

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-**  
**“MAYRA GUTIÉRREZ”**



**“LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS  
EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS  
ADOLESCENTES”**

**ÁNGEL SALVADOR AGUILAR**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS  
EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS  
ADOLESCENTES”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR  
ÁNGEL SALVADOR AGUILAR**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGO**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADO**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2012**

**CONSEJO DIRECTIVO**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**



**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA**  
**DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE**  
**SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA**  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**  
**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs

Reg. 131-2012

DIR. 1919-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

10 de octubre de 2012

Estudiante  
**Angel Salvador Aguilar**  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL NOVECIENTOS OCHO GUIÓN DOS MIL DOCE (1908-2012), que literalmente dice:

**"UN MIL NOVECIENTOS OCHO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES,"** de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Angel Salvador Aguilar**

**CARNÉ No. 2003-18954**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciado Pedro Danilo Toledo Hernández y revisado por Licenciada María Soto Solares. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

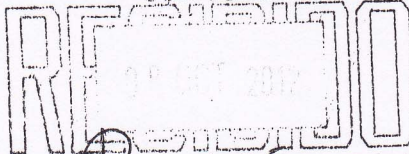


  
Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO





Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usaeptic@usac.edu.gt

FIRMA: HORA: 14.45 Registro: 131-12  
CIEPs  
REG: 1690-2012  
REG: 131-2012  
REG: 187-2012

INFORME FINAL

Guatemala, 04 de octubre 2012

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Elena María Soto Solares ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

**“LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES.”**

ESTUDIANTE:  
**Angel Salvador Aguilar**

CARNÉ No.  
2003-18954

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 28 de septiembre 2012 y se recibieron documentos originales completos el 03 de octubre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez**  
**COORDINADOR**



**Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”**

c.c archivo  
Arelis





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 1691-2012

REG: 131-2012

REG: 187-2012

Guatemala, 04 de octubre 2012

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas**

**Licenciado García:**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL  
DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES."**

**ESTUDIANTE:  
Angel Salvador Aguilar**

**CARNÉ No.  
2003-18954**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 27 de septiembre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

**Licenciada Elena María Soto Solares  
DOCENTE REVISOR**



Areliis./archivo





DEPARTAMENTO DE DEPORTES

Guatemala 31 de agosto de 2012

Licenciado  
Marco Antonio García  
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPS- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias psicológicas.  
CUM

Licenciado García:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que el estudiante Ángel Salvador Aguilar, carné 2003-18954, realizó su trabajo de campo de la Licenciatura en Psicología, habiendo desarrollado el proyecto titulado "LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESARROLLO PSICOLOGICO DE LOS ADOLESCENTES" en el Club de Baile Salsa-Usac, en el Campus Central zona 12, en el período comprendido del mes de Julio al mes de Agosto del año 2012, los días jueves y viernes de 15:30 hrs. A 18:00 hrs.

El estudiante en mención, cumplió con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

"ID Y ENSEÑA A TODOS"

Arq. Dámaso Rosales  
Jefe del Departamento de Deportes



Avenida Las Américas 1-03 zona 14, "Club Deportivo Los Arcos"  
Telefax: 2368-0884, 2368-0885, 2333-6285. Correo Electrónico: deportesusac@yahoo.com





Guatemala, 31 de agosto de 2012

Licenciado  
Marco Antonio García  
Coordinadora Centro de Investigaciones en  
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

Licenciado García:

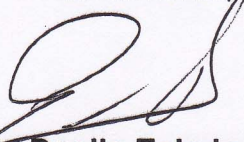
Por medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado: **“LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES”** realizado por el estudiante **ANGEL SALVADOR AGUILAR, CARNÉ 200318954.**

El trabajo fue realizado durante los meses de JULIO y AGOSTO del 2012.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



**Lic. Pedro Danilo Toledo Hernández**

**Colegiado No. 3,142**

**Asesor de contenido**

*Lic. Pedro Danilo Toledo*

*Psicólogo*

*Col.3142*

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**MIRNA MARITZA AGUILAR MUÑOZ**

CIRUJANO DENTISTA.

Colegiado No. 2691

**FRANCISCO JAVIER LOARCA GONZALEZ**

MÉDICO CIRUJANO

Colegiado No. 15715



## **ACTO QUE DEDICO**

### **A DIOS**

Por ser mi faro y fuente de sabiduría, que me ilumina y da fuerza para encontrarle sentido a la vida.

### **A MI MADRE.**

MIRNA MARITZA AGUILAR MUÑOZ.

Especialmente por todo su apoyo, por facilitarme los recursos necesarios para Alcanzar mis sueños y por ser un ejemplo a seguir.

### **A MIS ABUELITOS.**

Ana Muñoz y Carlos López

### **A MIS TÍOS.**

Amildo, Victoria, Eduardo, Aguilar Muñoz.

### **A TODA MI FAMILIA**

### **A MIS AMIGOS Y AMIGAS.**

Por inyectarme de alegría y positivismo.

*Ustedes han sido mi inspiración, no solo les dedico mi esfuerzo, sino también mi amor y mi respeto.*

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS:**

Por su bendición, Amor y luz que orienta y protege mi vida.

### **A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

Alma mater, formadora de profesionales íntegros.

### **A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.**

Por brindarme la luz del saber.

### **AL CLUB DE BAILE SALSA USAC**

Por permitirme hacer mi trabajo de campo en sus instalaciones y por demostrar que las actividades recreativas construyen mejores seres humanos.

**LICENCIADO ESTUARDO GALVEZ**

**RECTOR MAGNIFICO**

**DOCTOR CARLOS ALVARADO CEREZO**

**SECRETARIO GENERAL USAC**

**A ARQUITECTO DAMASO ROSALES**

**JEFE DEPARTAMENTO DE DEPORTES USAC**

Por todo el apoyo que me brindaron y permitieron que existiera el club de baile  
SALSA USAC

**LIC. MARCO ANTONIO GARCIA**

**LICDA. ELENA MARÍA SOTO SOLARES**

Por su orientación y dedicación durante todo el proceso, gracias.



## ÍNDICE

pag.

### RESUMEN

### PRÓLOGO

### CAPÍTULO I

#### INTRODUCCIÓN

##### 1.1 Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema ..... 3

1.1.2 Marco Teórico..... 6

1.1.3 Delimitación ..... 56

### CAPÍTULO II

#### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas ..... 57

2.2 Instrumentos ..... 59

### CAPITULO III

#### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

##### 3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar ..... 60

3.1.2 Características de la población..... 60

3.2.Resultados obtenidos de la observación ..... 61

3.2.1 Resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario..... 62

3.2.2 Resultados obtenidos de la entrevista no estructurada ..... 64

3.2.3 Análisis e Interpretación de Resultados en general..... 65

### CAPÍTULO IV

#### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones ..... 69

4.2.Recomendaciones..... 71

**BIBLIOGRAFÍA**..... 73

**ANEXOS**. ..... 75

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 4.1 Conclusiones .....    | 70        |
| 4.2.Recomendaciones ..... | 72        |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b> ..... | <b>74</b> |
| <b>ANEXOS.</b> .....      | <b>76</b> |



## **RESUMEN**

### **“LOS EFECTOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES.”**

**Por: ÁNGEL SALVADOR AGUILAR.**

El propósito de la investigación estuvo orientado a describir los efectos que se producen a nivel psicológico, cuando los adolescentes incorporan a su programa de vida actividades de tipo recreativo como el deporte, el arte, actividades al aire libre, dinámicas lúdicas, entre otras. Esta investigación se realizó en el Club de Baile Salsa de la Universidad de San Carlos de Guatemala zona 12, la cual tiene su cede en el salón de usos múltiples del edificio de arquitectura, donde se llevan a cabo sesiones de lunes a viernes, en horas hábiles. A este club asisten adolescentes regularmente estudiantes de la universidad, pero también de otros centros educativos, comprendidos en rangos de edad de 16 a 30 años, hombres y mujeres con gusto y atracción hacia el baile y el ejercicio físico. Para la recolección de información se utilizaron las técnicas de la observación y la entrevista no estructurada, esta última para abordar a un instructor de baile quien conoce y observa todo el tiempo a la muestra. Como instrumento se ha utilizado el cuestionario, que ha constado de 10 preguntas sobre la percepción que tienen los jóvenes sobre los efectos que tienen las actividades recreacionales en el desarrollo psicológico e incluso físico. Se ha realizado un muestreo no probabilístico para acercarnos de forma intencionada con personas se asume aportan información valiosa para la investigación. Se ha logrado conocer los efectos que estas actividades recreativas tienen, realzando la importancia y se ha permitido recomendar las actividades a todos aquellos que padecen de monotonía, ansiedad, estrés y han perdido parte de su sentido de vida. Cumpliendo con la totalidad de los objetivos planteados desde el inicio, sobre todo el de explicar la forma en que las actividades recreativas cubren algunas necesidades humanas básicas. La investigación ha tenido un enfoque cualitativo, pero no resta importancia a datos cuantitativos que de alguna forma se expresan en la presentación y análisis de los resultados finales.

## PRÓLOGO

El propósito estuvo orientado de forma esencial a la descripción de los efectos psicológicos que produce la práctica de actividades recreativas en una persona joven, por consiguiente explicar de qué forma puede dañar a la persona la ausencia de la recreación en su programa de vida. Sobre todo porque el mundo es cada día más demandante, exigente y competitivo, dejando poco o casi nada de tiempo para relajarse y hacer alguna actividad que no tenga relación con el trabajo obligatorio, el exceso de estudio o todo aquello que se tenga que hacer por una remuneración económica. El estudio se realizó en el Club de Baile Salsa de la Universidad de San Carlos de Guatemala ubicado en la Ciudad Universitaria zona 12 salón de usos múltiples, edificio de Arquitectura. El proceso de esta investigación incluyó observaciones directas, aplicación de instrumento, entrevista y análisis de los resultados obtenidos. La población ha estado constituida por jóvenes comprendidos entre los 16 y los 30 años de edad, en su mayoría estudiantes de la USAC. Poco se ha investigado sobre la recreación humana y sus consecuencias, sobre todo porque se tiene el tabú que las actividades recreativas son sinónimo de ocio y que el ocio es completamente malo y adictivo, olvidando por completo que la recreación ha existido paralelo a la historia de la humanidad en la tierra, dicha recreación ha evolucionado junto con el hombre y para el hombre. Este proceso ha permitido alcanzar sus objetivos, sobre todo demostrando que la recreación es algo positivo y necesario, ya que los beneficios a nivel mental y físico son relevantes e incidentes en el equilibrio cognitivo, actitudinal y conductual que la persona necesita para subsistir y llegar lejos en el trayecto de su vida. Se otorga un agradecimiento especial al Club de Baile Salsa de la USAC, por permitir llevar a cabo la investigación en sus instalaciones, al Director del Club Dámaso Rosales y muy especialmente a la Licda. Elena María Soto, por toda su orientación.

## **CAPÍTULO I**

### **I. INTRODUCCIÓN**

#### **1.1 Planteamiento del problema y marco teórico**

##### **1.1.1 Planteamiento del problema**

En la última década la falta de actividades recreativas en los adolescentes ha permitido el incremento de estrés y ansiedad, así como de algunas enfermedades tanto psicológicas como físicas, que incluso se conjugan y forman las patologías psicosomáticas, como la bulimia, trastornos de ansiedad, adicciones, por mencionar algunas. Los adolescentes se enfrentan día a día con un mundo mucho más exigente y competitivo que otras épocas, presión tanto a nivel académico como laboral, además de una gama de problemas familiares, preocupaciones derivadas de olas de violencia, presiones sociales entre otros. Un sistema de vida lleno de angustia que logra convertir a los seres humanos en seres apáticos, agotados, limitados, con sentimiento de cautiverio y de falta de motivación e inspiración. La adolescencia es una etapa crítica que incluye diversos problemas que poco a poco se van superando, pero en su lento trayecto van afectando al joven en varios niveles como el psicológico, social y físico. En cuanto a lo psicológico el adolescente puede verse condicionado por algunos cambios de pensar, sobre todo porque deja de ser un niño, pero no logra aún convertirse en un adulto maduro, esto conlleva desequilibrios de autoestima, codependencias, desorganización mental, desorientación en cuanto a metas y logros, desmotivación, confusión, problemas de identidad entre otros. En cuanto a lo social el joven está condicionado a la presión de ser lo mejor que se puede llegar a ser. En algunos casos la presión de los padres es alta, sobre todo porque desean que su hijo o hija sea lo que ellos no pudieron ser o que sea exactamente lo que ellos son, el médico o abogado de la familia. Aparecen los

noviazgos y los problemas de pareja, en cuanto a su búsqueda de constante independencia el adolescente se desea separar un poco del ambiente familiar y se refugia en relaciones de amistad. Lo que puede llevar a la decisión de realizar nuevas actividades que le distraigan y le liberen de dicha presión social. Y en cuanto a lo físico, los jóvenes de forma común pueden caer en cierta descompensación nutricional, esto por querer bajar de peso y parecerse cada vez más a sus ídolos que proponen los medios de comunicación.

