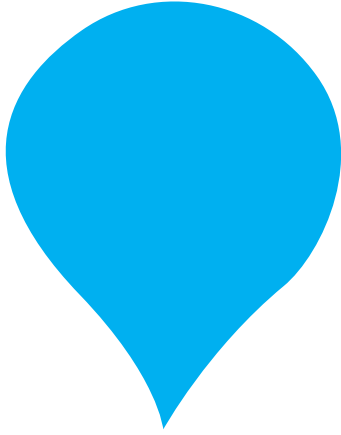
PBX (1) 437 7630

Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 8080

Línea de prevención abuso sexual: 01 8000 11 2440

www.icbf.gov.co

 @ICBFColombia  facebook.com/ICBFColombia



Ocio, Recreación y Tiempo Libre

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.

1. 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 aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer, a continuación podrás ver algunos ejemplos de la importancia de esto.



Vínculos de Cuidado

• Una inversión a largo plazo:

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 canalizar el estrés.

• Mejora la productividad:

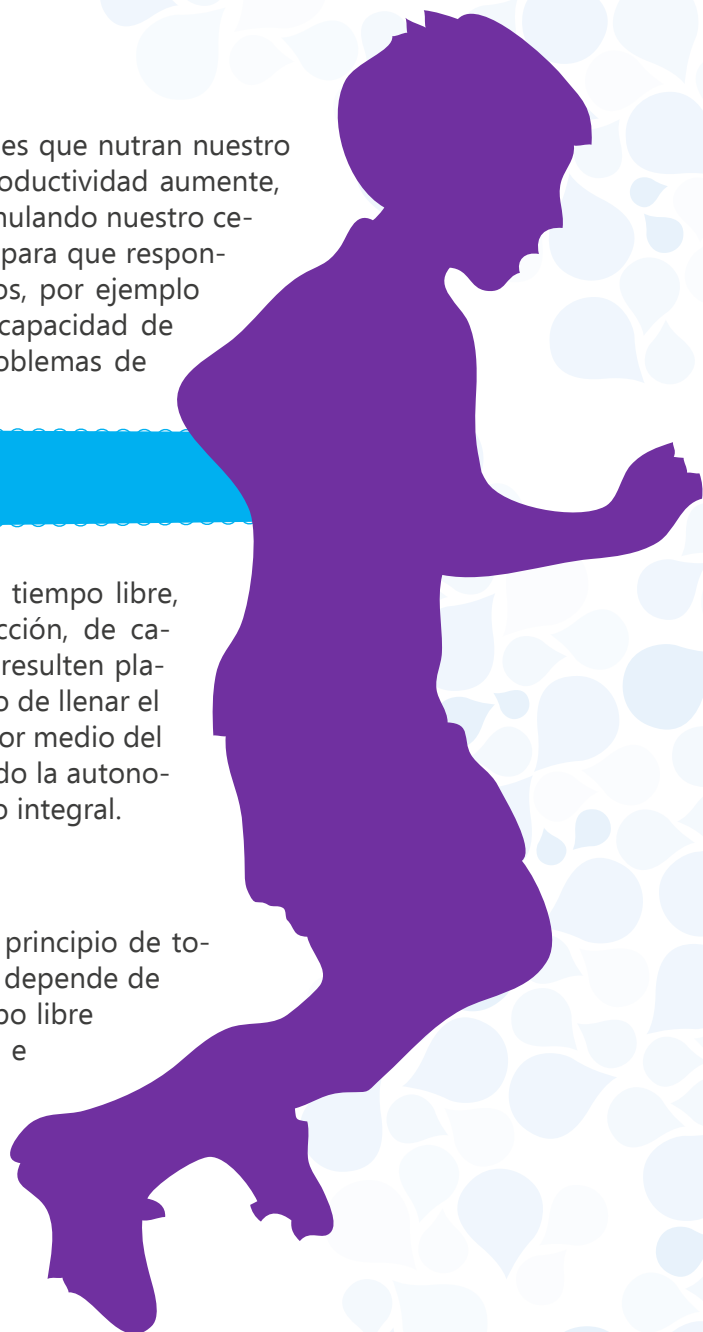
Aprovechar los tiempos libres en actividades que nutran nuestro crecimiento es un aliciente para que la productividad aumente, pues al cambiar de actividad estamos estimulando nuestro cerebro, nuestro cuerpo y nuestros sentidos para que respondan ante diferentes situaciones y contextos, por ejemplo alimentando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

2. Ocio Provechoso

El ocio es la manera en que ocupamos el tiempo libre, normalmente en actividades de libre elección, de carácter voluntario y que de alguna manera resulten placenteras, las cuales cumplen con el objetivo de llenar el tiempo libre de sentido personal y social, por medio del entretenimiento o el descanso, promoviendo la autonomía, el descanso, la diversión y el desarrollo integral.

• El ocio, la madre del desarrollo:

El adagio popular indica que el ocio es el principio de todos los vicios, pero cabe resaltar que todo depende de la manera y las actividades en que el tiempo libre se invierta para hacer de este provechoso e importante. Vale la pena recalcar que la importancia de estas actividades para formar seres integrales.



• Incentivar y cultivar:

Buscar actividades que alimenten nuestras capacidades físicas como realizar algún deporte, viajar, hacer recorridos al aire libre; Nuestras capacidades culturales como visitar museo, leer, ver películas; nuestras capacidades sociales como realizar actividades que implique tener encuentros con personas nuevas permitirá que den fruto a medida que se realicen. Ten presente que estas deben construir y no destruir para que cumplan su cometido.

3. Recreando Voy Creando

La recreación es la acción y efecto de recrear y divertirse 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.



Vínculos de Cuidado

• Jugando y experimentando:

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 de 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 tí una mejor persona