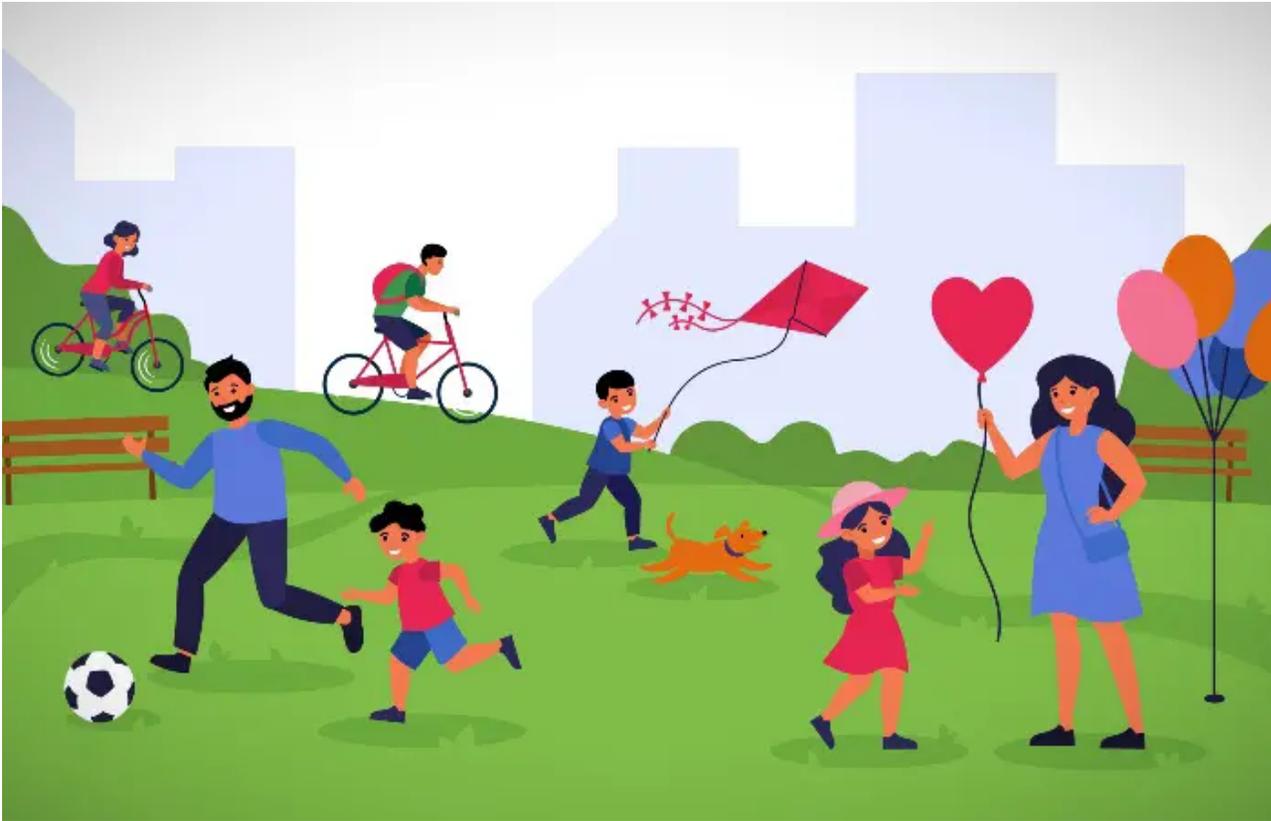


RECREACIÓN



La recreación es el **tiempo de ocio y distracción** con el cual se reponen las energías luego del trabajo y las obligaciones diarias. Se trata de una palabra de raíces latinas: *re* (“hacia atrás”) y *creare* (“crear”), lo cual significa que se trata de una actividad que vuelve a reponer las energías, o sea, que vuelve a crear la energía gastada.

Existe un tiempo de recreación en prácticamente todos los ámbitos de la vida, como el trabajo y el estudio, por ejemplo, ya que sin estos lapsos de distracción y descanso sería imposible garantizar la continuidad de las actividades cotidianas. De modo que la recreación tiene lugar durante el tiempo libre o tiempo de ocio, y puede consistir en muy **distintas actividades** de esparcimiento, juego, socialización, deporte o espiritualidad.

La recreación es indispensable para la salud mental y física de las personas, y también para permitir el aprendizaje y el desarrollo humano. Esto último explica que sea tan importante en las etapas formativas de la vida, como la niñez o la adolescencia. En la recreación, al igual que en otros tipos de actividades, se ponen en juego distintos valores, se transmiten enseñanzas y se construyen vínculos sociales y culturales de importancia.

Además, existe una industria de la recreación, que abarca el conjunto de labores económicas que se sostienen en la recreación de terceros, tales como el deporte profesional, el sector turístico y viajero o la industria de los videojuegos, entre muchas otras. De modo que la recreación es también un sector económico de gran importancia.

Algunos ejemplos de actividades recreativas son:

- La práctica deportiva, en grupos o individual.
- Los juegos, ya sean de envite y azar (póker, dominó, ruleta), de mesa (monopolio, parchís, Risk), físicos (la mancha, policías y ladrones, pulseadas) o videojuegos.
- El consumo cultural, ya sea la lectura, asistir a un espectáculo o la visita a museos.
- El turismo y los viajes, tanto de modo local como internacional.
- Los hobbies (el coleccionismo, la filatelia, pintar miniaturas).
- Las actividades sociales (ir a bailar, visitar a los amigos, salir a tomar un café).

Referencia:

Equipo editorial Etecé (2023) Recreación. Recuperado de: <https://concepto.de/recreacion/>