Tomando en cuenta cambios hormonales, cambios físicos como la estatura, la textura de la piel, entre otros. Todos estos factores de tipo psicobiosocial conllevan a los jóvenes a intentar escapar de la rutina que los agobia y los estresa de una forma demasiado intensa. Los jóvenes son seres muy influenciados y vulnerables. Están expuestos a las ofertas negativas que les brindan las amistades o que toman de forma voluntaria. Y están muy necesitados de cambiar o mejorar su rutina que aceptarían incluso formar parte de una pandilla. Y es acá donde resalta la importancia de una buena orientación y supervisión por parte de los padres. Ellos son responsables de orientar positivamente a sus hijos, pero la crisis económica hace que cada vez tengan menos tiempo de sentarse a charlar, de compartir y llegar a un acuerdo sobre la utilización del tiempo libre del adolescente o de la posible explotación de una habilidad, aptitud o talento. La palabra pasatiempo es comúnmente usada para referirse a una actividad recreativa, pero esta palabra demerita la posibilidad de aceptar que una actividad recreacional programada en la rutina de vida otorga a la persona la capacidad de conservar su salud mental y física, de socializar, aprender y poner en práctica sus valores humanos. Y muchas veces son los padres quienes impiden que sus hijos tengan nuevas experiencias a través de estas actividades. El tiempo, dinero y poca credibilidad en las actividades recreativas son obstáculos como para que una persona se motive y participe. Lo que nos lleva a unas preguntas esenciales: ¿cuál es la influencia de la familia en cuanto a la formación



recreacional de un niño? ¿qué nivel ocupa la recreación entre las necesidades humanas? Científicamente se sabe que el aburrimiento, la ansiedad y el estrés son síntomas de algunos trastornos, que si bien empiezan de una forma ligera, a largo plazo pueden ocasionar daños severos, que requieren intervención psicológica y médica. Se sabe que la falta de un medio de canalización de energías acumuladas puede provocar enfermedades de ansiedad que se logran convertir en patologías crónicas como el cáncer, desde luego aunado a otros factores o predisposiciones como lo genético y lo ambiental. El no conocer los efectos positivos de ejecutar actividades recreativas, produce desequilibrios y enfermedades. Sobre todo a nivel psicológico. Las personas desconocen que son muchos los beneficios que conlleva la recreación, devalúan la posibilidad de que su estrés se derive del aislamiento, la rutina, el exceso de trabajo, estudio, entre otros aspectos desgastantes. Parte de la problemática está orientada primero al no saber cuál actividad realizar, seguido a ello está el desconocer qué intenciones se tienen con la realización de dicha actividad, para contestar estas incógnitas fue necesario acudir al Club de Baile Salsa y estudiar una muestra representativa de personas que practican una actividad recreacional y que pudieron darnos una semblanza muy objetiva de lo que representan las actividades recreativas en la vida de cada uno, pero sobre todo de la forma en que esto modula y mejora su psiquismo y en si la maduración mental y física.

### 1.1.2 Marco teórico

#### DIFERENCIA ENTRE RECREAR Y RECREACIÓN.

Crear o producir una cosa a partir de otra ya existente. La teoría creacionista fundada sobre todo por las personas cristianas, afirman que un ser supremo, todopoderoso, es el responsable de la creación de todo cuanto existe. La teoría científica afirma que el mundo y todo lo que este contiene se creó de una forma espontánea, casi al azar en la colisión utópica de átomos que viajaban en el espacio. De cualquiera de las dos formas, cuando el humano apareció sobre la faz de la tierra, los elementos químicos que conforman la materia tanto tangible como intangible, ya estaban creados, por lo que a partir del uso de su raciocinio se ha dedicado a recrear con los elementos que ya estaban creados.

El ser humano tiene la capacidad de recrear, reinventar o redescubrir, mediante el uso de su capacidad inteligible y su motivación.

La definición de recreación según la Real Academia Española es la acción y efecto de recrear. También es la diversión para alivio del trabajo. Significa divertir, alegrar, deleitar o en términos más populares, entretener.

*“El término recreación proviene del latín recreatio, que significa restaurar y refrescar. De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud en las personas. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.”<sup>1</sup>*

Desde el principio de los tiempos el humano se ha visto sujeto a varios

---

1. Bolaños, Tomas. Recreación y Valores. Armenia. Colombia. 1996. Pag. 33

tipos de presiones de tipo social, laboral, académico, moral entre otros, que con el tiempo se convierten en preocupaciones, cansancio excesivo, desmotivación, enfermedades del cuerpo y la mente. Estos factores han llevado de una forma casi espontánea al ser humano a participar en actividades de entretenimiento, distracción y relajación, sobre todo para liberar grandes cargas de estrés y ansiedad producidas por las responsabilidades asignadas o los roles que hay que desempeñar como ser padre, hermano, esposo/a, empleado/a, jefe, amigo o roles profesionales donde la imagen que se proyecta a la sociedad es importante, como sacerdote, abogado, médico, maestro, entre otros.

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo.

Esta actividad se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación activa de la persona en las actividades a desarrollar. Al hablar de participación se hace referencia a la capacidad que tiene la persona de involucrarse en las actividades de su elección, promoviendo cambios positivos a nivel individual y colectivo.

Entre los propósitos de la recreación están tener una actitud que lleve al aprendizaje, al logro de metas y al crecimiento personal. La recreación proporciona equilibrio integral al individuo, es decir produce cambios positivos a nivel psicológico, biológico y social. La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas

opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo. Desde tiempos de la conquista se puede apreciar que en los pueblos prevalecían estructuras construidas con el fin de congregarse o presentar actos ante los miembros de la comunidad, tal es el caso de los escenarios en salones de usos múltiples, kioscos, parques con escenarios en forma de conchas acústicas, entre otros.

## **TIPOS DE RECREACIÓN EN CULTURAS ANTIGUAS.**

La recreación entendida como entretenimiento ha existido desde antes de los tiempos de Cristo, el juego ha sido por excelencia una de las principales actividades que llaman la atención en tiempos de ocio. Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

*“Según el sociólogo francés Joffre Dumazedier: «El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, divertirse, desarrollar su información o su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad»<sup>2</sup>* En tiempos antiguos existían dos tipos de actividades, las realizadas por los esclavos y las realizadas por los grupos

---

2. Josef Pieper (1970). El ocio y la vida intelectual. Ediciones Rialp pag. 75



que tenían el poder militar, económico, ideológico o espiritual. Algunas civilizaciones optaban por tener ciertas actividades en las que participaban sus esclavos y tenían un perfil violento, sádico y anti humanista. A continuación se describen algunas actividades que realizaban culturas antiguas sin un orden cronológico en específico.

Una de las actividades recreacionales en tiempos antiguas fue el juego de pelota mesoamericano o *“Tlatchtli, en náhuatl (lengua azteca hablada principalmente en México) fue un deporte que tenía connotaciones rituales, jugado desde 1,400 A.C. por los pueblos precolombinos de Mesoamérica”*.<sup>3</sup> Durante los milenios de su existencia, el deporte ha conocido distintas versiones en diferentes lugares. Surgió por lo menos desde el siglo VII. Desde la expansión de la cultura tolteca a finales de siglo X.

Se consideraba el juego una representación de lo que estaba por venir, un medio de entrar a la batalla del sol y las demás estrellas, entrando y saliendo del supramundo al inframundo. El estadio consistía en un patio en forma alargada con marcadores de piedra empotrados en los muros laterales. El objetivo de esta actividad era una ceremonia religiosa que terminaba con el sacrificio de alguno de los contendientes vencidos. La pelota la elaboraban de hule crudo, por lo que era muy elástica y pesada, motivo por el cual los jugadores se cubrían con pieles para no lastimarse más de lo normal, la pelota fue creada por varias civilizaciones sin interacción entre sí y se fue modificando con el tiempo.

Fue desde entonces un símbolo de recreación y diversión que perdura hasta la actualidad.

---

3. Garibay, Ángel Ma., Llave del Náhuatl. Porrúa, México, 1999. Pag. 86

Los coliseos eran cedes recreativas en la antigüedad, fueron construidos durante el siglo I en la zona central de Roma Italia, originalmente eran llamados anfiteatros Flavios, en honor a la dinastía Flavia que los construyó en aquel entonces, luego fueron llamados colosseum, en honor a una estatua de coloso del emperador Nerón. Los coliseos poseían una capacidad espacial de hasta 50,000 personas, con un lugar reservado para el emperador y los senadores, quienes se recreaban con el espectáculo que brindaban los gladiadores, quienes eran unos guerreros entrenados fuertemente y se presentaban a la batalla con adversarios. En ocasiones los espectáculos incluían la batalla con tigres y leones, los cuales eran sacrificados ante el público en señal de la superioridad del humano sobre los animales.

*“El Coliseo se usó durante casi 500 años, celebrándose los últimos juegos de la historia en el siglo VI, bastante más tarde de la tradicional fecha de la caída del Imperio romano de Occidente en el 476 d. C. Así como las peleas de gladiadores, muchos otros espectáculos públicos tenían lugar aquí, como naumaquias, las cuales eran batallas en un espacio acuático, comúnmente piscinas o lagos; caza de animales, ejecuciones, recreaciones de famosas batallas, y obras de teatro basadas en la mitología clásica.”<sup>4</sup>* En esta época la recreación tenía un alto contenido violento y comúnmente habían muertos en las actividades.

## **ACTIVIDAD OLÍMPICA.**

En la literatura de la Antigua Grecia se nos narran distintas historias sobre los orígenes de los juegos deportivos. Una de las leyendas nos sitúa en la época de Heracles. En ese relato se cita a Cronos. Casado con Rea quien confió a Zeus, su hijo más pequeño, a los ideos, que procedían de la isla de Creta.

---

4. Roldán Hervás, José Manuel: Naumaquia, el mayor espectáculo de Roma, La Aventura de la Historia, 2002, pags. 64-67

Heracles (Hércules), el más grande, organizó una carrera con sus hermanos y coronó a los ganadores con ramas de olivo. Se buscaba con estas actividades la manera de detener las luchas internas que destruían las ciudades en pugna y se creó la Tregua Sagrada, que consistía en la prohibición de toda lucha guerrera mientras durasen los Juegos. Los Juegos eran organizados por los helanódicos, que eran los jueces o personas con alto poder y categoría. Éstos dictaban la normativa y castigaban duramente a los infractores. La competencia olímpica es conocida desde la antigüedad, los primeros reportes datan del año 776 antes de Cristo, en la ciudad de Olimpia en Grecia.

Los juegos olímpicos modernos se iniciaron en Atenas, 1896, por sugerencia y con la coordinación del Barón de Coubertin (1896-1925 Francia, Crea sociedades atléticas en los institutos que se asocian en la *Unión de los Deportes Atléticos*, Union des Sports Athlétiques. Funda la primera revista dedicada al deporte: la *Revue Athlétique*, logrando que el gobierno francés acceda a incluirla en sus programas de la Exposición Universal de 1889. Además de hacer estudios sobre el cristianismo muscular. Que consistía en la búsqueda de la espiritualidad a través de la realización de actividades físicas, deportivas o recreativas).

