

## Ensayo Arbitrado

# Un modelo de participación recreativa para la consolidación de una cultura de ocio saludable

AUTOR: MIRAIDY CARDOZO  
MIRAIDYCARDOZO@HOTMAIL.COM  
DOCTORANDO UPEL RUBIO  
0424-7487965

RECIBIDO: 21/01/2017 REVISADO: 18/02/2017 ACEPTADO: 15/03/2017

68

### Resumen

El presente ensayo versa sobre un tema que está siendo relegado cada vez más en los ámbitos laborales, se trata de la recreación. La misma se ha ido convirtiendo en un elemento fútil y su concepción ha llegado a distorsionarse a tal punto que se ha llegado a considerar hechos como la ingesta de alcohol como parte de la recreación. El ensayo parte de un análisis hecho dentro de los predios de la Universidad Nacional Experimental Sur del Lago en donde se evidenció que prácticamente toda la comunidad universitaria no considera la recreación como un hecho importante en su dinámica diaria y cuando se ha hecho, esta está influida por el consumo de alcohol. Al final se expone la necesidad de crear un modelo de participación recreativa que permita a la comunidad universitaria mejorar realmente su calidad de vida.

### Palabras claves:

Recreación, salud, bienestar.

## **A model of recreational participation for the consolidation of a culture of healthy leisure**

### **Abstract**

The present essay is about an issue that is being increasingly relegated in the workplace, it is about recreation. The same has become a futile element and its conception has become distorted to the point that it has come to consider facts such as drinking alcohol as part of recreation. The essay is based on an analysis done within the grounds of the National Experimental University of the South of the Lake where it was evidenced that practically the whole university community does not consider recreation as an important event in its daily dynamics and when it has been done, by consuming alcohol. In the end the need to create a model of recreational participation that allows the university community to really improve their quality of life is exposed.

**Keywords:** Recreation, health, welfare.

En la dinámica actual es común observar como muchas personas se saturan de trabajo al punto de llevárselo a sus hogares, ocupando así cualquier espacio para la recreación. Este es un hecho que repercute de manera progresiva y negativa y se va agravando con el tiempo, tal como lo señala Aguilar (2012) cuando afirma que:

La recreación de las personas se ve más afectada, con el pasar del tiempo, ahora los sujetos se llevan trabajo a las casas, afectando de manera inminente su estabilidad física y emocional, por ello, cada día se evidencia como las personas sufren de enfermedades constantes, de cargas de estrés porque no dedican tiempo al desarrollo de actividades que puedan generarles beneficios. (p. 42).

Innumerables estudios médicos han demostrado que las presiones laborales son una de las principales causas de enfermedades, ya que las personas se comprometen tanto con su trabajo que se olvidan de practicar actividades recreativas y de invertir su tiempo libre en acciones que puedan contribuir con su desarrollo personal, en consecuencia, no es de extrañar el aumento de enfermedades cardiovasculares y el de la carga de estrés.

Es claro entonces que estamos ante una dura realidad social en la que el tema de la recreación ha quedado relegado; el motivo, el cansancio es tal que las personas, después de su jornada laboral, llegan a sus casas y prefieren irse directo a la cama, sin prestarle un minuto de atención a la distracción. Este problema, de acuerdo con Machado (2011:48), se genera porque muchos jefes se enfocan en que sus trabajadores cumplan con las metas trazadas, las cuales son imposibles de terminar dentro del horario laboral, por lo que los trabajadores se ven obligados a usar su tiempo libre. Para este autor, esta es la



razón por la cual cada vez es más común observar trabajadores disgustados, afligidos por las exigencias del trabajo, anhelando el fin de semana para poder recobrar el sueño perdido durante la semana.

Esta dinámica perjudicial ha generado otro hecho negativo: la confusión entre los excesos y la recreación, pues, en algunos casos se observa que, con el afán de huir del efecto de esas extenuantes jornadas laborales, muchas personas suelen reunirse para consumir alcohol, hecho al cual le atribuyen el sentido de recreación, sin embargo, contrariamente, el consumo de estas sustancias hace que se generen alteraciones a nivel orgánico y emocional.

