

EL TIEMPO LIBRE, ALGO MÁS ALLÁ DE LO QUE IMAGINAMOS

Muchas veces, cuando escuchamos que es importante tener un buen uso del tiempo libre, usualmente, viene a nuestra mente diferentes actividades que van desde practicar algún deporte, leer, hasta pasar tiempo con nuestros seres queridos, etc. Las opciones son numerosas, pero rara vez nos detenemos a pensar en la verdadera repercusión que tiene este hábito (por decirlo de alguna manera) en nuestra vida.

No se trata solo de distraer y desconectar la mente de todo aquello que posiblemente nos agobia, sino que aplicar a nuestra cotidianidad algo de tiempo libre, realmente nos ayuda a fortalecer nuestra parte emocional, social, mental y de salud.

Te cuento a continuación un poco de cada uno de estos aspectos:



1

EN EL FACTOR EMOCIONAL

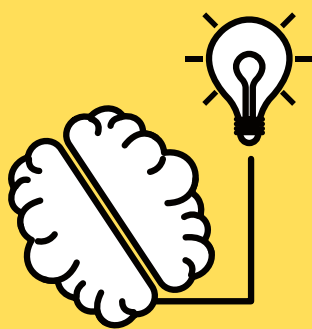
cuando realizas una actividad en tu tiempo libre, esta permite que encuentres un refuerzo o soporte para sobrellevar de una mejor manera aquellas situaciones complejas de tu vida.



2

LA PARTE SOCIAL

Está demostrado que tener contacto con personas cercanas, ayudan a mejorar nuestro bienestar, vemos las cosas de manera más positiva cuando se percibe el apoyo de otros para situaciones que nos causan estrés ó dificultades de salud, así como también el fortalecimiento de nuestras habilidades sociales.



3

EN CUANTO A LO MENTAL

Es importante que tengamos un espacio para conectar con nosotros, para la reflexión y el descanso, pues esto nos ayuda a tomar mejores decisiones y nos permite tener un panorama más claro de qué es lo que queremos y hacia dónde vamos.



4

FACTOR SALUD

Básicamente es la manera en la que influye los aspectos anteriormente descritos puesto que no funciona cada uno por separado, sino que van en un solo conjunto, por consiguiente al descuidar uno de estos, hará que la salud tarde o temprano termine afectada. De igual manera es importante fijar límites, pues de lo contrario se desdibuja la línea de lo personal con otros campos como por ejemplo el laboral o el académico, situación que por supuesto afecta en gran medida dicho factor.

Referencias

Sitio Web: <https://lamenteesmaravillosa.com/> © 2020 La Mente es Maravillosa | Revista sobre psicología, filosofía y Neurociencias

Graber Dubovoy S, (2013). Agonía en la Incertidumbre Editorial Colofon

Davidson, R. J. / Begley (2012). El perfil emocional de tu cerebro Sharon Ediciones España