



Tokiko Gobernuetan Bizikidetzaren Sustatzeko Udal Sarea

CONTENIDO

ARTÍCULO

Ocio y tiempo libre / Aisialdia

FORMACIÓN

Postgrado en Gestión integral de Conflictos y Promoción de la Convivencia / Gatazken Osoko Kudeaketa eta Bizikidetzaren Sustapenerako

LITERATURA

AIPAMENA

Pensar rápido, pensar despacio

GIZAGUNE 3.0

Ocio y tiempo libre

Aisialdia

"El arte del descanso es una parte del arte de trabajar"

John Steinbeck

En la publicación de este mes, aprovechamos el verano, para reflexionar sobre la importancia que tiene en nuestro desarrollo personal y profesional, el ámbito del ocio y del tiempo libre. La necesidad de parar, salirse de la rutina y desconectar, para reinventarnos y activar nuestra creatividad, es fundamental para la gestión de conflictos y para buscar nuevas y diferentes maneras, en nuestro "hacer" profesional.

A menudo, respetamos el ocio y el tiempo libre, en la vida de los y las más pequeñas, pero ¿qué pasa cuando nos referimos a las personas adultas?, ¿Cultivamos nuestro ocio tal y cómo nos encargamos

de cultivarlo en la infancia? En primer lugar, remarcaremos la importancia del juego y de las actividades de ocio y tiempo libre en la infancia, para después relacionarlo con la etapa adulta.

Basándonos en las teorías humanas, del apego y del desarrollo evolutivo del prestigioso psicólogo, John Bowlby, a lo largo de la

"Uda dela eta, hilabete honetako argitalpena, aisialdiari eskeiniko diogu. Honek, gure garapen pertsonal eta profesionalen garrantzi handia baitauka."



"Lasaitasun eta estimulaziorik gabeko uneak, lanpostuarekin bat datoz. Lan ekintzak berak, momentu hutsak behar ditu, gure gaitasun sortzailea elikatzeko!"

infancia, hay diferentes necesidades que necesitamos cubrir para una adaptación sana y equilibrada hacia nuestro entorno relacional y ambiental. Nos centraremos en las necesidades básicas a tener en cuenta en esta etapa del desarrollo humano, para incidir posteriormente, en la necesidad de crear y dejar espacio para el disfrute, en nuestro día a día.

El poder de orientar la acción / Ekintzaren bideratzea.

Esta etapa la componen todos aquellos niños y niñas que, de forma aproximada, están en edades comprendidas entre los 6 y los 12 años.

Las necesidades primordiales tienen que ver con la acción. Hacer cosas, aprender técnicas, formas y desarrollar su creatividad para inventar su propia manera de hacer eso que les interesa aprender. Las relaciones son muy importantes en este periodo evolutivo, las amistades entre iguales, especialmente. Por ello, los juegos en grupo, cobran especial sentido en este momento de crecimiento y aprendizaje.

La demanda que se aprecia en esta etapa, tiene que ver con aprender a nivel cognitivo, necesitan ra-

zones y motivos para entender eso que están aprendiendo y habitualmente, necesitan relacionarlo con valores, para darle un sentido al conocimiento que les transmitimos a través del juego. Como referentes adultos, debemos tener en cuenta a la hora de introducir el juego, la importancia de dar información sobre los motivos éticos por los que hay que hacer y respetar ciertas cosas y no otras.

El juego es la herramienta a través de la cual, los y las niñas, aprenden a relacionarse con el mundo que les rodea. La acción, les ayuda a experimentar y a comprobar a través de sus propios actos, eso que les explicamos en palabras. Algunas propuestas podrían ir relacionadas con, juegos que fomenten la creatividad y el encuentro con sus iguales para favorecer espacios de comunicación y expresión.