Al respecto Rojas (2012:92) señala que, en la actualidad, los niveles de estrés subyacen en una inadecuada actividad laboral y en el afán de alcanzar mejores niveles en la calidad de vida, todo lo cual termina produciendo lo contrario, ya que un elemento tan importante para la calidad de vida como la recreación ha quedado excluido de la de la vida misma o simplemente reducido al hecho de beber una botella de alcohol, con lo cual se está contribuyendo con la generación de más problemas dentro de la estabilidad emocional.

70

Esta situación revela algo inquietante, la recreación, como elemento inherente a la calidad de vida, no está siendo tomada en cuenta de manera adecuada, lo cual se evidencia en el hecho de que en los espacios laborales no existan planes de recreación que contribuyan con el desarrollo adecuado de los trabajadores y, peor aún, ni siquiera dentro del seno familiar, ya que una persona, luego del trabajo, llega a casa, por lo general a realizar labores domésticas, con lo cual incrementa el cansancio, reduciendo las ganas de recrearse al solo hecho de sentarse a ver la televisión, fomentando así el sedentarismo. Como consecuencia tenemos a personas entregadas a una rutina laboral y familiar que las lleva a olvidar que son cuerpos con la necesidad de mantenerse en forma para poder alcanzar mejores estándares de calidad de vida.

Ahora bien, al hablar de recreación ¿de qué exactamente estamos hablando?, pues pareciera que dentro de este concepto entran muchas nociones más. Sin embargo, antes de iniciar cualquier disertación es necesario comprender que la recreación busca dar los fundamentos necesarios para que las personas aprovechen su tiempo libre y logren dinamizar su estructura cognitiva con base en actividades que permitan alcanzar un equilibrio entre mente y cuerpo, es por ello que, a juicio de Ordoñez (2013:23), la recreación es “La actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida”.

Como se desprende de esta cita, la recreación es uno de los elementos que permite al sujeto desarrollarse de manera activa y proac-

tiva, la misma permite al ser humano optimizar sus capacidades con la finalidad de formular opciones que sirvan de base en el desarrollo de situaciones inherentes a la mejora de la calidad de vida, es decir, la misma, como elemento inherente al desarrollo humano, se promueve desde la estabilidad, el equilibrio y lo positivo del ser, es así como la recreación es una de las vías con las cuales cuenta el hombre para oxigenarse en razón de las actividades diarias.

Los beneficios que la recreación trae consigo son múltiples, entre ellos, permite a la mente mantenerse en equilibrio, por esta razón un gran número de personas llevan a cabo prácticas que les permiten salir de las rutinas laborales y de esta forma alcanzar mejoras en su salud.

En este sentido, la recreación permite alcanzar un pleno desarrollo de la personalidad, disminuye los riesgos de enfermedades y aporta una serie de beneficios que se encaminan hacia la consolidación de un elemento clave para la calidad de vida, tal como refiere Hernández (2010:18) cuando afirma que los beneficios de la recreación pueden ser: “psicológicos, fisiológicos, biológicos y hasta económicos”.

Desde un punto de vista psicológico, la recreación eleva los niveles de salud mental y los mantiene, permitiendo manejar el estrés desde la asertividad, pues permite realizar actividades de catarsis, lo cual es indispensable en la prevención de la depresión y la ansiedad. De este modo, la recreación es la fórmula adecuada para mantener los estados de ánimo y representar emociones equilibradas en los entornos donde se desarrolla el ser humano.

Otro de los beneficios que trae consigo la práctica constante de actividades recreativas se enmarca dentro del crecimiento personal, como lo indica Mayer (2014:21) cuando afirma que una persona que realice actividades de recreación denotará autoconfianza debido a la independencia que desarrolla durante la práctica de estas actividades. Por lo tanto, la recreación incide de manera positiva en la constitución del ser humano, ya que la misma provee autoconfianza, así como la práctica de valores, todo lo cual se evidencia en la interacción laboral y social en la que el sujeto se presenta como un ser autónomo e independiente, con control adecuado de las actividades que ejecuta en su vida diaria. De manera que la recreación permite a las personas demostrar su capacidad de liderazgo y desarrollar su capacidad estética, pero también promueve el desarrollo del pensamiento creativo, crítico y reflexivo.