De su origen, se tiene conocimiento que hace tres mil años, hacia el 776 antes de Cristo en la ciudad de Olimpia, antigua Grecia, se reunían atletas de diferentes regiones para competir en las diversas modalidades deportivas de la época. De los atletas se esperaba el mejor desempeño para orgullo de su ciudad natal. A cambio se les veía como héroes, colocándoles una corona hecha de ramas de olivo. Casi 20 siglos después el Barón de Coubertin, proveniente de una familia de la aristocracia francesa, en un viaje realizado al estadio Olímpico de Grecia, tuvo la brillante idea de reiniciar los juegos que se realizaban en la antigua ciudad de Olimpia.

Hacia el año 1894, el Barón de Coubertin dio origen al movimiento olímpico mundial, al convocar a 14 países creándose el primer Comité Olímpico Internacional (COI), con sede en la prestigiosa universidad parisiana de la Sorbona. Dentro de este contexto académico se adjudicaron los primeros juegos olímpicos de la era moderna en la ciudad de Atenas en reconocimiento histórico a los juegos de la antigüedad.

*“Los juegos olímpicos nacen bajo la corriente de pensamiento idealista, sirviendo al siguiente propósito: la distracción de la población que sufría de preocupación a causa de la violencia política. La población se sentía entretenida, motivada y sobre todo se permitía ver a los ganadores de los juegos como héroes locales. La vida pública quedaba paralizada durante las fiestas recreativas y deportivas, entre los objetivos de estas actividades estaba el fomento de las relaciones socio políticas.”<sup>5</sup>*

Entre las actividades más importantes de los juegos olímpicos de la antigüedad estaban, la carrera de velocidad de 192 metros, que correspondía a la medida de un estadio. Otra actividad deportiva era el salto de longitud, lanzamiento de disco y jabalina, sin dejar a un lado la lucha griega, el pugilato, hoy conocido como boxeo. Las anteriores a excepción del pugilato, comprendían lo que llamaban pentatlón, quien pudiera vencer en todas estas actividades a sus adversarios, se hacía acreedor de la llamada corona de laureles, lo cuál representaba un honor ante la sociedad que ovacionaba y rendía culto desde las gradas del estadio. Durante el ciclo 2012 se llevan a cabo las Olimpiadas que tienen base en el país de Inglaterra, a la cual se dan cita deportistas de todos los países y actúan para la expectación y recreación de personas en vivo y de millones de televidentes.

---

5. López Merlo Raquel , Así vivían en la Grecia antigua, Anaya, Madrid, 1994. Pag. 4

## **EL ARTE COMO UN FACTOR RECREATIVO.**

*“El arte (del lat. ars, artis ) es entendido generalmente como cualquier actividad o producto realizado por el ser humano con una finalidad estética o comunicativa, a través del cual se expresan ideas, emociones o en general una visión del mundo, mediante diversos recursos como los plásticos, lingüísticos, sonoros o mixtos.”*<sup>6</sup>

El arte es un componente de la cultura, reflejando en su concepción los sustratos económicos y sociales, y la transmisión de ideas y valores, inherentes a cualquier cultura humana a lo largo del espacio y el tiempo.

*“Aristóteles, por ejemplo, definió el arte como aquella «permanente disposición a producir cosas de un modo racional», y Quintiliano estableció que era aquello «que está basado en un método y un orden» (via et ordine). Platón, en el Protágoras, habló del arte, opinando que es la capacidad de hacer cosas por medio de la inteligencia, a través de un aprendizaje. Para Platón, el arte tiene un sentido general, es la capacidad creadora del ser humano. Casiodoro destacó en el arte su aspecto productivo, conforme a reglas, señalando tres objetivos principales del arte: enseñar (doceat), conmover señalando tres objetivos principales del arte: enseñar (doceat), conmover (moveat) y complacer (delectet)”*<sup>7</sup>

El vocablo arte tiene una extensa acepción, pudiendo designar cualquier actividad humana hecha con esmero y dedicación, o cualquier conjunto de reglas otros. En ese sentido, arte es sinónimo de capacidad, habilidad, talento, experiencia. Sin embargo, comúnmente se considerara el arte como una de las formas básicas necesarias para desarrollar de forma óptima una actividad:

---

6. Diccionario de la lengua española (vigésima segunda edición), Real Academia Española, 2001.

7. Eco, Umberto (2004). Historia de la belleza. Lumen, Barcelona.



*“Durante la era romana hubo diversos intentos de clasificar las artes: Quintiliano (pedagogo hispano romano) dividió el arte en tres esferas: “artes teóricas”, basadas en el estudio (principalmente, las ciencias); “artes prácticas”, basadas en una actividad, pero sin producir nada (como la danza); y “artes poéticas” –según la etimología griega, donde (poíêsis) quiere decir ‘producción’, que son las que producen objetos.*

*Cicerón catalogó las artes según su importancia: “artes mayores” (política y estrategia militar), “artes medianas” (ciencias, poesía y retórica) y “artes menores” (pintura, escultura, música, interpretación y atletismo).*

*Plotino (filósofo y matemático de Atenas) clasificó las artes en cinco grupos: las que producen objetos físicos (arquitectura), las que ayudan a la naturaleza (medicina y agricultura), las que imitan a la naturaleza (pintura), las que mejoran la acción humana (política y retórica) y las intelectuales (geometría)”<sup>8</sup>.*

Sin embargo, la clasificación que tuvo más fortuna –llegando hasta la era moderna– fue la de Galeno de Pérgamo (médico griego) en el siglo II, que dividió el arte en “artes liberales” y “artes vulgares”, según si tenían un origen intelectual o manual. Entre las liberales se encontraban: la gramática, la retórica y la dialéctica –que formaban el trivium (conjunto de tres de las cuarenta artes liberales), y la aritmética, la geometría, la astronomía y la música que formaban el quadrivium (de las cuatro ciencias básicas de la educación media); las vulgares incluían la arquitectura, la escultura y la pintura, pero también otras actividades que hoy consideramos artesanía.

El público es un elemento básico del arte, pues representa al conjunto de personas que son testigos, que se recrean, se complacen y que dan una

---

8. Onians, John Atlas del arte. Ed. Blume, Barcelona (2008). Pag. 124

opinión crítica a cerca de la obra. En la actualidad se cuenta con centenas de recursos tecnológicos que facilitan la elaboración de arte con fines profesionales o recreativos.

La música ha sido desde siempre un elemento recreativo en la vida de los seres racionales. El hombre primitivo encontraba música en la naturaleza y en su propia voz. También aprendió a valerse de rudimentarios objetos (huesos, cañas, troncos, conchas...) para producir sonidos.

Los sabios de la época griega resaltan el valor cultural de la música. Pitágoras la considera «*una medicina para el alma*», y Aristóteles la utiliza para llegar a la catarsis emocional.

Desde los tiempos más antiguos, en China la música era tenida en máxima consideración. Todas las dinastías le dedican un apartado musical especial a la antecesora. *“Hacia el siglo de 1700 d.c. período conocido también como Barroco Tardío, la música comienza a cobrar importancia máxima sobre todo con el aparecimiento de grandes músicos tales como Antonio Vivaldi, Georg Philip Telemann, Jean Philippe Rameau, Johann Sebastian Bach. Este último alemán permite que su país llegue a la cumbre de la recreación musical, sobre todo por la utilización del violín, es alabado y enaltecido por sus obras inigualables y su éxito abarca desde el siglo XVIII hasta el siglo XX. El también alemán Ludwin Van Beethoven es otro exponente de la música clásica, hizo una revolución con su arte e inspiró a muchos músicos más a practicar el arte de la música y a seguir complaciendo a las grandes masas con sonidos agradables que estimulan no solo su relajación sino también su capacidad intelectual a través de la estimulación del encéfalo.”*<sup>9</sup>

---

9. Comellas, Jose Luis (2006). *Historia sencilla de la música*. Ediciones Rialp pag. 136

Con el correr de los siglos, los pueblos nativos que fueron dispersándose por la faz de la tierra comenzaron a recrear su propia música y con este proceso surgieron ritmos populares como el tango en Argentina y Uruguay, el Jazz, el Rock and Roll, el Blues, Gospel, Pop, la salsa entre otros. La música va progresando alternadamente junto a la modernidad mundial y se fusiona gracias a la globalización y la necesidad de innovar. Hoy en día la música es capaz de recrear a millones de personas, un solo artista que recrea a través de la música tiene millones de seguidores o admiradores, las personas se identifican con los sonidos, la imagen, la letra de las canciones y otros elementos. Y la variedad musical es tan amplia que puede decirse que en la actualidad hay un género para cada gusto.

## **EL FUTBOL COMO ACTIVIDAD RECREATIVA Y RELEVANTE A NIVEL MUNDIAL.**

*“La historia del fútbol, suele considerarse a partir de 1863, año de fundación de The Football Association (Asociación de fútbol), aunque sus orígenes, al igual que los de los demás códigos de fútbol, se pueden remontar varios siglos en el pasado, particularmente en las islas Británicas, durante la Edad Media.”<sup>10</sup>* Si bien existían puntos en común entre diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III a. C. y el fútbol actual, el deporte tal como se lo conoce hoy tiene sus orígenes en las Islas Británicas.

La formación definitiva del fútbol tuvo su momento culminante durante el Siglo XIX. En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, que funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno y que

---

10. Harvey, Adrian Football, los primeros cien años: Reino Unido. (2005). Pp. 19

evitaba a toda costa la violencia que se presentaba en el juego antes de crear el normativo. Finalmente *en 1863 en Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol ya como un deporte recreacional.*<sup>11</sup>

*Desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas.*<sup>12</sup>

Con la realización de la primera reunión de la International Football Association Board en 1886 y la fundación de la FIFA en 1904, el deporte se ha expandido hasta llegar a todos los rincones del mundo. A partir de 1930 se comenzaría a disputar la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con mayor audiencia del planeta.

Hasta mediados del siglo XIX las pelotas utilizadas para los diferentes códigos de fútbol estaban hechas de vejigas de puercos, por lo cual su forma y movilidad eran muy inestables. Gracias al descubrimiento de la vulcanización del caucho por Charles Goodyear en 1836 se pudieron crear pelotas más esféricas. El mismo Goodyear diseñó y creó la primera pelota de fútbol en el año 1855. La misma se utilizó oficialmente por primera vez el 7 de noviembre de 1863 en un encuentro amistoso en Boston, Estados Unidos. A su vez el balón sirvió como trofeo para el ganador del partido.

## **ACTIVIDADES RECREACIONALES MODERNAS CON MAYOR DEMANDA EN EL ADOLESCENTE.**

La tecnología ha permitido avanzar en cuanto a la forma de realizar las actividades recreativas, hoy día los adolescentes pueden elegir entre algo convencional o algo innovador y tecnológico. A partir de la implementación del recurso digital, las actividades de entretenimiento revolucionaron, los métodos

---

11. ad. Idem. Los primeros cien años. Pag. 26

12. Sitio web oficial de la FIFA. Consultado el 22 de julio de 2007.

ortodoxos con que antes se realizaban, tal es el caso de algunos deportes como el fútbol, el baloncesto, actividades de sala como la asistencia a cines, teatros, grupos temáticos, eventos musicales; o actividades al aire libre como campamentos, kermes, gimnasia, caminatas, excursiones, entre otras. La adolescencia es un período de rápidos cambios físicos y psicosociales.

Durante esta etapa, los jóvenes exploran y toman algunos riesgos calculados, asumiendo y experimentando ciertos roles de adulto. Comienzan a definir, planificar y actuar en función de quienes desean ser y lo que desean hacer en el futuro.

A medida que los adolescentes maduran, pueden comenzar a comprender realmente el significado del ocio, al compararlo con el esfuerzo y trabajo que se requiere en el sitio laboral.

Las actividades recreativas apropiadas deben tomar en cuenta las necesidades de los adolescentes de sentirse aceptados por sus pares, de explorar relaciones interpersonales con ambos géneros, y de experimentar con cierto nivel de independencia la toma de decisiones. El adolescente está atravesando una etapa estresante en la que debe decidir a cerca de la profesión que realizará el resto de su vida, así como la forma en que desea ser visto por la sociedad; esto implica cambios constantes, inadaptaciones, intolerancia, crisis de identidad, alienación, entre otros. Puede tener problemas en sus relaciones interpersonales, baja autoestima, depresión, confusión y en otras palabras una completa desorientación psicobiosocial. Todo esto aunado a sus responsabilidades laborales, académicas, afectivas, familiares y sexuales.