A menudo, en el ámbito profesional, las personas nos movemos en ambientes rutinarios, donde aun dedicando nuestro tiempo a actividades diversas, el ritmo del día a día, puede terminar absorbiendo nuestra capacidad de reinventarnos y apostar por nuevos proyectos. El verano, para todas aquellas personas que tengan la oportunidad de disfrutar de menos carga de trabajo e incluso, de parar, po-

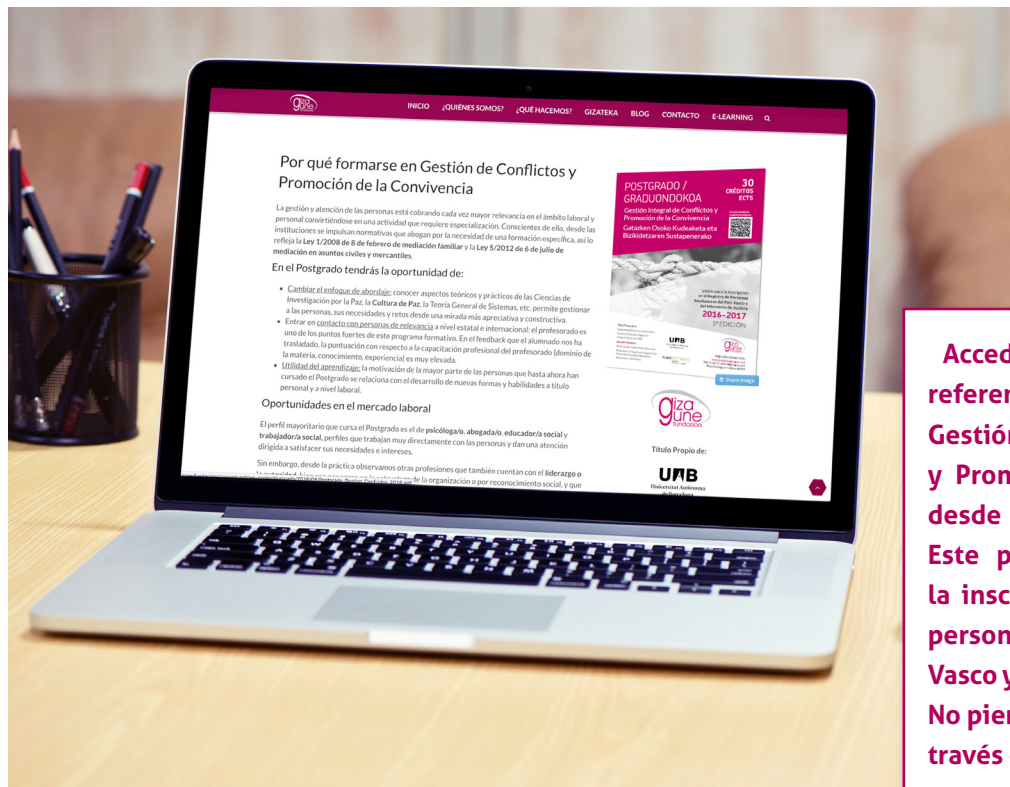
dría ser un buen momento para reflexionar con perspectiva de las acciones llevadas a cabo a lo largo del año en cuanto a nuestro tiempo libre. ¿Cuántos momentos le hemos dedicado plenamente y sin preocupaciones a estos momentos de desconexión?, ¿Para qué nos han servido?

Frecuentemente escuchamos en nuestro entorno, frases del tipo: "No quiero perder el tiempo", "vamos a hacer algo", "no quiero perder la mañana", "ya que tengo el día libre, voy a hacer todos los recados que tenía pendientes"... y frases que a menudo, nos llevan a concluir, que en la acción, está el aprovechamiento del tiempo.

Existe la creencia en la sociedad, de que nuestros actos nos definen, y si bien hay parte de verdad en esta afirmación, hay otra parte que nos gustaría cuestionar a través de esta reflexión, ya que tenemos la certeza, de que aunque es importante actuar y movilizarnos, **somos mucho más, de lo que hacemos.**

Los momentos de vacío, de relax, y de no estimulación, son parte del arte de trabajar. ¡Démosle valor a nuestro tiempo libre ya que en gran medida, de eso dependerá nuestra capacidad creativa! ■

Reserva tu plaza en la V edición del Postgrado 2016 -2017



Accede a toda la información referente al Postgrado de Gestión Integral de Conflictos y Promoción de la Convivencia desde nuestra página web. Este postgrado es válido para la inscripción en el Registro de personas mediadoras del País Vasco y del Ministerio de Justicia. No pierdas tu plaza e inscríbete a través del formulario online.

