

Índice

Conceptos



Juegos y pasatiempo

Cultura y literatura



Explora tus habilidades artísticas



Pon a prueba tu talento en la cocina



Ocio y Tiempo Libre



Actividades libremente elegidas que responden a la **motivación** intrínseca e intereses, las cuales resultan **satisfactorias** o **placenteras** y **no** tienen relación con ocupaciones obligatorias como trabajo, autocuidado o descanso.



Sabías que...?

Hacer estas actividades te ayuda a disminuir el estrés, la depresión, el sedentarismo y a fortalecer las relaciones sociales y familiares.

- Amini, D. A., Kannenberg, K., Bodison, S., Chang, P., Colaianni, D., Goodrich, B., & Lieberman, D. (2014). Occupational therapy practice framework: Domain & process 3rd edition. American journal of occupational therapy, 68, S1-S48.
- Mendo, A. H., & Sánchez, V. M. (2008). Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural. Obtenido de Efdportes. com: <http://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-yanimacion-sociocultural.htm>.
- Muñoz Espinosa, I., & Salgado Gómez, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, (6), Pág. 39 - 45. doi:10.5354/0719-5346.2010.110



CULTURA

Y

LITERATURA



"Un libro debe ser el hacha que rompa el mar helado que hay dentro de nosotros". Franz Kafka



LOS BENEFICIOS DE LA LECTURA

- Mejora la gramática, el vocabulario y la escritura (2)
- Estimula el razonamiento y la memoria (2)
- Favorece la concentración y previene el estrés (2)
- Es uno de los mejores pasatiempos (2)



¡Llego el momento de explorar nuevos mundos!



- Retoma los libros que nunca terminaste
- En caso de no contar con libros físicos, te brindamos las siguientes paginas digitales en donde podrás descargar libros gratis

➡ [BOOKBOON](#)

➡ [FREE-EBOOKS.NET](#)

➡ [BOOKRISH.COM](#)

➡ [LIBROTECA](#)

➡ [OPEN LIBRA](#)



Audiolibros

Estimula la imaginación, capacidad de escucha y atención. Te recomendamos las siguientes páginas digitales para escuchar, descargar o comprarlos



[LIBRIVOX](#)



[IVOX](#)



[AUDIOTEKA](#)



[SONOLIBRO](#)



[LOYAL BOOKS](#)

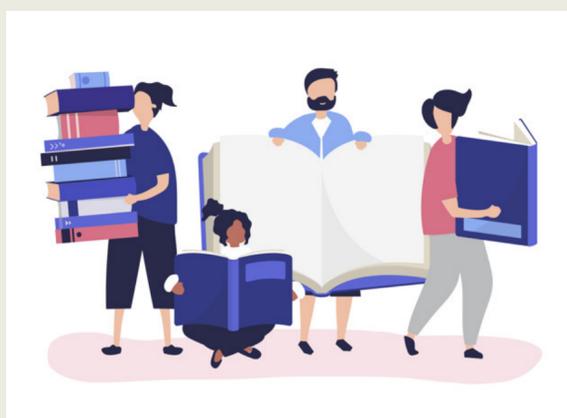


[ALBALEARNING](#)



Redes de lectura

Interacción de las personas a través de los libros y la lectura.



[VILLEGAS EDITORES.](#)



[LECTURALIA](#)



[ANOBII](#)



[Biblioteca UNESCO](#)

Escribe tu mismo

Explora tus habilidades de escritura, deja volar tu imaginación. En las siguientes páginas encontrarás tips para escribir el libro que algún día soñaste.



BUBOOK

ENTREESCRITORES

BACKTYPO

BOOKTANGO

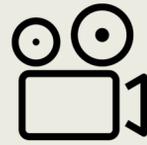


Documentales

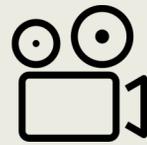
Existen unos cuantos sitios web que proporcionan horas y horas (más bien años y años) de documentales de calidad.



ADNSTREAM



NATIONAL
GEOGRAPHIC



THOUGHTMAYBE



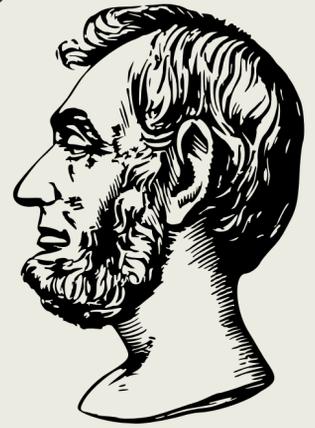
DOCUMANIATV



SNAGFILMS

DESCUBRE LA HISTORIA Y CULTURA DE COLOMBIA Y DEL MUNDO

SI ERES DE LAS PERSONAS QUE AMAN EL ARTE, LA CULTURA Y LA HISTORIA, LOS RECORRIDOS VIRTUALES POR LOS MUSEOS ES LO TUYO



En Colombia podras encontrar museos virtuales como:



[Museo Nacional](#)



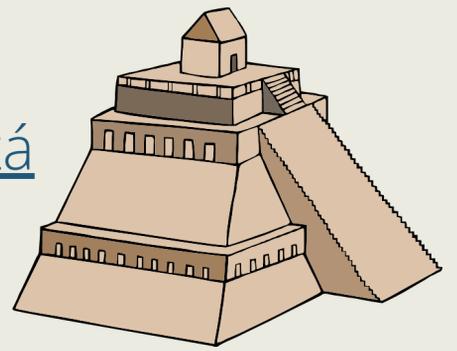
[Museo de Memoria de Colombia](#)



[Museo de Arte Contemporáneo de Bogotá](#)



[Museo de la Universidad del Rosario](#)



Si deseas instruirte en la historia y el arte a nivel mundial tenemos estas opciones para ti:



[Museo del Prado \(Madrid\)](#)



[British Museum \(Londres\)](#)



[Museo Metropolitano de Nueva York](#)



[Louvre \(Paris\)](#)



[National Gallery of Art \(Washington\)](#)



.....

**“La felicidad no es hacer
lo que uno quiere, sino
querer lo que uno hace”**

Jean-Paul Sartre

.....

[#equilibriocupacional](#)

[#terapiaocupacionalUR](#)

[#accesoremotour](#)

[@terapiaocupacionalur](#)

[@urosario](#)



Universidad del
Rosario



Terapia
Ocupacional

Crecimiento y Desarrollo para la Innovación