Es frecuente la aparición de trastornos alimenticios, de ansiedad o relacionados con adicciones en esta etapa, por la carga fuerte de ansiedad que suelen introyectar. Si esta energía que provoca ansiedad y angustia no es canalizada de forma positiva, el adolescente puede optar por actividades erróneas o negativas para tranquilizar su ser y escapar de una prisión imaginaria en la que se siente atrapado o aislado.

Durante esta etapa es importante la participación de los padres. Sabidos que el adolescente es antagónico al autoritarismo y la hostilidad que tienen los padres cansados o agotados por el trabajo, deben hacer un esfuerzo por comprender que sus hijos necesitan de su orientación y afecto.

Los padres pueden ser influencias positivas en cuanto a la elección de una actividad recreativa que conquiste al adolescente y le produzca efectos psicológicos positivos. Así mismo los centros educativos pueden ser influyentes en cuanto al vínculo actividad adolescente y sus resultados anhelados.

## **EFFECTOS DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.**

Las actividades recreativas son aquellas que una persona realiza a nivel individual o grupal y que tienen el efecto de satisfacer necesidades, de divertir, entretener, aprender algo, conocer alguna cosa, entre otros factores. Las actividades son variadas y hay para todo tipo de edades, géneros, niveles socioeconómicos, culturas o niveles académicos. Partiendo del hecho de que una actividad recreativa es una actividad positiva, que promueve el aprendizaje, que evita cualquier tipo de daño a la integridad física, psicológica o social. se enlistan a continuación algunos de los beneficios que en la ejecución y su permanencia producen en la persona que la realiza.

### **Beneficios Psicológicos.**

Son todas aquellas consecuencias positivas que ayudan a la persona a desarrollar una buena salud mental, tomando en cuenta que la psique o mente como es conocida de forma popular, se comienza a desarrollar desde la infancia y en su estado dinámico se va configurando y reconfigurando, mediante la adaptación de aprendizajes, experiencias, traumas y sucesos cotidianos. Recordando que la psique según la teoría psicoanalítica se



estructura de un id (instancia primitiva), un ego (instancia mediadora, conocido también como yo) y un superego (instancia moralista que sirve de parámetro en cuanto la adquisición de valores éticos, también conocido como superyó). Estas estructuras son dinámicas y vulnerables ante los estímulos internos y externos del sujeto. Es decir que reaccionan al medio en que la persona se desarrolla y vive diariamente. Algunos científicos admiten que si una persona nace, crece y se reproduce en un ambiente vandálico y hostil, es probable que su personalidad se equipare con estos rasgos. Y si por el contrario el sujeto se desarrolla en un ambiente tranquilo, confiable, positivo, es probable que la persona adopte estas cualidades o características para sí. La psique es como un recipiente que se llena diariamente de una gran diversidad de ideas, pensamientos, preocupaciones, temores, exigencias, obsesiones entre otras. Y rara vez las personas se preocupan por depurar esta estructura, que si bien es invisible al final termina por somatizarse de alguna manera. Funciona de forma semejante a la memoria de una computadora, la cual tiene la capacidad de recibir grandes cantidades de información, buena o inservible, útil e inútil; pero tarde o temprano termina por hacer colapsar al sistema si la memoria no se descarga de forma apropiada y bloquea funciones importantes del sistema en general. Cuando una persona no tiene salud mental, tiene a tope la capacidad de su mente, está bloqueada de forma afectiva, racional, perceptual, entre otros. Y esto repercute en su actividad académica, interpersonal y laboral. Es por tal motivo, que así como las computadoras necesitan software o dispositivos extras de depuración y almacenamiento, así mismo una persona necesita métodos que canalicen toda la tensión, ansiedad, estrés y negativismo de la dinámica cotidiana y conviertan a la mente en un espacio óptimo y liviano para ejercer funciones importantes como el razonamiento analítico, la captura de información, memorización, relajación pertinente cuando se necesita y agilidad mental en momentos de exigencia inmediata o ante la necesidad de resolver un problema. Las

actividades recreativas pueden cumplir la función de servir de canal depurador de traumas, pensamientos negativos, ansiedad o estrés. Sirven como un ventilador de preocupaciones y como un reactivo que ofrece relajación y tranquilidad de forma mesurada.

### **Disminución del Estrés y la Agresividad**

La palabra estrés proviene de la palabra stress que significa tensión. Es una reacción fisiológica del cuerpo humano que se produce como respuesta ante un estímulo determinado, el cual altera el estado de reposo o el equilibrio interno que permite que la persona tenga tranquilidad o estabilidad emocional. Si bien es natural que una persona se estrese, sobre todo en momentos laborales, situacionales, entre otros, los problemas se producen cuando el estrés es intenso y acumulativo.

#### **Entre los síntomas del estrés se encuentran:**

Predominio del sistema nervioso simpático que es un subsistema derivado del sistema nervioso central y que tiene relación con la autonomía del cuerpo humano incluyendo vasoconstricción periférica o aumento de la presión sanguínea, aumento del tamaño de las pupilas o midriasis, taquicardia o aumento de los latidos cardiacos, aumento de la frecuencia respiratoria, disminución o aumento de la movilidad intestinal, entre otros.

Liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) y de cortisol las cual es una hormona que ayuda al cuerpo a mantenerlo alerta y dinámico.

Aumento en sangre de la cantidad circulante de glucosa, es decir combustión de azúcar.

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera

directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis). Cualquier estímulo en cualquier momento y lugar pueden ser estresores, sin embargo hay un estándar en la diversidad cultural de factores que pueden producir el estrés, estos son:

Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente, estímulos ambientales dañinos, percepciones de amenaza, alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.), aislamiento, bloqueos en nuestros intereses, presión grupal, frustración, no conseguir objetivos planeados, relaciones sociales complicadas o fallidas. En ocasiones las personas sienten un gran estrés cuando tienen que exponer o hablar en público, esto les hace sudar, temblar, en algunos casos convulsionar. En el campo de lo psicológico puede hablarse del trastorno de estrés post trauma, que se refiere a la aparición de síntomas de estrés pasado el tiempo de haber estado expuesto a una situación altamente estresante.

Muchos teóricos como Carl Rogers en sus estudios sobre la energía orgánica y Sigmund Freud es su teoría sobre la libido, confirman que el estrés es un causante básico de enfermedades peligrosas como la diabetes, el cáncer, la psicosis, el trastorno obsesivo compulsivo. El estrés permite la sobreproducción de cortisol, hormona que causa ansiedad y que en exceso puede dañar de forma directa e indirecta algunos órganos importantes como el estómago, al cuál se le atribuye la úlcera nerviosa o el cáncer del mismo.

El estrés produce en algunas personas estados frecuentes de agresividad, la persona que está alterada no tiene control o dominio sobre sus emociones y suele ser impulsiva en sus respuestas verbales o motoras. Al no controlar el estado de ánimo puede intensificar o exagerar las circunstancias, actuando de una forma inadecuada para resolver la problemática. Una

persona estresada puede incluso recurrir a la violencia, insultos, decisiones arrebatadas como renunciar a una actividad o trabajo, terminar relaciones interpersonales importantes. Las consecuencias tanto del estrés como de la agresividad pueden minimizarse con las actividades recreativas; las cuales ayudan a relajar de forma progresiva al sistema nervioso central y periférico, que como se detalla, incluye no solo al sistema nervioso simpático sino también el parasimpático, el primero es un excitador y alterador fisiológico y el segundo inhibe las respuestas del primero para recuperar el estado normal de la persona. La realización de ejercicios físicos es una actividad recreacional adecuada para minimizar la carga de estrés. Los ejercicios no solo producen una relajación física sino también mental. Además permiten la estabilidad de la frecuencia cardiaca, respiratoria, hormonal y mejora la capacidad de concentración incluyendo la memorización a largo plazo de aprendizajes nuevos. Cuando una persona se encuentra relajada, está en la capacidad de controlar sus emociones, tomar decisiones de forma consciente, razonar y analizar de una forma objetiva. Durante la adolescencia la presencia del estrés es muy común, la aparición de estímulos estresores es frecuente y cotidiana. Por tal razón la incorporación de actividades que canalicen sus energías físicas y mentales es fundamental. Ayudan a desviar la atención de la preocupación y dirigirla hacia la nueva actividad, esto produce un estado relajado de la mente, liberación de pensamientos o una depuración de negativismo. Por ejemplo, un joven que está inscrito en un curso de baile, puede experimentar primero la sensación de desahogo a través de los movimientos físicos. Al tensar poco a poco los músculos va sintiendo la relajación muscular la cuál despiden energía acumulada generadora de estrés. Algunos teóricos de la psicología como Sigmund Freud, denominaba a esta energía: líbido, según él, esta energía es capaz de recorrer todo el cuerpo o de concentrarse en un área en específico, lo cual logra somatizarse y convertirse en un dolor o una sensación de tensión muscular que bloquea a la

persona temporal o de forma permanente. El joven con el tiempo de cumplir con sus rutinas de baile se irá relajando mental y físicamente, tendrá un mejor rendimiento intelectual y físico, por el mecanismo automático de la producción de energía a través de su mismo desgaste, mientras más se gasta, más se produce. Será notorio el sentimiento de bienestar, y promoverá su propia salud mental y física de forma progresiva.

### **Motivación en Base a Metas y Logros.**

*“La palabra motivación deriva del latín motivus, que significa «causa del movimiento». La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta.”<sup>13</sup>*

En psicología y filosofía, la motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con voluntad e interés. La voluntad es la facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Propiedad que se expresa de forma consciente en el ser humano para realizar algo con intención. Y el interés es aquello que nos atrae o se persigue obtener.

El actuar humano está orientado por todo aquello que aparece como la mejor opción, desde las actividades recreativas hasta el empeño por mejorar en el trabajo, sacar adelante a la familia o ser productivos y eficientes. *“La voluntad opera principalmente en dos sentidos:*

---

13. Pearson , *Psicología Educativa* Novena edición. 2006. pp. 669.

- *De manera espontánea, debido a la motivación y convencimiento de realizar ese algo, como salir a pasear con alguien, iniciar una afición o pasatiempo, organizar una reunión, asistir a un entrenamiento.*
- *De forma consciente, debido al esfuerzo u obligación a realizar determinadas cosas: terminar un informe a pesar del cansancio, estudiar una materia que no gusta o presenta dificultades, recoger las cosas que están fuera de su lugar, levantarse a pesar del sueño, etc. Todo esto representa un ejercicio de voluntad, porque se llega a la decisión de actuar contando con los inconvenientes.*<sup>14</sup>

La motivación es un factor preponderante en la ejecución de una actividad recreativa, como se menciona incluye la voluntad y el interés de la persona, en el caso de los adolescentes se torna un poco de conflicto porque un joven o está desmotivado o se motiva por muchas cosas a la vez. La adolescencia incluye travesías de inadaptaciones sociales, crisis de identidad, desorientación vocacional, entre otros, esto complica la selección de una actividad que motive al joven a participar, involucrarse, aprender. Y sobre todo existe resistencia si la actividad es impuesta por los padres o alguna institución escolar.

Para que la recreación cumpla su cometido funcional, el adolescente debe sentirse identificado con tal actividad, por ejemplo si se trata de un curso de pintura, dicho joven debe sentir atracción por las formas, los colores y debe mostrar interés en asistir para realizar los primeros intentos de realizar una obra. Esto en otras palabras es estar motivado, tener voluntad y obtener un logro.

---

14. Schopenhauer, Arthur, *El mundo como voluntad y representación*, Akal (2005) pag. 48



Un logro es un resultado obtenido a través de un esfuerzo, que por lo general produce placer y satisfacción personal. Los logros ayudan a desarrollar la automotivación. Cada persona tiene metas y logros distintos, así también diferentes capacidades. Por ejemplo; un adolescente puede inscribirse en un equipo juvenil de fútbol por minimizar el estrés que le produce su carrera de medicina. Mientras que otro lo hace porque desea ser un seleccionado nacional y hasta internacional. Ambos tienen distintas metas y conseguirán diferentes logros. El factor común es que las actividades recreativas producen resultados positivos y motivan a la persona a auto superarse y disciplinarse mediante su ejecución.

