LITORALPRESS

Fecha: 20-08-2025
Medio: El Labrador
Supl. : El Labrador
Tipo: Noticia general
Título: **Ejercicios y Salud Mental"**

Pág. : 3
Cm2: 356,9

Tiraje: 2.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Ejercicios y Salud Mental"

Por: Marco Antonio Ramírez Mobarec

-Área de la Educación
-Área de la Psicología pericial en ASI
-Área de la Psicología reparatoria en ASI
-Área de la Salud Mental
-Área del Deporte y de la Recreación
-Área Salud alternativa
-Área de la Supervisión en Seguridad Privada Os10
-Área de la Administración
-Miembro y colaborador en Neuropsicología en investigación en Fundación Pasqual Maragall
-Área de la Prevención de Adicciones
-Área de la Fisioterapia
-Área de la Coordinación general y responsable en eventos masivos
-Área Proyectos y Desarrollo Social

En las últimas décadas, los términos denominados actividades físicas , deportivas y recreativas son bastante empleados con mucha frecuencia por los profesionales e investigadores del tema, además de la sociedad en general.

Sin embargo no se encuentran en algunos casos, muchas definiciones de éste por aparecer generalmente muy asociado al concepto de recreación.

Pues bien, se considera que en la actualidad el desarrollo de las actividades recreativas se concibe en dos formas, la que es netamente personal y la que es educativa y que ambas se complementan totalmente.

En este modo y sentido se considera que desde el punto de vista personal, las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por cada persona en el tiempo, y esto cuando le proporcione placer y un desarrollo de la personalidad.

Además se considera que desde la mirada y desde la perspectiva educativa,las actividades recreativas constituyen el medio principal del debido proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de todos los conocimientos a adquirir, como el comportamiento y los valores en cuanto con el empleo de manera positiva del tiempo libre.

Para su exitosa implementación y de manera muy adecuada por parte de los especialistas, profesores de recreación, y otro personal implicado en el área, dependiendo del tema y del contexto, se considera muy necesario el conocimiento de las características, de la tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamientos como mencionar que es una actividad regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en los estudios, ya que produce distensión y descanso integral.

Además la actividad física y recreativa, es totalmente compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de muchas áreas, como lo son las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

Es además y sin duda alguna, una actividad muy saludable, porque procura el excelente perfeccionamiento y un buen desarrollo del ser humano.

La práctica del deporte y la recreación, es un sistema de vida, porque también se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

Las actividades que están en pleno contacto con la naturaleza, como lo son las actividades realizadas en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire, son actividades muy importantes y que son de bastante beneficio para el cuerpo y también para una mejor salud mental.

Mis estimados lectores,es muy fundamental el de seguir adelante con todas las actividades deportivas y recreativas, y además de poder colaborar con la recuperación de todos los espacios y así poder adquirir una mejor calidad de vida, como por ejemplo la de poder bajar los niveles de adicción de sustancias ilegales y del consumo de alcohol en la sociedad, y además de ir mejorando lo que tanto se necesita en nuestra nación, y que es la tan ansiada seguridad la cual ya es un asunto de seguridad nacional.

Teniendo una buena participación en las diversas actividades recreativas y deportivas, se puede sin duda alguna lograr una buena salud mental, y además de mantener y mejorar la calidad de vida de toda una comunidad y ciudadanía.

Hasta la próxima semana.