REDES SOCIALES

Consulta las últimas publicaciones de página oficial de Fundación Gizagune en Facebook. Encontrarás artículos de interés, noticias del sector, contenido relevante en materia de gestión de conflictos, mediación, promoción de la convivencia y mucho más. ¡Te esperamos en las redes!

facebook

Correo electrónico o teléfono

Contraseña

Entrar

¿Has olvidado la cuenta?



Fundación
Gizagune.
Conflictos,
mediación y
convivencia.

Inicio

Información

Fotos

Eventos

Canal Gizagune



Más

Llamar ahora



Fundación Gizagune. Conflictos, mediación y convivencia. a través de Educablog, El Blog de la Educación Social

7 de julio a las 2:49 ·

¿Cuál es vuestra opinión sobre este nuevo programa? ¿Responde a una necesidad pedagógica en el tema o en la búsqueda de audiencia?

Servicios profesionales · Bilbao
4.0 ★★★★★

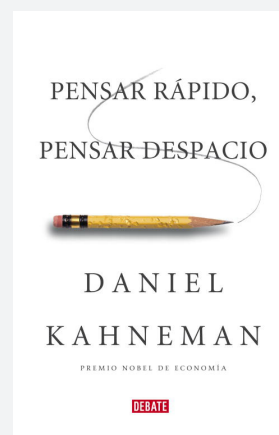
Buscar publicaciones en esta página



LITERATURA APAIMENA

Pensar rápido, pensar despacio

En *Pensar rápido, pensar despacio*, Kahneman nos ofrece una revolucionaria perspectiva del cerebro y explica los dos sistemas que modelan cómo pensamos. El sistema 1 es rápido, intuitivo y emocional, mientras que el sistema 2 es más lento, deliberativo y lógico. Kahneman expone la extraordinaria capacidad (y también los errores y los sesgos) del pensamiento rápido, y revela la duradera influencia de las impresiones intuitivas sobre nuestro pensamiento y nuestra conducta. El impacto de la aversión a la pérdida y el exceso de confianza en las estrategias empresariales, la dificultad de predecir lo que nos hará felices en el futuro, el reto de enmarcar adecuadamente los riesgos en el trabajo y en el hogar, el profundo efecto de los sesgos cognitivos sobre todo lo que hacemos, desde jugar en la Bolsa hasta planificar las vacaciones; todo esto solo puede ser comprendido si entendemos el funcionamiento conjunto de los dos sistemas a la hora de formular nuestros juicios y decisiones.



Fitxa Teknikoa:

- Izenburua: "Pensar rápido, pensar despacio"
- Idazleak: Daniel Kahneman
- ISBN: 9788483068618

- Urtea: 2015
- Orrialde Kopurua: 672
- Editoriala: Debate



gizagune 3.0

bloggeando... {julio uztaila}

2016

"La importancia del tiempo libre"

No es un gran tema, a primera vista. O tal vez sí. Tal vez, las cosas más importantes...

Escuelas de formación de educadores y educadoras en el tiempo libre infantil y juvenil.

Consulta el listadí de escuela de tiempo libre en el País Vasco...

"Creatividad y conflicto"

Uno de los mejores antidotos que existe para gestionar, abordar y crear soluciones a los conflictos que tenemos en nuestro día a día, es la creatividad...

¡No te pierdas nada!



Además de suscribirte al boletín puedes mantenerte informado a través de las redes sociales de Fundación Gizagune. Además de los últimos números del Boletín de la Red Elkargunea, encontrarás las últimas publicaciones en el Blog oficial, información sobre las últimos cursos de formación y mucho más a través de las redes sociales:



Si deseas recibir el Boletín Elkargunea o bien darte de baja, mándanos un e-mail a: admin@gizagune.net

Edición y Dirección

www.fundaciongizagune.net.netwww.elkargunea.net