### **Autoestima y Autoconcepto.**

*La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, es la percepción evaluativa de uno mismo.*<sup>15</sup>

Abraham Maslow (psicólogo humanista USA 1908-1970) en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la *necesidad de aprecio*, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, suficiencia), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación.

Carl Rogers ( máximo exponente de la psicología humanista 1902-1987), expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian

---

15. Bonet José Vicente. Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima . Ed. Sal Terrae. Maliaño Cantabria, España 1997. Pag. 56

y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia que le concedía a la aceptación incondicional del cliente.

En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona. La autoestima es un concepto *gradual*. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

*Tener una **autoestima alta** equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.*

*Tener una **baja autoestima** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.*

*Tener un **término medio de autoestima** es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta —actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.<sup>16</sup>*

Entre los grandes beneficios que conlleva el realizar actividades recreacionales está mantener en alto la autoestima y mejorar el autoconcepto, que es la imagen del yo-conocido que tiene cada persona. Es decir, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma. El autoconcepto es dinámico, cambia según las circunstancias que se construyan en la cotidianidad de la vida y muchas veces se ve influenciado por el ambiente socio afectivo en que se desarrollo la persona, desde la infancia hasta la actualidad.

La recreación permite elevar el sentimiento de autosuficiencia y autonomía, mediante el alcance de metas que la persona aún no sabe que

---

16. Branden Nathaniel. Cómo mejorar su autoestima. 1ª edición : enero 2010. Ediciones Paidós Ibérica. Pag. 17

puede lograr. La constancia, la motivación y la voluntad traen consigo como resultado el perfeccionamiento del ejercicio que se desempeña y a la vez la configuración del sentimiento de capacidad y poder. Se desarrolla el “yo puedo”, “yo soy” además de una amplia gama de valores como la confianza, libertad, perseverancia, paciencia, amor. Una buena autoestima se desarrolla partir del reconocimiento positivo de los demás y de sí mismo, así también del sentimiento de sentirse útil para alguna tarea o actividad. Por ejemplo, una mujer adolescente puede no ser muy buena en la escuela, saca siempre notas de bajo promedio, pero resulta ser excelente en el ballet, lo que logra una buena compensación ante la frustración de no ser buena estudiante. La joven se autovalora, los padres reconocen su aptitud y talento. Se satisface de sus logros y trabaja por seguir siendo la mejor de su grupo.

Una alta autoestima no es una constante en la vida de las personas, el nivel varía según las circunstancias, lo que hace la recreación es regular dicho nivel y mantenerlo de forma equilibrada.

Al tener un buena autoestimación de forma espontánea surge un buen autoconcepto, las ideas sobre sí mismo mejoran de forma positiva y los demás notan los cambios en general incluyendo el carisma, la tranquilidad, alegría, optimismo, armonía, entre otros elementos.

### **Aprendizaje Significativo.**

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio o de la atención puesta en algo, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en los seres humanos. Por lo tanto el aprendizaje humano está relacionado con

la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado e interesado en lo que se desea aprender.

El aprendizaje significativo es, según el teórico norteamericano David Ausubel, (psicólogo y pedagogo estadounidense 1918) el tipo de aprendizaje en que una persona relaciona la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Dicho de otro modo, la estructura de los conocimientos previos condiciona los nuevos conocimientos y experiencias, y éstos, a su vez, modifican y reestructuran aquellos. Este concepto y teoría están enmarcados en el marco de la psicología constructivista, la cual se refiere a todas aquellas teorías y prácticas que se enfocan sobre el modo en que los individuos crean sistemas para comprender su mundo y sus experiencias, la estructura significativa donde se construye la personalidad del ser humano.<sup>17</sup>

El aprendizaje significativo es aquel aprendizaje en el que los docentes crean un entorno de instrucción en el que los alumnos entienden lo que están aprendiendo. El aprendizaje significativo es el que conduce a la transferencia misma del aprendizaje del instructor o docente al aprendiz o alumno. Este tipo de aprendizaje consiste más que en una memorización, en una comprensión, donde la persona entiende los métodos, procesos, pasos y secuencias de los fenómenos y luego es capaz de aplicarlos en diversas áreas o circunstancias de la vida cotidiana. Por ejemplo, si un adolescente se integra a una actividad de yoga, en donde es fundamental la relajación, la concentración y la disciplina antes de llegar a niveles mucho más complejos, es probable que cuando estudie o comience su jornada laboral, inicie por

---

17. Mahoney, Michael *Psicoterapia Constructiva: Una guía práctica*. Ediciones Paidós Ibérica. España. 2005 pag. 102

relajar su mente, respirar y ubicarse en tiempo y espacio de una forma racional, para luego dar paso a sus tareas o actividades. Esto puede hacerlo diariamente, adaptando la disciplina y construyendo un hábito que con el correr de los meses se convierta en una conducta mecánica automática.

El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información se conecta con un concepto relevante pre existente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de anclaje a las primeras. El aprendizaje significativo siempre se da mediante dos factores; el conocimiento previo que se tenía de algún tema, y la llegada de nueva información, la cual complementa a la información anterior, para enriquecerla.

Las actividades recreativas promueven el aprendizaje significativo, se basan primero en la proporción de aprendizajes básicos, para luego de forma gradual ir incorporando nuevos aprendizajes que se interrelacionan con el previo y así se vaya construyendo una red estructural de aprendizaje significativo. Por ejemplo; un adolescente que se integra a un curso de fútbol. Se encontrará primero, con un instructor que le enseñará qué es el fútbol, cuáles con sus reglas básicas. Posteriormente se instruirá al alumno mediante las jugadas individuales, luego sobre técnicas grupales, juego amistoso, competencias, torneos entre otros. El aprendizaje irá de menos a más, cada aprendizaje irá anclado como una cadena: donde previo-nuevo, es uno de muchos eslabones.

## **Consolidación de la Identidad Positiva.**

La identidad es el conjunto de rasgos propios de un individuo, tomando en cuenta la influencia genética, biológica, psicológica cultural y social. todos estos rasgos van formando la personalidad y van respondiendo a grandes interrogantes como ¿quién soy? ¿de dónde pertenezco? ¿hacia a dónde voy?. Un rasgo es un elemento característico de la personalidad relativamente estable y que caracteriza al sujeto, por ejemplo alegre, perseverante, impulsivo, estudioso, seguro. Incluye otros factores como el temperamento, la ideología, los eventos que marcan en el pasado, el nivel socioeconómico, la orientación sexual y el nivel de educación.

Durante la adolescencia es común la crisis de identidad. Esto causa una serie de conflictos e insuficiencias en cuanto a la incapacidad de no poder definir la identidad. Los adolescentes caen en desorientaciones severas sobre lo que son y lo que deberían ser, recordemos que un adolescente tiene alteraciones hormonales, cambios de humor, preocupaciones sobre su físico, su futuro, en algunos casos se les asignan responsabilidades fuertes como cuidar a sus hermanos o trabajar, a parte deben estar bien en la escuela, limpiar la casa, problemas con amigos, enamoramientos, entre otros. Algunos teóricos como Jean Piaget (1896-1980 epistemólogo y psicólogo suizo) Erik Erikson (1902-1994 Psicoanalítico estadounidense) afirman que es una etapa muy crítica y que el adolescente verdaderamente logra perder el control de su vida, además de ser vulnerable ante posibles alteraciones o patologías como trastornos de ansiedad, estrés, problemas sexuales, sociales y alimenticios. Es común a esta edad la aparición de la anorexia y la bulimia, en la primera la persona deja de comer y hasta vomita. En la segunda la persona come sin cesar aún sin tener hambre.

Todos estos factores que acosan al joven producen en su mente la sensación de estar atrapados, bloqueados, sobre preocupados, desmotivados,



desvalorizados y confundidos. Y una distracción o más bien una ventilación es necesaria. Un adolescente estresado es muy vulnerable también a caer en actividades negativas que incluyen desde alcoholismo, tabaquismo, vandalismo, drogodependencia, actividades antisociales, integración a tribus urbanas como maras, emos y otros grupos que se vuelven cómplices entre si, debido a su sentimiento de rechazo, deseo de independencia de las personas adultas y de la autoridad.

La forma en que la recreación apoya al adolescente es la siguiente: le permite liberarse de la estructura del hogar, recreando un ámbito distinto donde puede expresarse y ser libre bajo los parámetros que la actividad le permita. Sobre todo con las actividades de tipo físico al aire libre; escalar, montar bicicleta, correr, hacer algún deporte, hacer esculturas, coreografías entre otros. Durante la actividad el joven se da cuenta que tiene un período en el que su opinión y su autoridad es la que cuenta y que puede equivocarse, reparar el daño y asumir sus consecuencias. Este proceso reafirma su autonomía.

Las actividades de tipo físico son esenciales para su equilibrio fisiológico, regulan el nivel de azúcar en sangre, la producción hormonal, los ciclos circadianos (del sueño) y alimenticios. La recreación permite relajar al adolescente, le permite encontrar un lugar de calma, donde puede observar a otros semejantes y entablar relaciones cercanas con personas de su afinidad. La distracción mental no es un mecanismo evasivo de sus problemas, sino, un mecanismo de relajación para tomar las mejores decisiones ante la problemática que se presenta.

Durante la ejecución del programa de la actividad de su elección, el adolescente puede ir adquiriendo habilidades positivas, responsabilidad, disciplina, auto confianza, motivación y otros elementos básicos. Todos estos elementos inciden directamente en la consolidación de su identidad. La

adolescencia es un punto culminante del autodescubrimiento y da respuesta a varias preguntas que el joven se formula sobre sí y sobre los demás. La actividad recreacional permite ejercer una introspección y un escudriñamiento del propio ser, mediante la medición de lo que se puede llegar a hacer y lo que se puede alcanzar con un poco de esfuerzo y dedicación. El cumplimiento de metas tales como la elaboración de una obra de arte, una escultura, el aprendizaje de un deporte, el dominio de algún instrumento musical y otras disciplinas, permite al joven fortalecer su yo, definir quien se es y quién se quiere llegar a ser. Permite crecer como persona y transformar todo lo que en su historia ha sido negativo, en algo productivo, positivo y sobre todo en algo que llena espacios vacíos en el interior.

En este proceso es elemental el apoyo familiar, como un ente propulsor que motive, de aliento y soporte para que el adolescente logre sus metas y descubra la gama de aptitudes que puede tener oculta, por falta de práctica y oportunidad.

### **EFFECTOS BIOLÓGICOS.**

Son todos aquellos beneficios que obtiene el cuerpo humano desde la cabeza hasta la punta de los pies. La recreación es un tipo de actividad voluntaria que produce placer al organismo, se trata de algo lúdico que tiene como consecuencia la liberación de endorfinas, las cuales son moléculas de proteínas que actúan sobre los receptores que causan el dolor y que en ausencia de su actividad el organismo se siente sedado, disminuyendo el estrés y la ansiedad que producen las horas intensas de trabajo o actividad intelectual. A parte de romper con la rutina la recreación disminuye los problemas del sedentarismo, tales como la obesidad, que conlleva a problemas arteriales o cardiovasculares. La quema de calorías es una ventaja de incorporarse a deportes como la natación, el fútbol, basquetbol, baile, atletismo, caminatas entre otras. Así mismo el mismo desgaste de energía si

fuese una actividad intelectual, acelera como consecuencia el metabolismo (equilibrio interno de las reacciones bioquímicas) haciendo dentro de la persona un ambiente armónico y libre de enfermedades crónicas. La simple distracción mental hace que la persona module la ingesta de comidas, está comprobado que muchas personas tienen sobre peso u obesidad a causa de la ansiedad y el estrés acumulado, se mantienen mucho tiempo sentados, preocupados por eventos relacionados a un sistema corregible solo a largo plazo y mientras que la existencia de problemas es algo normal, la preocupación por ellos en exceso, no lo es. Y el joven en su intento de sentirse mejor puede optar por consumir carbohidratos que le causan placer gustativo pero al mismo tiempo se acumulan y se convierten en grasa saturada. Una baja autoestima es un trampolín hacia la obesidad. Las actividades recreativas aumentan la autoestima y reducen el riesgo de caer en obesidad de forma segura y sana.

