## ¿QUÉ ES EL TIEMPO LIBRE?..

Existen diversos conceptos, pero ellos tienen en común que es aquel tiempo que las personas dedican a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo, es un tiempo que dedicamos a hacer lo que nos gusta, lo que nos hace disfrutar y que deseamos compartir. Se considera un tiempo no sujeto a obligaciones.

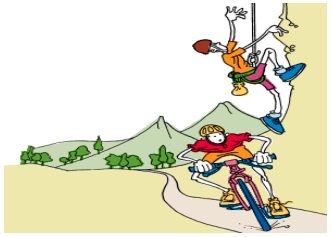
## ¿CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO EL TIEMPO?...

Existen prioridades que varían a través del tiempo, debes aprender a dedicarle tiempo suficiente y de calidad a tu familia, amigos, estudio, recreación, espiritualidad, pareja, trabajo y grupos o actividades en los que estés involucrado. Cada cosa en su debido momento.

**"Los que emplean mal su tiempo, son los primeros en quejarse de su brevedad" Jean de la Bruyere.**

Para lo cual, tenga en cuenta:

- Establezca prioridades según periodos de tiempo, empieza por lo más importante.
- No permita manipulación por los deseos de otras personas.
- Establezca rutinas saludables, respeta y mantenga horarios para desayunar, almorzar y comer.
- Mantenga un horario regular de sueño, este ayudará que el cuerpo se «repare» y tenga energía para disfrutar su tiempo libre.
- Evite trasnochar como una regla para estudiar.



- Saque tiempo para cambiar de actividad, esto servirá para relajarse y permitirá descanso de la acción cotidiana.

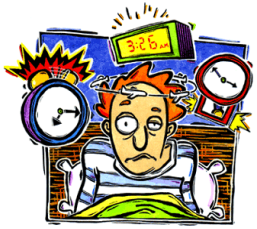
## ¿EXISTEN DIFERENTES RITMOS DE VIDA?...

Todas las actividades de los seres humanos se manifiestan de manera regular, respondiendo a estímulos externos o internos, lo cual permite adaptarse a su ambiente. Los ritmos de vida se determinan por cada persona acorde a deseos, voluntades y gustos.

En ocasiones las personas creen que su tiempo no alcanza para nada, viven estresadas, abusan de alguna actividad en particular (exceso de trabajo, de juego, de sueño, de alimentación), o abandonan alguna otra (estudio, familia, amigos).

En la medida que logremos comprender cuáles son nuestros **«Ritmos de Vida»,** aprovecharemos mejor nuestro tiempo y sobre todo nos sentiremos mas satisfechos de cómo lo empleamos.

Para evitar alterar los ritmos de vida es necesario:



- Mantener buenos hábitos de vida
- Evitar la ingesta de alcohol
- Evitar el consumo de comida chatarra

Es inherente distribuir nuestros tiempo entre muchas personas, familia, amigos, compañeros y otras actividades personales pero cuando no priorizamos nuestras propias actividades, este tiempo no alcanza para nada, generando stress, angustia, abuso de alguna actividad en particular y/o abandono de otra.

**Sudoku:**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | | 1 | | | 6 | 5 |
| 2 | | | 3 | | | 4 | | |
| | 5 | 8 | | 4 | 9 | 1 | | |
| | | 2 | | 3 | | | 1 | |
| 6 | | 1 | 8 | | 2 | 3 | | 4 |
| | 4 | | | 9 | | 7 | | |
| | | 9 | 4 | 7 | | 6 | 5 | |
| | | 7 | | | 8 | | | 3 |
| 5 | 3 | | | 6 | | | | 7 |

*Ni con millones de monedas de oro se puede recobrar un solo instante de vida. ¿Qué mayor perdida, entonces, que la del tiempo gastado infructuosamente? Chanakya Pandita*

**Tomado de:** Instituto Nacional de Salud (Estados Unidos) 2011. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_108177.html Golombek, Diego (2002). Cronobiología, la máquina del tiempo, en Cronobiologia humana, Editorial Universitaria de Quilmes y aporte equipo Área de Desarrollo Humano U.Libre

No olvide leer periódicamente nuestro informativo **"NOTAS DE SALUD"**, tenga en cuenta las recomendaciones de los profesionales de la salud, recuerde que **"Prevenir es mejor que curar".**

**Sus aportes y sugerencias son importantes**

Mayor Información:

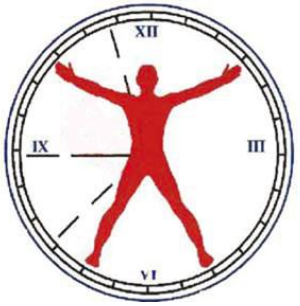
**Servicios Médicos Tel.: 3821079 – 4232709**

**Oficinas de Bienestar Universitario**

**Tel.: 4232704 – 4232705 y 3821018**

**Línea Exprésate Libremente: 4232779**

# NOTAS DE SALUD




"Hay ladrones a los que no se castiga, pero acaban con lo más preciado: el tiempo". Napoleón

## BIENESTAR UNIVERSITARIO
## ÁREA DE SALUD Y DESARROLLO HUMANO

**EL TIEMPO LIBRE…**