Bajo esta perspectiva, la recreación posee una connotación compleja, puesto que se encamina hacia la determinación holística del ser, es decir, no se trata de ejecutar una actividad recreativa por hacerla, se trata de desarrollarla pensando en los beneficios que traerá consigo para el perfeccionamiento de la estructura cognitiva. Esta visión de la recreación se encamina también hacia la resolución de

problemas, ya que sus actividades buscan consolidar un aprendizaje natural que surja de la vida misma, del intercambio y la valoración de los demás y que ponga en práctica la tolerancia, la valoración del ambiente y que atienda, incluso, a una dieta balanceada, en fin, elementos que son esenciales para vivir cada día mejor. Al respecto, es pertinente señalar lo que expone Martínez (2015):

Los beneficios de la recreación se orientan en promover la satisfacción y el aprecio personal, al respecto, la misma le permite a quien la práctica, promover el sentido de libertad, su propia autorrealización, es imprescindible para llevar a cabo tareas de estimulación, cuya razón de ser sea la euforia, donde se despierte el sentido de aventura, todo ello, enfocado en la mejora de la calidad de vida y satisfacción personal. (p. 172).

72

Es claro, entonces, que quien desarrolla actividades de recreación consigue múltiples beneficios que le permiten alcanzar una mejora en la calidad de vida, en este sentido, es necesario señalar que los beneficios de la práctica de la recreación también tienen una repercusión importante en la salud porque promueve la mejora de la actividad cardiovascular, así como también la reducción de riesgos de hipertensión y, además de ello, contribuye con el control de enfermedades como la diabetes, dado que el cuerpo se encuentra en constante movimiento.

Por otra parte, las prácticas recreativas tienen un impacto muy positivo en la interacción social, ya que muchas de las actividades recreativas hacen énfasis en el establecimiento de relaciones de grupo, es decir, generalmente las actividades de recreación son de orden grupal, por ello los niveles de satisfacción son más altos cuando se desarrolla en comunidad, ya que ello promueve la elevación de la identidad del individuo encaminada a fortalecer la vida en comunidad, lo cual promueve la libertad de pensamiento y el respeto por el otro, estableciendo así la vinculación social y la cooperación entre pares.

De esta manera, la recreación logra consolidarse como uno de los elementos que mayores beneficios brinda al ser humano, desde esta perspectiva, es necesario sostener que cuando se practica la recreación se reduce, incluso, los costos de vida, además de mejorar los niveles de rendimiento laboral, lo cual incide en la organización laboral porque, de esta manera, se alcanza mejoras progresivas en los servicios que esta presta.

Otro beneficio importante de la práctica de la recreación se refiere al desarrollo social, porque su impacto puede repercutir incluso en el medio ambiente, pues, como lo afirma Juárez (2013:21), “la recreación es el fundamento de la ética medioambiental, porque desde su práctica se promueve el compromiso público por la preservación del ambiente”. Se evidencia entonces que la recreación conduce a

fenómenos inherentes al desarrollo de situaciones propias de la realidad local como el desarrollo ambiental, entre otros.

Ahora bien, la recreación implica, no una, sino todo un conjunto de actividades y, dado que la misma se orienta en razón de diversos elementos, para comprender tal diversidad Mateo (2007) propone una clasificación en la que habla de: **1. actividades deportivas-recreativas:** la cuales conllevan alguna disciplina recreativa o deportiva; **2. actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza; **3. actividades lúdicas:** todas las formas de juego; **4. actividades de creación artísticas y manuales:** como actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual. **5. actividades culturales participativas:** actividades culturales que propicien la participación protagónica de los participantes; **6. asistencia a espectáculos:** a espectáculos artísticos-culturales o deportivo; **7. visitas:** de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo; **8. actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad; **9. actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión o videos; **10. actividades de lectura:** de libros, revistas, periódicos; **11. actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica; **12. actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje.

