



LAS ACTIVIDADES LÚDICAS

COMO IMPULSORES DE LOS PROCESOS **CREATIVOS** Y DE **DISEÑO**

LAS ACTIVIDADES LÚDICAS SON:

Actividades recreativas que se realizan por *diversión* y *entretenimiento*, promoviendo el disfrute, la *creatividad* y el *aprendizaje* a través del juego.



SE CARACTERIZAN POR:

- Estimular la concentración.
- Liberar tensiones.
- Mejorar la creatividad.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Fomentar el desarrollo de habilidades comunicativas.
- Otorgar conocimientos y adquisición de nuevos conceptos.
- Incentivar el desarrollo de aptitudes físicas y sociales.



¿QUÉ TIPOS DE ACTIVIDADES HAY?

- Actividades físicas: Deportes, yoga.
- Actividades artísticas: Pintura, música.
- Juegos de rol: Teatralización, juegos de fantasía.



NOS AYUDAN A...

Socializar y convivir con sus pares, desarrollar la imaginación, tener nuevas experiencias, explorar otros espacios, adquirir conocimientos, divertirse y ser felices.

Ampliar nuestra expresión corporal, estimular la concentración y agilidad mental.

Mejorar el equilibrio y la flexibilidad, así como aumentar la circulación sanguínea.



¿CUÁLES NOS AYUDARÍAN EN EL DISEÑO?

- Utiliza un diario de dibujos para garabatear de manera libre y explorar conceptos
- Juegos de rol: Simula escenarios para probar soluciones.
- Dibujar figuras geométricas a pulso y después convertirlas en objetos.
- Toma tiempo al aire libre, conéctate con la naturaleza para liberarte del estrés y toma inspiración de lo que te rodea.



SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA CREATIVIDAD

- Incorporar actividades lúdicas regularmente, tanto para niños, adolescentes y adultos.
- Crear un entorno propicio para el juego, la relajación y la creatividad.
- Probar diferentes tipos de actividades para encontrar las más efectivas para nosotros.
- Salir de tu zona de confort indagando en nuevas actividades y nuevos entornos.

- Se recomienda hacer este tipo de actividades al aire libre, con varias personas para fomentar la convivencia, pero en caso de no querer o no poder, también hay muchas actividades que se pueden realizar de manera individual.
- Inscríbete en clases de actividades que nunca habías hecho antes.
- Permítete ser curioso, date tiempo sin el celular y permítete aburrirte para pensar cosas.

