

Recreación al Aire Libre

RECR 3726

Prof. Dr. Luis D. Acevedo

Martes y Jueves - 8:30am - 10:00am

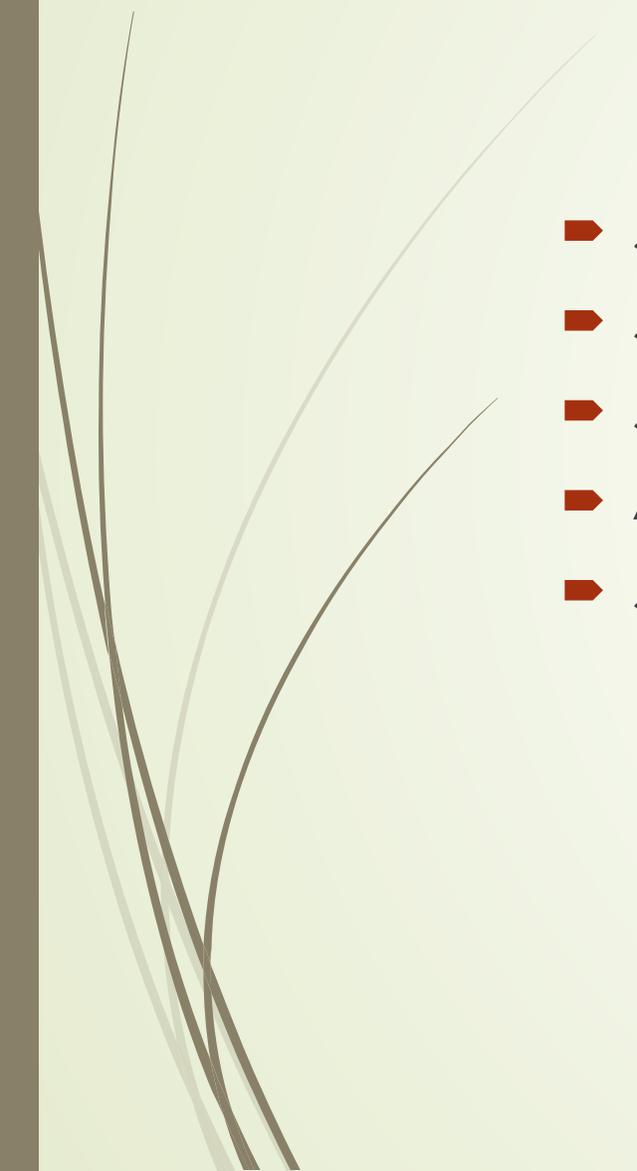
Aspectos Sociales de la RAL

- Distintas manifestaciones o fenómenos que explican como se relaciona la RAL con los individuos y la sociedad
- Se traduce en beneficios para la sociedad, los individuos y el medio ambiente
- Se han identificado al menos 7 beneficios
- Existen al menos 50 años de investigación científica basada en RAL





Fuentes Primarias de Investigación

- Journal of Park and Recreation Administration
 - Journal of Outdoor Recreation and Tourism
 - Journal of Post Secondary Outdoor Recreation Students
 - Association of Outdoor Recreation and Education
 - Journal of Outdoor Recreation, Education and Leadership
- 



Beneficios de la RAL

Sociales

- Estar en contacto con otras personas
- Conocer gente nueva y tener la oportunidad de cultivar amistades, distraerte, charlar, disfrutar
- Nuevas experiencias e ideas, y abrirse un nuevo mundo de oportunidades, personales y profesionales.



Beneficios de la RAL

Sociales

- Oportunidad para personas tímidas, a abrirse más, a ser más espontánea y sociable.
- Las personas que participan activamente, tienden a ser más productivas en el trabajo
- Crea oportunidades de empleo y mejora la economía



Beneficios de la RAL

Familiares

- Crear conexiones y vínculos más fuertes con tu familia
- Sentirán cuidados y acompañados y protegidos
- Crear recuerdos y memorias juntos
- Oportunidad para inculcar hábitos saludables como son el ejercicio, los deportes y el amor a la naturaleza



Beneficios de la RAL

Psicológicos & Emocionales

- El contacto con la naturaleza, posee efectos positivos en los seres humanos
- Reducir el estrés ayuda a reducir a la ansiedad y la depresión
- Ayuda en la auto estima y confianza
- Reduce los niveles de cortisol "la hormona del estrés"



Beneficios de la RAL

Desarrollo Personal

- Desarrolla la autoestima y la responsabilidad personal
- Extiende la apreciación y el entendimiento del mundo y las personas que lo habitan
- Entender la necesidad de relacionarse con el medio ambiente
- Tener que resolver problemas y trabajar en equipo
- Sentirse positivo y experimentar la salud y el bienestar



Beneficios de la RAL

Ambientales

- ▶ Aumento en la conciencia:
 - aumenta el interés por la causa
 - Mejoran los comportamientos
- ▶ Se traduce en mejoras del ambiente y de las vistas escénicas
- ▶ Aumenta la cantidad de personas que aportan positivamente al medio ambiente



Beneficios de la RAL

Económicos

- Gracias a las personas que pagan por actividades Recreativas al Aire Libre:
 - Oportunidades de empleo
 - Fondos para flora y fauna
 - Fondo para conservación
 - Impacta la comunidad local e inmediata



Beneficios de la RAL

Conclusión

Los beneficios de la RAL son:

- Salud
- Sociales
- Familiares
- Psicológicos y emocionales
- Desarrollo personal
- Ambientales
- Económicos