73

Tal como se logra apreciar, las actividades de recreación tienen diversas orientaciones, es así como en el caso de las actividades recreativas de carácter deportivo, se encuentran aquellas actividades cuya esencia es la práctica de un deporte determinado, la misma puede desarrollarse dependiendo de la naturaleza del deporte que se ejecute, es decir, individual o grupalmente. Otra de las actividades de recreación, son las ejecutadas al aire libre, las mismas se consideran de gran relevancia para el ser humano, porque coloca a este en contacto con la naturaleza y logra generar armonía entre el sujeto y el medio.

Como podemos ver son muchos y muy variados los beneficios que la práctica de la recreación nos brinda, sin embargo, como se expusiera en líneas anteriores, la dinámica actual nos impide en muchos casos gozar de estos beneficios. Una de las razones es el hecho de que muchas de las organizaciones laborales donde se desempeñan las personas, generalmente, carecen de programas de recreación y esta falta de corresponsabilidad entre los actores laborales hace que la recreación pierda importancia en los ambientes laborales, hecho que Meza (2014) resalta cuando afirma que:

Generalmente las organizaciones actuales poseen programas de recreación, no obstante, debido a que su puesta en marcha incrementa los costos, prefieren no ponerlos en práctica, afectando la salud colectiva de los trabajadores, lo cual trae como consecuencia bajo rendimiento laboral, escaso compromiso de los sujetos en relación a elevar la productividad de la organización (p. 83).

Este hecho afecta de manera inminente la recreación de los sujetos, la cual no se da de manera efectiva debido a los intereses propios de la organización laboral, por ello, en la actualidad se evidencia constantemente trabajadores enfermos que, lejos de contribuir con el desarrollo de su ámbito laboral, hacen que las acciones se atrasen porque su labor no es efectiva a causa del escaso tiempo que se dedica a la recreación.

74

Otra de las causas que está contribuyendo con esta problemática es la actual crisis social y económica a la cual se está enfrentando el país, ya que las personas tienen que desempeñarse hasta en dos sitios de trabajo a la vez con la finalidad de que el salario les alcance para sostener su alimentación, con lo cual dedican su tiempo libre a cumplir con otras situaciones que incrementen su dinero para solventar gastos diarios, de manera que, desde esta perspectiva, la salud de las personas se deteriora día a día, ocasionando de esta manera un escaso compromiso por el bienestar individual y colectivo.

El panorama parece desalentador, pues pareciera que a las personas cuando tienen un tiempo libre prefieren quedarse en casa dirimiendo o salir a actividades de esparcimiento relacionadas con la ingesta de licor u otras drogas, comprometiendo más el equilibrio mental, lo cual, lejos de contribuir con el bienestar personal, genera graves problemas de salud.

Todo este panorama se ve reflejado en un escenario concreto que hemos querido analizar, la Universidad Nacional Experimental Sur del Lago, casa de estudios superiores que fomenta la formación del futuro profesional del país. Este caso es un escenario complejo por la diversidad de individuos, docentes, estudiantes, personal administrativo y personal de apoyo o de servicio, lo cual hace que la naturaleza de cada uno de estos grupos difiera el uno al otro. En cada uno de los casos, la recreación es diferente, debido a las edades, los intereses, las características de las personas en fin, situaciones que hacen referir la recreación desde cada uno de los grupos.

En el caso de la recreación de los docentes, por ejemplo, la misma se muestra alterada, puesto que, en la mayoría de los casos, estos poseen diferentes puestos de trabajos para incrementar su salario, de manera que el escaso tiempo que les queda lo invierten en actividades familiares, en la planificación de sus clases o en la evaluación de los estudiantes, es así como para el docente la situación cada día es menos alentadora, porque su tiempo libre es escaso para poder

desarrollar la recreación.

Por su parte, los grupos de administrativos y personal de apoyo también sufren esta consecuencia y han confundido la recreación con estilos de vida que no son sanos del todo, lo cual se evidencia en las actividades deportivas en la institución universitaria, que si bien son sanas y loables, se ven empañadas por el consumo de licor al final de estas, el cual parece privar por sobre la misma actividad deportiva, la cual se ve alterada y no contribuye de manera efectiva con la recreación de los trabajadores de la universidad.

