

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 25 DE MAYO DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA IMPORTANCIA DE LA DIVERSION**

La **diversión** es una actividad que produce placer y distrae de las preocupaciones y el aburrimiento, son todas aquellas actividades que generan alegría en quien las realiza ya que **se caracterizan por ser entretenidas, alegres, relajantes o interesantes**. La diversión es un fenómeno que hace que una persona actúe con **entusiasmo y alegría**

Hay un tiempo para trabajar, un tiempo para descansar, un tiempo para aprender, un tiempo para estudiar también hay **un tiempo para divertirnos**.

No todo en la vida es trabajo, no todo es obligación. También hay que divertirse sanamente y liberar tensiones acumuladas.

Así como nuestro cuerpo necesita dormir y descansar para recuperarse y funcionar adecuadamente, necesitamos divertirnos para recuperarnos del desgaste emocional y psicológico y aumentar nuestra salud y bienestar general.

Hay que escoger **diversiones sanas, positivas** que nos permitan desarrollar la mente, el cuerpo y el espíritu. El valor de la sana diversión consiste en saber elegir actividades que nos permitan sustituir nuestras labores cotidianas, por otras que requieren menor esfuerzo, sin descuidar nuestras obligaciones habituales, **facilitando el desarrollo físico, intelectual y moral de las personas**. Aprender a divertirse sanamente ayuda a mejorar la calidad de nuestra vida.

Hay que **evitar entretenimientos negativos o malsanos** donde entra el licor y tentaciones que no llevan a nada bueno y que además nos hacen perder el tiempo y son perjudiciales para la

**salud física y emocional.** Destruyen, no construyen. Claro está que no debemos irnos al extremo eventualmente toma una copa de vino, nos viene bien.

Aún dentro de las actividades de sano esparcimiento corremos el riesgo de excedernos, como el joven y destacado deportista que prefiere seguir entrenando a cumplir con sus obligaciones escolares y familiares. Recordemos que toda diversión debe facilitarnos vivir los valores de **responsabilidad, esfuerzo y trabajo.**

**La diversión no excluye el esfuerzo y el estudio.** Sería equivocado pensar lo contrario. Se necesita práctica y dedicación para jugar bien tenis, tener conocimientos sobre las tácticas del ajedrez, conocer las técnicas de la pintura. Etc. Toda afición se convierte en una oportunidad para conocer más y desarrollar nuestras capacidades y habilidades.

**Para aprender a divertirnos como se debe, es necesario evaluar con seriedad cada una de nuestras diversiones:**

- Revisa si tus actividades recreativas te sirven para volver a tus ocupaciones con buen ánimo.
- Aprende a dejar tu diversión oportunamente para cumplir con tus obligaciones.
- Comparte tus aficiones con los demás y participa de otras actividades que te propongan, siempre y cuando estén de acuerdo con tus expectativas y gustos.
- Haz el propósito de practicar con seriedad y aprender más acerca de tus pasatiempos.
- Evita la inactividad, pues fomenta la pereza y te impide desarrollar este valor.

Muchas veces no tenemos tiempo para divertirnos esto se debe, en parte, a las grandes presiones y múltiples actividades que tenemos.

Casi no nos queda tiempo para divertirnos y cuando lo tenemos, estamos muy cansados.

Creemos, equivocadamente, que la única y mejor forma de descansar es acostarnos a ver televisión etc. Este tipo de actividades, sí nos ayuda a descansar físicamente, pero no elimina o disminuye el cansancio provocado por el estrés, las preocupaciones, los problemas, etc. Para este tipo de cansancio, lo mejor es divertirnos.

### **Razones por las que estamos perdiendo la capacidad para divertirnos son:**

- La rigidez y/o el perfeccionismo, resultado de nuestra educación o de lo que vivimos en nuestra niñez o adolescencia.
- El miedo a la crítica de los demás.
- La moda que nos "obliga" a hacer "cosas divertidas" que a nosotros no nos divierten.
- El hábito de preocuparnos por todo o de estar constantemente tenso.
- Una mala autoestima, que nos lleva a vigilarnos todo el tiempo y a tratar de dar una imagen aceptada por la sociedad.
- Haber desarrollado una actitud de víctima.
- Hemos perdido la capacidad de asombro y de ser creativos, ideas equivocadas como: Divertirse es perder el tiempo,
- Sólo la gente irresponsable o inmadura, busca divertirse constantemente.
- El valor e importancia de una persona depende de lo que tiene, por lo tanto no podemos desperdiciar el tiempo en jugar o tener momentos de esparcimiento.

Cada persona se divierte de manera diferente, de acuerdo **a su forma de ser, sus valores, sentimientos, pensamientos y experiencias previas**. Lo que puede ser muy divertido para una persona, puede ser

muy aburrido para otra.

Hay quien se divierte con actividades que puede hacer estando solo y hay personas que necesitan a otras personas para divertirse. Algunos prefieren actividades que requieren mucho esfuerzo o fuerza física y otros buscan actividades más tranquilas. **Lo importante, es encontrar qué es lo que te divierte a ti.**

A primera vista este valor parece tan trivial y sin importancia, pero al aprender a vivirlo, descubrirás que aún en la diversión es posible crecer y perfeccionarnos como seres humanos.

Si consideras que te exiges mucho o te cuesta trabajo darte espacio para divertirte, es tiempo que busques ayuda psicológica, ya que vivir solo para trabajar o atender a los demás y dejarte a lo último tu, no es vivir !!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los. TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**

