



BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL



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

© Derechos reservados, 2022

**OCTUBRE - DICIEMBRE 2022
VOLUMEN 1 NÚMERO 4**

COCINANDO EMOCIONES: LA TERAPIA CULINARIA COMO EXPERIENCIA RECREATIVA

“Este es mi principal consejo a la gente: Aprende a cocinar, prueba nuevas recetas, aprende de tus errores, no tengas miedo y sobre todo diviértete”, decía Julia Child.

María Sierra Bartolomei | maria.sierra3@upr.edu

Una comida cuenta historias, tiene el poder de unir generaciones y crear lazos. En tiempos en los que era obligatorio quedarse en casa, para muchos la cocina fue un espacio de creatividad, originalidad y esparcimiento personal y familiar. Es aquí donde la terapia culinaria, como experiencia recreativa, toma fuerza y se desarrolla. Desde emparedados hasta platos de pasta, galletas o tiramisú, **las creaciones en la cocina tienen el potencial de convertirse en terapia** para quien las realiza y para quien las consume.

La terapia culinaria surge como una modalidad de terapia experiencial formal en 2006, por el Dr. Michael Kocet, profesor en la Escuela de Psicología Profesional de Chicago, Illinois, así como lo son la biblioterapia, danzaterapia y equinoterapia. Kocet (2021) describe la terapia culinaria como **el uso de cocinar y hornear alimentos como herramienta terapéutica en la consejería y la terapia psicológica**. Y es que, aunque es originada para ser guiada por profesionales de la salud mental clínica, la terapia culinaria puede servir como experiencia recreativa.

Artículo continúa en la próxima página



Dedicar tiempo a estar presente y consciente de las creaciones en la cocina nos permitirá encontrar un sinnúmero de oportunidades para conocernos mejor.

(imagen obtenida desde el portal wittedroots.com)

Julie Ohana, quien ejerce como terapeuta de arte culinaria practicante en Michigan, identifica beneficios como **la percepción, las habilidades de comunicación mejoradas, el manejo del estrés, el manejo del tiempo, el aumento de la autoestima y el desarrollo del cerebro a través del uso de los sentidos**. Ohana (2021) describe la arteterapia culinaria como una terapia en la que se utiliza la cocina como medio de comunicación y expresión. Por otra parte, Patricia Boquete (2021), quien es terapeuta culinaria en España, detalla otros beneficios como la creatividad, expresión emocional, atención, relajación, aprendizaje y memoria. Cocinar y hornear pueden ser grandes herramientas terapéuticas para reducir la presión, la ansiedad y el estrés (Kocet, 2021). Ohana y Kocet, coinciden en que cocinar puede ser una forma muy efectiva de vivir el momento presente.



Julie Ohana

(imagen obtenida desde el portal The Detroit Jewish News)

La terapia culinaria es un espacio en la cocina que se utiliza para reflexionar y crear analogías que permitan ver distintas perspectivas. Cada paso de una receta da pie a un espacio de reflexión como, por ejemplo, preguntarte si algo te ha estado pesando y si es este el momento de drenarlo. **¿Qué te gustaría drenar mientras viertes el agua de los espaguetis luego de ser cocinados?** Dejar fluir los sentimientos de ansiedad y estrés mientras manipulas la masa del pan. Además, cocinar permite desarrollar destrezas de motor grueso y fino, la paciencia y el orden tanto para adultos como para jóvenes, niños y niñas.

Artículo continúa en la próxima página

Como profesionales en el campo de la recreación debemos siempre estar a la vanguardia de nuevas experiencias y actividades que permitan el disfrute y el crecimiento de las personas a las que nos dirigimos. Modalidades que salgan de la norma, pero que generen **resultados efectivos y divertidos** para las distintas poblaciones a las que nos dirigimos. Como facilitadores de experiencias recreativas dentro de la terapia culinaria es importante conocer las recetas y los procesos, estar abiertos a variaciones y que las personas se apoderen del proceso, pues al final será su creación. Si desea experimentar la terapia culinaria como participante y no como profesional, dese la oportunidad de **ver la cocina desde una nueva perspectiva**, donde se puede crecer, desarrollar y divertir. La terapia culinaria da paso a equivocarse, ofrece un espacio para no ver el error como un fracaso, si no como espacio del que podemos aprender y mejorar.



María Sierra Bartolomei tiene un Bachillerato en Artes con especialidad en Recreación y actualmente está cursando la Maestría en Consejería en Rehabilitación de la misma universidad donde obtuvo su primer grado, la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Con su liderazgo y entusiasmo ha asumido diversos proyectos en el pasado, incluyendo la dirección de la Red Internacional de Recreación en Puerto Rico.