La recreación positiva promueve la vida como tal, una prueba de ello es la existencia de campos abiertos, con juegos cerca de los grandes condominios, la construcción de grandes complejos deportivos en las ciudades, el recreo en medio de clases en las escuelas de los niños, entre otros.

### **Regulación del Sistema Nervioso.**

El sistema nervioso tiene un alto y especializado nivel de complejidad. Sin el óptimo funcionamiento de este aparato dinámico es imposible subsistir y evadir una gran variedad de enfermedades. Es lo primero que se forma desde la concepción de un ser humano, consta de unidades especiales y subsistemas que operan bajo el mando del encéfalo. El cerebro tiene múltiples funciones que controlan y regulan al organismo completo y está estructurado por una célula básica e inteligente llamada neurona, especializada en recepción de estímulos y conducción del impulso nervioso, del exterior al interior y viceversa. Las neuronas intervienen en los procesos cognitivos como el aprendizaje, desde el nacimiento hasta la muerte de una persona, en los

movimientos voluntarios e involuntarios del cuerpo, tales como la movilización de un brazo o de las piernas y el movimiento del corazón, pulmones e intestinos. La función sensitiva es fundamental, a través de la médula espinal se perciben los estímulos externos, como el frío, calor, el tacto con alguna persona u objeto. Los cinco sentidos (visión, audición, gusto, olfato y tacto) están interrelacionados con el sistema nervioso específicamente con el encéfalo y todo forma una red dinámica de ingreso y egreso de información que puede sentirse, percibirse, interpretarse y como resultado forman una respuesta o conducta motora, verbal, psicológica, emotiva entre otras.

El sistema nervioso central que consta de encéfalo y médula espinal, se subdivide en periférico y autónomo; el periférico es el que consta de un conjunto de nervios que se despliegan alrededor de todo el cuerpo hasta la punta de los pies y el autónomo es el que rige los movimientos voluntarios e involuntarios. Cuando surge una situación estresante, como una emergencia laboral, es el sistema nervioso autónomo simpático el encargado de tensar los músculos, elevar la frecuencia cardíaca y respiratoria, producir sudoración entre otros. Mientras que pasada la situación de emergencia, el sistema nervioso parasimpático reduce la tensión muscular, es decir relaja los tejidos, disminuye los latidos, las respiraciones y refresca la temperatura del cuerpo. Cuando una persona se sobrepasa en el nivel de estrés y ansiedad se mantiene con el sistema nervioso simpático activado, se encuentra descontrolada en la producción de cortisol, es hostil, agresiva, hipersensible y poco accesible. La persona no tiene una forma de canalizar su irritación y se aturde.

La finalidad de una actividad recreacional o mejor dicho los objetivos específicos son divertir, entretener y relajar a la persona, permitir que encuentre un modo de expresión, una forma de alejarse de aquello que lo abate o le hace caer en monotonía. La forma por excelencia de regular el sistema

nervioso es reteniendo la atención en ideas positivas que de forma estratégica se incorporan en las normas de la didáctica. Por ejemplo: durante un curso de trabajos manuales, se encuentra con que a través de la elaboración de diseños puede darle rienda suelta a su creatividad, la joven tendrá libertad de expresar lo que siente y plasmar sus emociones con formas, colores, ideas entre otros. La ansiedad será expulsada del organismo a través de la creatividad y la libertad de pensamiento de una forma positiva y entretenida. Si la actividad se tratara de caminatas por lugares abiertos, el joven se permite utilizar las energías acumuladas para otorgarle resistencia a los músculos de sus piernas, el cuerpo en general entra en calor y mientras está explotando su máximo potencial, su mente puede estar liberando el negativismo a través de suplir ideas primitivas, *como odio lo que pasó en mi trabajo, por deseo que mañana sea un día diferente*. Estos cambios de actitud se convierten a nivel bioquímico en liberación de sustancias relajantes como la dopamina o el gaba (neurotransmisores sinápticos liberados por neuronas para promover la relajación) y relajar el sistema nervioso disminuyendo la producción de sustancias excitatorias como la serotonina, que está relacionada con las emociones fuertes y que incrementan la dinámica del sistema nervioso simpático.

Muchas personas para relajarse usan estimulantes, drogas, sustancias prohibidas como la heroína o pastillas como las benzodiazepinas. Pero todas estas son adictivas y altamente peligrosas si se consumen en abundancia. Las actividades recreativas son estimulantes naturales que ejercen en el sistema nervioso sentimientos de placer y sedación. Lo que produce placer produce en el interior sustancias placenteras sin efectos secundarios.

Por el contrario las sustancias químicas fabricadas también producen placer pero a cambio dañan estructuras o generan ansiedad u otras enfermedades a mediano y largo plazo.

Entre los beneficios esenciales de la relajación del sistema nervioso están la regulación del ciclo circadiano o de sueño. Se obtiene más posibilidad de descanso y mejor sensación de energía al despertar. Hay un buen rendimiento durante las horas del día.

### **Fortalecimiento del Desarrollo Físico.**

En virtud del desarrollo físico existen las actividades físicas, sobre todo las deportivas. En la actualidad cada vez son más los jóvenes que evitan realizar una actividad que requiera esfuerzo corporal. La tecnología ha traído la moda del sedentarismo. Un estudiante ya no acude a una biblioteca porque encuentra resuelta y resumida la vida en el internet, prefieren quedarse en casa viendo un partido por televisión, que salir a un campo a jugar dicho partido. Es notable la aparición de enfermedades cardiovasculares a temprana edad, prevalencia de obesidad y problemas de desnutrición, insuficiencia respiratoria, diabetes, entre otras.

El desarrollo físico es una constante hasta poco después de la adolescencia e incluye cambios fisiológicos como la liberación de hormonas del crecimiento, la menstruación en las mujeres, aceleración del metabolismo y morfológicos, entre los cuales está la fisionomía, la estatura, la talla, las características físicas como la musculatura, el crecimiento de las glándulas mamarias o genitales, entre otros.

La actividad recreativa, sobre todo la que está relacionada con el movimiento corporal, como el baile, la danza, el yoga, la caminata, el atletismo. Promueve un funcional desarrollo físico. Entre algunos de los beneficios están; la eliminación de grasas y prevención de la obesidad. Aumento de la resistencia ante el agotamiento. Prevención enfermedades coronarias durante el crecimiento. Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios (pulmones y alveolos). Disminución de la frecuencia

cardiaca en reposo. Favorece el crecimiento, sobre todo de los músculos, huesos y tendones, otorgándoles mayor definición. Combate la osteoporosis. Mejoran el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia. Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos alimenticios y aumenta la capacidad vital.

### **EFFECTOS DE TIPO SOCIAL.**

El ser humano es por naturaleza un ser social, los beneficios que se obtienen por medio del ejercicio de la recreación son en pro de una vida social activa y sana, la mayoría están orientados a la adaptabilidad de la persona a un medio interactivo que promueve a la vez la salud de otras áreas como la psicológica y la biológica.

Entre los principales beneficios sociales de la recreación están los siguientes.

#### **Incremento de las Relaciones Interpersonales.**

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno inmediato que favorecen su adaptación al mismo. Las relaciones se dan por asociación y formación de vínculos, se fortalecen por la frecuencia con que se convive con los demás, por gustos similares, afinidad, intereses entre otros. Cuando un adolescente asiste a un curso de lectura por ejemplo, se encontrará con otros adolescentes que tienen sus mismos intereses, gustos, apreciación por el arte literario y puede ser suficiente para que se creen nuevas relaciones interpersonales que perduren y se fortalezcan en el tiempo. El hecho de reconocer a otras personas similares a nosotros, es algo que produce agrado o placer y sirve también de motivación para seguir asistiendo a la actividad asignada. Las relaciones interpersonales deben ser voluntarias, basadas en el respeto, empatía, confianza, cooperación, solidaridad y con cierta distancia para no caer en una

codependencia extrema. Es decir, los individuos se asocian pero debe tenerse cuidado de respetar la individualidad que hay entre los mimos.

### **Adaptación a Grupos.**

Durante la adolescencia puede experimentarse la crisis de identidad, el joven puede quedar disperso con el sentimiento de no pertenecer a ningún grupo y puede llegar a creer que nadie lo acepta tal como es. Las actividades recreativas promueven la socialización y vinculación entre personas, sobre todo de diversas culturas, lo que lleva implícita la tolerancia, la convivencia y la aceptación como iguales dentro de la actividad. Una persona de origen suramericano que ingrese a un grupo de baile guatemalteco, no se integra a un grupo de guatemaltecos, sino a un grupo de bailarines que llevan puesta la misma camisola y se rigen por los mismos objetivos. Cuando el joven se adhiere a un grupo adquiere autoconfianza, eleva su valoración, en otras palabras se adapta de forma positiva y esto le produce una real satisfacción.

### **Configuración de Valores Humanos.**

Para integrar un grupo es indispensable poner en práctica muchos de los valores humanos. Sobre todos aquellos que promueven la armonía y la convivencia. Entre ellos el respeto a la diversidad cultural y género, la honradez, la justicia, la perseverancia, la honestidad, la comunicación, el amor fraterno y sobre todo la responsabilidad. Estos valores deben ser recíprocos entre los organizadores de las actividades y los miembros participantes, de tal forma que si estos faltan durante su ejecución es probable que sirvan de limitantes para que se pueda continuar. Recordando que la actividad recreativa es aquella que busca la diversión y el entretenimiento, mas no la violencia ni el desagrado de las personas asistentes. El equilibrio se logra únicamente con el establecimiento de normas básicas fundamentadas en los valores humanos específicamente.



## **Disminución de la Autodestrucción y el Vandalismo.**

Las actividades recreativas al principio están relacionadas con el ocio o tiempo libre que tenga la persona para su realización. En la etapa de la adolescencia la optimización del tiempo no es algo que preocupe al joven, precisamente por su corta edad, excepto los jóvenes que desde niños han sido estimulados, motivados y educados en cuanto al sentido de vivir y las metas que pueden alcanzar. Como estos representan la minoría, hay una real preocupación por parte de los padres y entidades educativas en cuanto a la elección de pasatiempos o actividades que eligen los adolescentes en la actualidad.

La misma crisis de identidad, la desorientación y desorganización de prioridades hacen que el joven se equivoque y se incline por cosas negativas tales como asistencia a grupos que consumen licor, tabaco o drogas altamente adictivas.

En otro orden están los que integran maras, grupos armados, antisociales, ladrones entre otros. Muchas investigaciones se han orientado a develar el fenómeno que hace que las personas que carecen de un sentido de vida, de un por qué y para qué vivir, tienden a la destrucción de su propio organismo y en ocasiones desean destruir la vida de los demás, como si la falta de afecto hacia algo o alguien la convirtieran inmediatamente en odio y resentimiento. Sin caer claro en una generalización. Las actividades recreativas promueven la apreciación social, es decir nos hace autoestimarnos y nos hace crear afectos hacia otras personas. Nutren de forma positiva la visión que tenemos del mundo.

Nos permiten plantearnos metas, esforzarnos por lograrlas y nos presentan ejemplos de otras personas que pueden inspirarnos o servirnos de modelo en momentos de crisis. Las actividades recreacionales pueden

incluso servir de terapia para personas que tienen traumas físicos o psicológicos, problemas mentales, adicciones o se están restaurando después de haber pasado por tiempos de perdición. Actividades como la pintura, la escultura, el canto, el baile, son medios proyectivos, expresivos que pueden provocar catarsis o liberación de energía y sentimientos negativos que afectan a la persona en su interior. Recrear produce en una persona la sensación de bienestar, de asombro en cuanto al no saber que podía hacer algo que jamás pensó, motiva y ubica a la persona en el mapa de las persona útiles que tienen sentido de vivir y esperanzas de convertirse en mejores personas.

### **ELECCIÓN DE UNA ACTIVIDAD RECREATIVA.**

Para la elección de una actividad adecuada se deben tomar en cuenta distintos elementos. Uno de ellos es la disponibilidad de tiempo que se tiene para invertir. Para obtener un espacio ideal se debe *organizar* el itinerario de tal forma que si se cumple a cabalidad se pueda disponer de un lapso que nos sirva para la recreación.