Otro de los factores que está incidiendo en el problema, es la apatía que muestran las personas hacia actividades recreativas; es lamentable que se organicen caminatas recreativas y solo participa un reducido número de trabajadores; de igual forma, el rechazo por actividades de orden deportivo y grupal es constante, las personas prefieren quedarse en sus oficinas antes que enfrentarse con actividades que coadyuvan en la mejora de la calidad de vida, por el contrario la rutina en el cumplimiento de actividades ha hecho que las opciones se reduzcan casi a un plano inexistente.

75

De la misma manera, el interés por parte de los encargados de las labores recreativas en la universidad se ha reducido considerablemente, hay personas que piden constantemente permisos argumentando diligencias personales, pero nunca para hacer actividades recreativas. Al parecer el tema de la recreación no goza del interés de las personas porque los trabajadores de la universidad están más pendientes de otras situaciones.

En conclusión, se puede observar que dentro del contexto universitario no existe un plan de recreación que contribuya con la ejecución de esta actividad en el grupo de trabajadores, se logra observar de igual forma, cómo en algunos ocasiones, los trabajadores no van al mediodía a su casa y trabajan hasta después de la hora establecida para su salida; a ello se le suma la escasa preocupación de los jefes porque sus trabajadores desarrollen un mecanismo para su recreación. Otro hecho que se logra observar es que algunos trabajadores, desarrollan actividades deportivas, sin embargo, el factor fundamental en las mismas es el consumo excesivo de alcohol, lo cual convierte la recreación en una situación inadecuada.

Por estas razones se hace necesario generar un modelo de participación recreativa, en el cual todos los miembros de la comunidad universitaria participen de manera activa en el desarrollo de actividades de recreación desde una manera activa y creativa, enfocada hacia la promoción del liderazgo, la consecución de un bienestar social, donde la recreación se convierta en un fenómeno esencial en el desarrollo de las acciones laborales de los trabajadores, es decir que, de la misma manera responsable con que se ejecutan las acciones

laborales, se debe contribuir con el logro de mejoras en la calidad de vida y desde el equilibrio en el bienestar. En este sentido, es necesario sostener que la participación recreativa promoverá en los espacios universitarios la consolidación de una cultura del ocio saludable, es decir, que se evidencie el hecho de comprender la esencia de la recreación bien entendida, que se genere beneficios a la salud, a la economía, a la sociedad y a elevar los estándares de productividad de la comunidad universitaria.

De esta manera es necesario que se emplee el tiempo libre en una recreación que eleve la calidad de vida de las personas y que el escenario universitario sea el contexto idóneo para ejecutar cualquier actividad recreativa, en la que se logre un impacto positivo en la interacción social, en la salud, en el medio ambiente y en el que las personas luchen por alcanzar mejoras progresivas en la construcción de escenarios óptimos donde la vida se evidencie en razón del bienestar de los trabajadores universitarios.



## Referencias

Aguilar, L. (2012). La recreación como perfil profesional. Disponible en: [http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles\\_profesionales.html](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html)

Hernández, D. (2010). Recreación y Salud. Editorial Siglo XXI. Argentina.

Juárez, S. (2013). Consideraciones de la Recreación Social. editorial Mprata. España.

Machado, F. (2011). La Recreación en los Espacios Escolares. Editorial Homo sapiens. Argentina.

Martínez, F. (2015). Valores en la Recreación. Editorial Grao. España.

Mateo, J. (2007). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Biblioteca Nacional. Cuba.

Mayer, R. (2014). Sociedad y Recreación. Editorial HomoSapiens. España.

Meza, G. (2014). La recreación como proceso educativo. RedCreacion.com

Ordoñez, J. (2013). Los Beneficios de la Recreación en la Vida Social. Ediciones Cooperativa del Magisterio. Colombia.

Rojas, S. (2012). Desestrésate. Ediciones Norma. Colombia.