



# UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

## DIRECCION DE COMUNICACION

### BOLETIN DE PRENSA N° 160

#### 29 de abril de 2020

### ¿Tengo tiempo libre en casa?

Reflexionar sobre el tiempo libre en casa, nuevas formas de re-aprender este tiempo y de repensarnos en el mismo, fue el aporte del docente Edison Analuiza, durante la charla “Actividad Física y el tiempo del teletrabajo”, dirigida a varios funcionarios del Municipio del Distrito Metropolitano de Quito. Este encuentro virtual es parte del programa de la Universidad Central del Ecuador “Estamos Contigo”, dirigido a personas de atención prioritaria.

Si alguna de las lecciones indiscutibles deja a la humanidad esta pausa mundial, es la reflexión sobre la relación del tiempo con nuestra condición humana, con la certeza de sabernos vulnerables y la incertidumbre sobre las posibilidades que tenemos de sobrevivencia. También está el tiempo con el que fuimos obligados a convivir, que no lo planificamos o que nos tocó desempolvar, pero sobre todo no supimos qué hacer con él. Sí, volvimos la mirada al tiempo libre en casa, con la familia, con la pareja, con uno mismo. El panorama, entonces, presentó la posibilidad de elegir entre “pasar el tiempo” o sentir el tiempo.

Nuestras rutinas de casa y trabajo han cambiado. Tener conciencia de ello, nos abre la ventana de reaprender, crecer, fortalecer nuestros pensamientos positivos y trazarnos nuevos objetivos y nuevos sueños. Si la organización del tiempo se modifica, manifestó Edison Analuiza, debe ser sobre una base entre el pensar, sentir y hacer. Integrar el tiempo libre en casa en esta nueva planificación nos permitirá aproximarnos a un equilibrio personal con los otros usos del tiempo en general y avanzar del tiempo liberado al tiempo liberador.

El catedrático de la Facultad de Cultura Física compartió una serie de recomendaciones para priorizar el manejo del tiempo libre en casa, bajo toda condición de convivencia:

#### “El movimiento es salud”

Si vamos a reorganizar el tiempo libre, reafirmemos lo que sabemos de él. Se trata del espacio que nos resta después de satisfacer nuestras obligaciones laborales o estudiantiles, así como necesidades básicas, sociales y civiles. Este espacio “verdaderamente libre” es en el que nos disponemos a realizar la actividad que elegimos.

- Planificar las actividades de casa
- Alimentación
- Descanso
- Actividades diarias
- Actividad física
- Actividades de diversión
- Meditación (respiración consciente)

#### Propuesta de actividad física

La actividad física, según la Organización Mundial de la Salud es todo movimiento que implica el consumo de energía. Va desde las acciones más diversas realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las





actividades recreativas (OMS). Ayuda a la prevención de enfermedades, mejora la fuerza muscular, la salud del aparato óseo, del sistema inmunológico, y otros.

Meditación: Concentrarse en el propósito, emitir decretos de: luz, salud, amor (agradecimiento y valorar las pequeñas cosas de la vida)

Actividades de respiración y relajación, caminar a pie descalzo sobre la tierra, recibir el sol

Estiramientos

Ejercicios naturales con materiales

Ejercicios naturales con su propio peso

Manualidades en familia

Danzas y bailes

Recreación – juegos cantados y juegos populares

Yoga

Taichi

Deportes individuales

Adaptación de deportes colectivos

Artes escénicas: Danza, música, canto, teatro, cine

Artes visuales: Artesanía, diseño, pintura, fotografía

Literatura: Escritura, lectura, festivales literarios

Cultura: Visita a museos, galerías, conciertos, teatros (festivales, encuentros, talleres. Analuiza)

Artes en línea: Animaciones, artes digitales

## **Recuerde**

Meditación: Respiración, concentración, música 432 HZ, pensamientos positivos, decretos. Equilibrar los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire)

Alimentación: Sana variada (comida tradicional, granos) líquidos, frutas, ensaladas

Actividades diarias: Compartir los quehaceres domésticos

Tele-trabajo: Cuidar la postura sentado, la pantalla, el mouse, se recomienda cada 30 minutos hacer (pausa activa)

Actividad física: «Sino quiere tomar pastillas haga ejercicio». La actividad física es salud preventiva.

Tenga presente que el movimiento es salud

## **P.M**