Por consiguiente se debe considerar el tipo de recreación que nos gusta, nos llama la atención o simplemente nos complace. Entre los tipos o categorías están:

Las de tipo activo o pasivo. La *recreación activa* implica acción, como el deporte, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la *recreación pasiva* ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Los Juegos y deportes: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de las disciplinas deportivas individuales y colectivas. Entre estos juegos

tenemos los tradicionales, los pre deportivos, los intelectuales y los sociales. (fútbol, basquetbol, tenis, ajedrez, atletismo, maratones, entre otros).

**Expresión Cultural y Social:** Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo, escalares y montañismo.

**Vida al aire libre:** Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo de carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego.

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, juegos de mesa, sembrar flores en el patio, observar un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar

los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a una fiesta, jugar solitaria, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad. El potencial de la recreación para una vida creativa, satisfactoria y enriquecida aumenta los límites del ocio.

En resumen, tenemos que las formas de las actividades recreativas puede ser:

- Juegos
- Deportes
- Artesanías
- Música
- Bailes
- Literatura Idiomática y afines.
- Drama.
- Viajes.
- Fiestas.
- Actividades recreativas de índole social.
- Actividades especiales
- Actividades de servicio a la Comunidad.
- Actividades al aire libre (campamentos, pasadías, giras).
- Pasatiempos "hobbies". Entre otras.

El reconocimiento del objetivo de la recreación es otro factor clave. Estos pueden oscilar entre relajarse, divertirse, desarrollar habilidades intelectuales, físicas, sociales. Socializar, destacar, complementar un currículum o simplemente tener un medio de escape a la rutina diaria. Todos los anteriores

forman parte de la motivación básica que se necesita para la elección de una actividad. En los adolescentes es indispensable la introspección a cerca de lo que verdaderamente desean hacer con sus vidas y la forma en que pueden ocupar el tiempo de ocio. Pero también es relevante la orientación familiar sobre todo de los padres quienes pueden motivar, apoyar y alentar al adolescente. O por el contrario si son negativos pueden hacerlo dudar y bloquearle sus intentos de cambiar y mejorar su estilo de vida.

### **ACTITUD Y APTITUD COMO ELEMENTOS BÁSICOS PARA UNA PROFESIONALIZACIÓN.**

La actividad recreativa puede convertirse en una profesión, pero para que esto suceda es importante que la persona posea los siguientes elementos. Actitud y aptitud.

La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. Es la reacción ante el verdadero deseo que se experimenta ante alguna circunstancia o estímulo. En este sentido, puede considerarse como cierta forma de motivación social de carácter, que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas.

Eiser define la actitud de la siguiente forma: *predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.*<sup>18</sup>

Las actitudes tienen los siguientes componentes:

Componente cognoscitivo: para que exista una actitud, es necesario que exista también una representación cognoscitiva del objeto. Está formada por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre el mismo.

---

18. Eiser, J.R. Psicología Social. Madrid: valencia. 1999. ISBN. Pag. 89

Componente afectivo: es el sentimiento en favor o en contra de un objeto social

Componente conductual: es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud. En otras palabras es importante, por ejemplo; si un joven practica el futbol como actividad recreativa, tenga primero una representación de la disciplina deportiva como una profesión, que sienta gusto y agrado hacia el deporte y que practique consecutivamente hasta convertirse en un profesional del futbol. La actitud es la disposición mental del adolescente para actuar a favor del aprendizaje del futbol. O de cualquiera de las actividades recreativas que existen.

El siguiente factor es la aptitud, se refiere a la capacidad de una persona para realizar adecuadamente una tarea, en psicología engloba tanto capacidades cognitivas y procesos como características emocionales y de personalidad. Hay que destacar también que la aptitud está estrechamente relacionada con la inteligencia y con las habilidades tanto innatas como adquiridas fruto de un proceso de aprendizaje.

La inteligencia (del latín *intellegentia*) es la capacidad de entender, asimilar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas.

El diccionario de la Real Academia Española de la lengua define la inteligencia, entre otras acepciones como la «*capacidad para entender o comprender*» y como *la capacidad para resolver problemas*.<sup>19</sup>

La aptitud es un factor tanto innato como aprendido que puede generar en la persona la habilidad de realizar una actividad. Puede ser que la persona la posea pero no lo sepa hasta que tiene la posibilidad de realizar esa tarea.

Por ejemplo, un adolescente que se inscribe a un curso de canto, puede ser

---

19. Real Academia Española Diccionario de la lengua española vigésima segunda edición, 2001.

que con el pasar del tiempo descubra que no solamente tiene gusto por cantar, sino que tiene configurada la capacidad de hacerlo, tiene la habilidad desarrollada y logra cumplir con las exigencias que tiene un cantante. En cierta forma las actividades recreacionales tienen el efecto de hacer que la persona descubra sus aptitudes, talentos o vocaciones. La perseverancia, la constancia, la voluntad, son factores determinantes para que una persona se convierta en un profesional del deporte, baile, de la pintura entre otros. Y si a parte tiene la aptitud y la actitud correcta a favor de dicha profesión, es probable que se convierta en una persona destacada y reconocida por los demás que también gusten de esa actividad y por otro lado puede hacer que la persona comience a recibir beneficios económicos.

## **VOCACIÓN**

La Vocación es la que se refiere a nuestros sueños, anhelos, lo que nos inspira e incluye la expresión de nuestros valores. En la vocación está la curiosidad y el placer por la realización de la tarea misma y no sólo por sus logros (gusto), permite dar respuesta a las interrogantes profundas que guarda relación con el sentido de la existencia. Es un llamado o una demanda interna relacionada íntimamente con la propia identidad o forma de ser. Todas las actividades humanas responden a una vocación. Y no, como generalmente se piensa, que se expresa sólo en carreras de servicio, sacerdotales o médicas, ya que independiente de cuál sea ésta, el sentir es el mismo. En la elección de una actividad recreativa es importante tomar en cuenta la vocación, la aptitud y la actitud, estos son determinantes de un sentimiento de satisfacción y de una posible profesionalización de la actividad. Si la vocación corresponde a un llamado silencioso e interno representa una clave precisa que indica cuál puede ser el camino de una persona. Este sentir sirve de directriz en cuanto al destino marcado para un adolescente, tomando en cuenta que las aptitudes y

actitudes se van manifestando desde la infancia, al llegar la adolescencia el joven puede ya saber o intuir cuál es el rumbo a seguir en cuanto a su vida personal, sus actividades recreacionales y la búsqueda de una profesionalización. Las actividades recreacionales pueden utilizarse como ejercicios de ensayo y error, es decir que la persona puede experimentar con varias actividades hasta descubrir por sí misma la que más llena espacios vacíos en su interior y lo que más le permite desarrollarse como ser humano en beneficio propio, de su familia y en pro de la sociedad en general.

La recreación tiene el efecto no solamente de servir de yunque profesional sobre la actividad que se realiza; si la persona no se ve interesada en convertirse en artista o futbolista por ejemplo; de todos modos la recreación le permite relajarse y subir el rendimiento o su capacidad para desempeñar la carrera para la cual se esté preparando paralelo a su recreación. Es decir, que una actividad como el futbol, puede causar en el joven relajación, motivación, optimismo y ánimo, durante períodos de ocio, mientras se está preparando el joven año con año en su carrera de ciencias médicas. La recreación causa efectos positivos de forma multi direccional y provee de herramientas básicas a la persona en cuanto a su formación integral, produciendo grandes beneficios como la salud psicológica, física y la adaptabilidad social.

## **RECREACIÓN Y DESARROLLO PSICOLÓGICO EN EL ADOLESCENTE.**

El desarrollo es un proceso total y continuo multicausado, el cual depende por lo tanto de la incidencia de distintos factores que se interrelacionan recíprocamente.



### **Factores que influyen en el desarrollo:**

**a. herencia**, que incluye los factores biológicos o hereditarios tales como la potencialidad de poder hacer alguna actividad o desarrollar alguna habilidad.

**b. medio físico** (ambiente) donde el mecanismo psicológico que mediatiza el proceso experiencial es el aprendizaje. Incluye la cultura, la interacción interpersonal, sobre todo con la familia y la interacción del ser humano con su realidad física.

### **c. medio social**

La psicología del desarrollo recurre a un cuarto factor d. Equilibrio (síntesis) que es la que integra todos los factores del desarrollo, constituido por el desarrollo cognitivo.

La maduración es un factor interno que depende de la información genética y que está caracterizado por los elementos siguientes:

Tiene incidencia en la configuración de la conducta.

El ambiente influye sobre la conducta según el estado madurativo alcanzado.

La influencia ambiental favorece o inhibe, según el grado y la calidad de estimulación, el proceso madurativo.

Hay “Periodos Críticos” si en estos momentos el niño no recibe la estimulación necesaria, la conducta no se producirá. Se sabe que una falta de estimulación en el primer año de vida produce consecuencias irreversibles para el desarrollo psicológico posterior.

El desarrollo es un proceso gradual, orientado hacia un equilibrio entre el organismo y el ambiente, cuya finalidad última es la adaptación. La misión del desarrollo cognitivo es ir procesando la información, la experiencia con el mundo, en interacción con los factores internos. El ser humano construye activamente su adaptación.

Todo organismo tiene una organización determinada que en la interacción con el medio, se modifica en la búsqueda de la adaptación. Los procesos cognitivos como un factor del desarrollo estructuran la interacción con el medio “organizan la experiencia” en un proceso dialéctico que lleva al equilibrio.

El desarrollo psicológico permite que la persona vaya madurando en cuanto a sus capacidades y habilidades mentales, este desarrollo se va dando por etapas según la edad y otros factores como la salud, el ambiente y la herencia. Erik Erikson (1902-1994 Alemania) y su teoría psicosocial afirma que el humano atraviesa por las siguientes etapas:

**Confianza Básica vs. Desconfianza.** (Desde el nacimiento hasta aproximadamente los 18 meses). Es la sensación física de confianza. El bebe recibe el calor del cuerpo de la madre y sus cuidados amorosos.

**Autonomía vs. Vergüenza y Duda** (desde los 18 meses hasta los 3 años aproximadamente). Esta etapa está ligada al desarrollo muscular y de control de las eliminaciones del cuerpo. Este desarrollo es lento y progresivo y no siempre es consistente y estable por ello el bebe pasa por momentos de vergüenza y duda.

**Iniciativa vs. Culpa** (desde los 3 hasta los 5 años aproximadamente). La tercera etapa de la Iniciativa se da en la edad del juego, el niño desarrolla actividad, imaginación y es más enérgico y locuaz, aprende a moverse más libre y violentamente, su conocimiento del lenguaje se perfecciona, comprende mejor y hace preguntas constantemente; lo que le permite expandir su imaginación.

**Laboriosidad vs. Inferioridad** (desde los 5 hasta los 13 años aproximadamente). Es la etapa en la que el niño comienza su instrucción preescolar y escolar, el niño está ansioso por hacer cosas junto con otros, de compartir tareas, de hacer cosas o de planearlas, y ya no obliga a los demás niños ni provoca su restricción.

**Búsqueda de Identidad vs. Difusión de Identidad** (desde los 13 hasta los 21 años aproximadamente). Se experimenta búsqueda de identidad y una crisis de identidad, que reavivará los conflictos en cada una de las etapas anteriores; los padres de los adolescentes se verán enfrentando situaciones nuevas que serán un nuevo reto para su misión orientadora. Son características de identidad del adolescente:

La Perspectiva Temporal, orientación en el tiempo y en el espacio.

La Seguridad en Sí Mismo.

La Experimentación con el Rol, énfasis en la acción.

El Aprendizaje interés por el contacto con el medio ambiente y una estrategia del aprendizaje vital.

Polarización Sexual: Adecuado grado de desarrollo del propio interés sexual.

Liderazgo y Adhesión: Adecuada integración al grupo de "pares".

El Compromiso Ideológico, orientación valorativa y participación en el ambiente.

**Intimidad frente a aislamiento** (desde los 21 hasta los 40 años aproximadamente). La intimidad supone la posibilidad de estar cerca de otros ya que posees un sentimiento de saber quién eres, no tienes miedo a "perderte" a ti mismo, como presentan muchos adolescentes el joven adulto ya no tiene que probarse a sí mismo.