LA ATR-PR EN LA VISTA PÚBLICA DEL DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES



El pasado 7 de septiembre se llevó a cabo la Vista Pública del Departamento de Recreación y Deportes (DRD) sobre el **Reglamento de las Licencias de Profesionales de la Recreación**. En ésta, el presidente de la ATR-PR, Iván G. Cortés Abreu realizó una ponencia que argumentaba la necesidad de **regular la Terapia Recreativa en Puerto Rico**. Como parte de la ponencia, se presentó la propuesta que la asociación ha elaborado bajo el título de **Licencia de Especialista en Recreación y Diversidad Funcional**.

Esta establece como requisito para ejercer la profesión en Puerto Rico cumplir con una **preparación académica** en el área de Recreación y Educación Física Adaptada, entre otras que incluyen algunos cursos de concentración en Terapia Recreativa. Además se establece el requerimiento de **educación continua** que se podrá completar mediante talleres educativos en un periodo de 3 años.



CONVENCIÓN DEL DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES



PONENCIAS RELACIONADAS A LA TERAPIA RECREATIVA:

**PROF. DANNY ROCHE CARTAGENA y PROF. MELISA
MALDONADO CONDE**

Ejercicios Funcionales: Modificaciones para hacer accesible
el ejercicio a toda la población en un ambiente grupal no
competitivo.

PROF. JULIO BORRÁS OSORIO

La función preventiva de la Escuela contra el crimen:
Recreación y Tiempo Libre

PROF. EDWIN J. RIVERA GUZMÁN

- (1) Creación de programas para Recreación y Ocio para
comunidades de niños, adultos y edad dorada
- (2) Actividades y juegos para crear trabajo en equipo



PONENCIAS RELACIONADAS A LA TERAPIA RECREATIVA:

DRA. TIFFANY RHODES

Una convocatoria de espacios de esparcimiento específicos
para mujeres: cómo ser más inclusivos

DRA. MARGARITA MARICHAL

Proyecto de revitalización cultural y desarrollo integral a través
del rescate de los juegos folclóricos en Puerto Rico.

DR. MIGUEL ALBARRÁN

La antología de la Bomba: un modelo de Investigación
colaborativa de recreación cultural.

DR. OMAR PONCE

Educación para el Ocio del Adulto Mayor: de la teoría a la
investigación



**Hilton Ponce Golf & Casino
Resort, sede del evento**

INSCRIPCIONES EN ESTE ENLACE:

<https://bit.ly/3J20H6U>





SE AVECINA SIMPOSIO DE RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN 2023

En **febrero de 2023** se estará llevando a cabo en las instalaciones del Hotel Media Luna, en el municipio de Comerío, el Simposio de Recreación Terapéutica. Este evento es organizado por la organización **Producciones Isla Verde (PIVE)** mediante su directora María "Luly" López Cintrón.

Este evento contará con una serie de conferencias ofrecidas por diferentes profesionales especialistas de áreas como la neurociencia, instrumentos de evaluación en terapia recreativa, yoga, arte, equinoterapia y acu aeróbicos, entre otros.

Organiza: Producciones Isla Verde

Fecha: 17 al 19 de febrero de 2023

Contacto: María de Lourdes López Cintrón

Información: (787) 409-7877 o info@pivepr.com



LA FOTO DEL TRIMESTRE

img000.jpg



*Uno de los trabajos principales de la asociación en el presente año es el de concretizar la creación de una licencia que permita regular la práctica de la Terapia Recreativa en Puerto Rico. Como parte de esos esfuerzos se han estado llevando a cabo reuniones con diferentes personas y organizaciones que guardan relación con la profesión. Entre esos encuentros estuvo el **"junte académico"** que protagonizaron los profesores Julio Borrás, Mariano Santini, Omar Ponce y Josué Giménez con el actual presidente de la ATR-PR, Iván G. Cortés. De esta reunión surgieron diferentes ideas y propuestas que se pueden ir trabajando desde las universidades privadas y pública en las que se desempeñan actualmente. Estos esfuerzos por fortalecer la profesión se resaltan por medio de la foto del trimestre.*



BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

OCTUBRE - DICIEMBRE 2022
VOLUMEN 1 NÚMERO 4

Autores de esta publicación:

Iván G. Cortés Abreu, BA

María Sierra Bartolomei, BA



@terapiarecreativa



facebook.com/recreacionterapeutica



atrpuertorico.com

© Derechos reservados, 2022