



# BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL



**Una publicación de la  
Asociación de Terapia  
Recreativa de Puerto Rico**

© Derechos reservados, 2022

**JULIO - SEPTIEMBRE 2022  
VOLUMEN 1 NÚMERO 3**

# RECREACIÓN Y OCIO COMO ALTERNATIVAS EN MEDIO DE LA INCERTIDUMBRE

*Quizás no nos hemos tomado el tiempo para preguntarnos: ¿cuál es el papel de la recreación y el ocio en tiempos de inestabilidad?*

Jesús A. Sánchez Ramírez | [sanchezramirezjesus@yahoo.com](mailto:sanchezramirezjesus@yahoo.com)

El uso del tiempo libre y la práctica de la recreación para experimentar el ocio presentan un reto especial en la presente década del 2020. Los eventos y fenómenos de la naturaleza acaecidos en Puerto Rico y la **pandemia del COVID-19** ponen en evidencia la postura de todos ante la **incertidumbre**: ¿cómo debemos usar el tiempo y cómo debemos invertir el tiempo libre? ¿qué importancia tiene el ocio en las personas en estos tiempos?

Para el sociólogo francés Joffre Dumazedier (1968) el ocio debe tener un carácter **liberatorio** y **hedonístico** (relacionado a la búsqueda de la felicidad). A la luz de esta visión del ocio, podemos ir encontrando respuestas a estas preguntas. Máxime cuando en la sociedad en la que estamos inmersos vemos tantas personas que, independientemente de que tengan o no alguna condición mental, pueden presentar en su conducta diaria problemas de aceptación, coraje (ira), desánimo, ansiedad, soledad, frustración, negación de síntomas, problemas de adaptación, miedo y desesperanza.

***Artículo continúa en la próxima página***



*Una vida con hábitos recreativos que fomenten la experiencia de ocio tiene el potencial de aflorar lo mejor de cada persona ya que favorece la sensibilidad hacia las propias emociones y las de los demás.*

*(imagen obtenida desde el portal [masquesalud.com](http://masquesalud.com))*



Múltiples profesionales de la salud mental han destacado la importancia de realizar actividades en nuestro diario vivir que nos permitan **vivir una vida plena**. Una de ellas es la psicóloga Susan David, quien afirma que es posible vivir una vida plena mediante la participación en actividades que generen agilidad emocional. Mediante la recreación se promueven las buenas sensaciones y emociones para mejorar el ánimo y ayudarnos a entender nuestras propias emociones y la de los demás.

En ese sentido, tenemos la encomienda de utilizar herramientas como la Educación y Consejería para el Tiempo Libre para promover en las personas un balance emocional saludable, el bienestar en las diferentes dimensiones de la vida y un adecuado manejo de los conflictos y condiciones mentales. Por eso, los profesionales de la Terapia Recreativa en Puerto Rico debemos aceptar el reto de acompañar a nuestros participantes a internalizar que la buena práctica de la recreación y **el disfrute del ocio es posible** y necesario para una **mejor calidad de vida** en tiempos de incertidumbre.



*Jesús Sánchez Ramírez tiene un bachillerato en Artes con especialidad en Educación Física y una Maestría en Administración y Supervisión Educativa de la Universidad Metropolitana de Cupey. Con más de 30 años de experiencia en la profesión, Jesús utiliza la música autóctona (Plena y Bomba) en sus intervenciones terapéuticas. Finalmente, también se ha dedicado al desarrollo de conferencias y talleres sobre la importancia de la recreación, la aplicación de la música autóctona de Puerto Rico en la Terapia Recreativa y la educación del ocio.*





BOLETÍN  
INFORMATIVO  
TRIMESTRAL

NUESTRA  
SEMANA

# SEMANA DE LA TERAPIA RECREATIVA EN PUERTO RICO

17 AL 23 DE JULIO DE 2022

## ACTIVIDADES EN LAS REDES

Usa el #SomosTR y comparte tu carrera profesional  
con los retos diarios en nuesTRa semana

**LUN 18**

Sube una foto  
vistiendo la  
camisa de la  
asociación

**MAR 19**

Comparte tu  
trayectoria en la  
profesión

**MIÉ 20**

Menciona a tus  
compañeros/as  
de trabajo

**JUE 21**

Comparte el  
mejor momento  
de tu carrera  
profesional

**VIE 22**

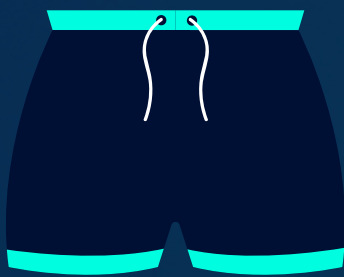
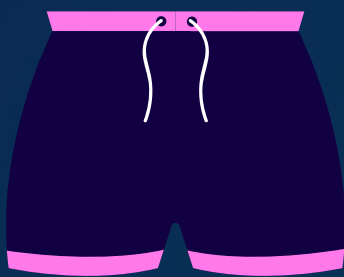
¿Cómo celebras  
nuestra  
semana?







## DONACIONES DE ROPA DEPORTIVA PARA PACIENTES



El 17 de agosto se estará llevando a cabo un torneo deportivo con pacientes de salud mental en el área sur. Para este evento se están solicitando **donaciones de ropa deportiva** para los participantes.

### ESPECIFICACIONES



**POBLACIÓN:** Adultos varones entre las edades de 18 a 55 años



**CALZADO DEPORTIVO:** Tamaños 8 a 12



*\*Preferiblemente tenis sin gabetes,  
aunque se acepta todo tipo de  
donación.*



**CAMISAS y PANTALONES:** Small, medium y large

Como parte de la celebración de la Semana de la Terapia Recreativa en Puerto Rico, el **miércoles, 20 de julio de 2022** se estará haciendo un **recogido de estas donaciones** en El Nido (Bayamón). Para más información, puede contactar a **María Viera Maldonado**, quien está a cargo de esta iniciativa.



**CONTACTO:** MARÍA VIERA MALDONADO (787)409-4322



## LAS IMÁGENES DEL TRIMESTRE

img000.jpg



Este trimestre cuenta con varias imágenes que corresponden al **campamento de verano** llevado a cabo por la colega **María Viera Maldonado** en un hospital en Ponce. En la primera foto superior izquierda se observan pacientes varones **pintando neumáticos** para luego usarse para hacer un jardín. A la derecha de esta foto hay un grupo de pacientes féminas **jugando papa caliente con globos de agua**. En la tercera imagen se aprecia un grupo de pacientes varones en medio de un drill donde tenían que **atravesar conos y aros planos con una esponja** llena de agua, la cual tenían que exprimir en un envase al final del circuito. La cuarta foto muestra el **resultado final del jardín** del patio hecho por pacientes féminas. En la penúltima imagen las participantes féminas **sembraban plantas en neumáticos** que pintaron los varones. Finalmente, la última imagen muestra una competencia en la que tenían que **transportar globos llenos de agua** hasta una silla para reventarlos.





# BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

JULIO - SEPTIEMBRE 2022  
VOLUMEN 1 NÚMERO 3

---

Autores de esta publicación:

Jesús Sánchez Ramírez, M. Ed

María Viera Maldonado, BA

Iván G. Cortés Abreu, BA



@terapiarecreativa



facebook.com/recreacionterapeutica



atrpuertorico.com

© Derechos reservados, 2022