**Generatividad frente a estancamiento** (desde los 40 hasta los 60 años aproximadamente). Periodo dedicado a la crianza de los niños. La tarea fundamental aquí es lograr un equilibrio apropiado entre la productividad y el estancamiento.

**Integridad frente a desesperación** (desde aproximadamente los 60 años hasta la muerte). Esta es la última etapa. En la delicada adultez tardía, o madurez, la tarea primordial es lograr una integridad con un mínimo de desesperanza.

Erikson nos permite comprender que es en la adolescencia en que nace la motivación por laborar y actuar en actividades que permitan la autoexpresión y la definición sobre lo que se es y lo que se pretende llegar a ser. Y más importante, sobre lo que se desea llegar a sentir. Un adolescente necesita sentirse útil, indispensable, autónomo, desafiante. En la siguiente etapa sobre la identidad y su confusión, Erikson afirma que el adolescente se embarca hacia una misión orientadora en donde su definición es lo más importante para él. Los seres humanos se logran definir por lo que creen que son (convicciones) y por lo que hacen (producciones o logros). La ideología juega un papel fundamental en cuanto a las actividades que realizan, al hablar de ideología se toma en cuenta la figura o modelo a seguir, la visión de sí mismo, la creencia en cuanto a sus límites o capacidades que le hacen trascender. Según estas convicciones el adolescente logra definir las actividades personales que forman parte de su estilo de vida, estas pueden ir desde estudiar, trabajar, asistir a cursos de idiomas, hacer deporte, ir al cine, pertenecer a un grupo de lectura, ir a la iglesia entre otras. El adolescente crea compromiso ante estas ideologías.

El liderazgo y la adhesión a grupos es fundamental en su desarrollo mental, esto le ayuda a identificarse, a adoptar roles que le causan placer y le motivan a realizar ciertas actividades, la vinculación con pares es un factor influyente en la realización de actividades recreativas. Si alguien que tiene un o varios amigos se inscriben en un complejo deportivo, es casi inevitable que la persona también se inscriba. Al principio la persona se puede integrar por la necesidad de estar cerca de sus amigos, pero al evaluar los beneficios que conlleva el hacer ejercicio y destacar, la persona puede seguir asistiendo por una motivación intrínseca, analizando y razonando sobre lo que le llena más de satisfacción personal.

*La madurez psicológica es un proceso dinámico que va dejando aprendizajes y experiencias, las cuales le hacen a la persona adaptar y extinguir conductas, es un constante crecimiento en cuanto a la forma de pensar, actuar, cambiar y preservar ideales que forman parte de un consciente y un inconsciente que da forma a la personalidad del sujeto.*<sup>20</sup>

La recreación interviene en la mayoría de procesos psicológicos, es un estimulante para que se faciliten y se generen de forma positiva los eventos madurativos. Por ejemplo, una actividad de ajedrez puede estimular en la persona el nivel de atención que pone en el resto de sus actividades.

La atención es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración. Y mientras más tiempo pase la persona practicando el ajedrez, mejor será el nivel de atención en todas las áreas de su vida. Así mismo la recreación estimula el aprendizaje significativo, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la motivación, la emoción. Y promueve de una forma positiva la integración y desintegración de cada uno de estos procesos psicológicos.

Según la escala de necesidades de Abraham Maslow (1908-1970 USA.) la afiliación es una necesidad básica humana existencial, esto viene a llenar un espacio vacío en la existencia de cada ser humano, permite al joven sentir que es parte de un grupo, que el grupo le acepta y le hace valer por la visión y el objetivo que tienen todos en común. La mayoría de actividades recreativas permiten la afiliación y promueven la afinidad entre los participantes.

La afiliación es parte del desarrollo psicológico afectivo de todo adolescente, incluyendo su necesidad de asociarse, de eliminar un poco de individualidad y soledad; la necesidad de participar y demostrar tanto sus

---

20. León Crespo, A. . Cognición Humana. Mente, ordenadores y neuronas. Madrid: Ramón Areces.2002. pag. 67

aptitudes y habilidades, sin dejar por un lado la necesidad de sentir que hay otras personas que le aceptan y se complacen de su presencia.

La necesidad de estima, es otra necesidad relevante en la vida de todo ser humano, Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

- La estima *alta* concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad. La estima se logra en base a logros obtenidos a través de actividades laborales, académicas o recreativas realizadas con dedicación y esmero.
- La estima *baja* concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio. Tomando en cuenta que todo esto se alcanza también por las actividades que se realizan. Muchas personas juzgan a otras por lo que son, pero también por lo que hacen.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad. El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de vida y la valoración como individuo y profesional, que tranquilamente puede escalonar y avanzar hacia la necesidad de la autorrealización.

La necesidad de autoestima, es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.

De las necesidades que enlista Maslow, una de las más importantes es la de autorrealización. Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción

que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial *de una actividad*.

Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.

*Maslow dedujo de sus biografías, escritos y actividades una serie de cualidades similares en cuanto a personas autorrealizadas. Estimaba que eran personas:*

- *centradas en la realidad, que sabían diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino;*
- *centradas en los problemas, que enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones;*
- *con una percepción diferente de los significados y los fines.*

*En sus relaciones con los demás, eran personas:*

- *con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos en esta situación;*
- *independientes de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios;*
- *resistentes a la enculturación, pues no eran susceptibles a la presión social; eran inconformistas;*
- *con sentido del humor no hostil, prefiriendo bromas de sí mismos o de la condición humana;*
- *buena aceptación de sí mismo y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales;*
- *frescura en la apreciación, creativos, inventivos y originales;*
- *con tendencia a vivir con más intensidad las experiencias que el resto de la humanidad.<sup>21</sup>*

A esto debe agregarse, personas que a pesar de tener trabajos intensos, responsabilidades fuertes, actividades laboriosas e intelectuales demandantes, saben dedicar un tiempo a una recreación sana, que les permita relajarse, divertirse, compartir con sus seres queridos y disfrutar de una vida plena que puede organizarse para promover en nosotros mismos una salud integral y duradera que abarque como mínimo el área biológica, física y psicológica especialmente.

---

21. George Boeree Teorías de la personalidad, de Abraham Maslow. Traducción: Rafael Gautier. (2003) pag. 102



### **1.1.3 DELIMITACIÓN.**

El trabajo de campo fue realizado en las instalaciones del Club de Baile Salsa de la Universidad de San Carlos de Guatemala ubicado en la Ciudad Universitaria zona 12 Salón de usos múltiples, edificio de Arquitectura. La duración de la investigación estuvo programada en los meses de julio y agosto, los cuales permitieron cumplir los objetivos y lograr un análisis descriptivo en relación a la muestra seleccionada. Las unidades de análisis eran la forma en que los jóvenes percibían su actividad y si conocen o no qué tipos de beneficios obtienen por realizar una actividad recreativa. Se conoce que en Guatemala existen múltiples opciones de actividades que se pueden realizar y que todas tienen diferentes objetivos, pero se pretendió llegar a describir una actividad que tiene muchos seguidores tal como el baile. La información fue obtenida por medio de un cuestionario. El cuestionario se diseñó especialmente para la investigación, su objetivo era conocer cuál es la concepción que tienen los jóvenes a cerca de los beneficios psicológicos que se obtienen a través del baile como actividad recreativa, dicho cuestionario se aplicó a una muestra de 10 personas con gusto hacia el baile de salsa, de las cuales algunas son principiantes y otras son avanzadas en cuanto a la práctica de la actividad.

## **CAPÍTULO II**

### **II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.1 TÉCNICAS**

##### **2.1.1 Técnica de Muestreo casual o incidental:**

Se realizó un proceso en el que el investigador seleccionó directa e intencionadamente a los individuos de la muestra. Tomando como prioridad a las personas que asisten al Club de Baile Salsa de La Universidad de San Carlos de Guatemala, personas a las que se tuvo fácil acceso y de quienes se asumió aportarían información relevante y específica para la recolección de los datos.

##### **2.1.2 Técnicas de recolección de datos:**

Se utilizaron para recabar información a acerca de las cualidades o características específicas tanto de la muestra como del problema de investigación. La aplicación de cada técnica tuvo lugar en horas laborales, programadas para coincidir con las actividades del equipo de futsala, sobre todo en períodos de entrenamiento y socialización. Las técnicas permitieron obtener una semblanza de los aspectos cualitativos que influyen en el proceso investigativo sobre las actividades recreativas, además de proporcionar aspectos cuantitativos.

##### **2.1.3 Observación directa:**

Es una técnica que consistió en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su análisis posterior. El propósito ha sido observar la conducta durante períodos de socialización y ejercitación de la actividad. Y durante la aplicación del instrumento de

recolección de datos. Entre los elementos que se observaron estuvieron lenguaje verbal y no verbal, como la postura, ademanes, proximidad entre los jóvenes, características individuales y distintivas como actitudes, manifestaciones de afecto o agresividad. Las observaciones permitieron registrar información a nivel individual como grupal.

#### **2.1.4 Técnicas de Análisis Estadístico:**

Se utilizaron estas técnicas para procesar, interpretar y analizar los datos obtenidos durante el proceso investigativo, tomando en cuenta que el enfoque de la investigación es cualitativo, se ha procurado tomar en cuenta los datos cuantitativos para enriquecer de una mejor manera la investigación.

#### **2.1.5 Entrevista no estructurada.**

Es un tipo de entrevista que no tiene una estructura definida y que se deja llevar por la espontaneidad de la situación, el sentido era que la persona pudiera proveer información importante sin reservas, es decir explorar a cerca de los conocimientos generales y específicos de la persona; que expusiera lo que respecta a sentimientos, creencias, expectativas y datos relevantes en cuanto a las actividades recreativas y sus efectos. Se realizó una entrevista de este tipo a un entrenador de baile, el resultado final fue una serie de 5 preguntas que iban orientadas hacia la definición de la recreación, los efectos que producen y las recomendaciones que hace como profesional hacia las personas que recién inician la actividad recreacional.

## **2.2 INSTRUMENTOS.**

### **2.2.1 Cuestionario:**

Se estructuró un set de diez preguntas para la obtención de información directa, con preguntas cerradas, donde la persona debe escoger la respuesta con la que más se identifique y preguntas abiertas donde puede extenderse y plasmar la opinión personal. El cuestionario fue una herramienta básica para la recolección de datos en función del objetivo de la investigación el cuál se orientó a la descripción de los efectos de las actividades recreativas en jóvenes adolescentes.

### **2.2.2 Guía para orientar la entrevista.**

La entrevista era no estructurada, porque se pretendió darle al entrevistado una sensación de charla o plática, generando así una especie de rapport donde la persona brindara información importante. De esta forma se abordó a un entrenador o instructor, para ver la guía de las preguntas que se utilizó para guiar y orientar la entrevista y recabar la información de la investigación ver la sección de anexos.

## **CAPÍTULO III**

### **III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

#### **3.1 Características del lugar y de la población.**

##### **3.1.1 Características del lugar**

El Club de Baile Salsa está ubicado en el salón de usos múltiples del edificio de la Facultad de Arquitectura en el Centro Universitario de la zona 12, Universidad de San Carlos de Guatemala. Es un espacio amplio, con ventilación, tallado con piedra y madera, utilizado también para actividades de tipo académico. Tiene una amplia entrada y está céntrico en relación a parqueos, comercios, estacionamientos de buses, entre otros. Tiene acceso a servicios básicos como agua potable, luz eléctrica, teléfono, sanitarios, vestuarios y salas de estar. Los servicios prestados son totalmente gratuitos. Cuenta con instructores profesionales contratados por el departamento de deportes de la USAC.

##### **3.1.2 Características de la población**

La muestra ha estado conformada por diez personas, las cuales oscilaron entre los 16 y los 30 años de edad, de las cuales 4 pertenecieron al género masculino y seis al género femenino. La ocupación predominante ha sido la de estudiante universitario.

En su mayoría son jóvenes entusiastas, llenos de energía, de género masculino y femenino, alumnos inscritos de la USAC. Son de diversos contextos socioculturales, ideologías y distintos niveles socioeconómicos. En el lugar existen normas basadas en valores éticos y morales, si alguna persona comete alguna falta se sujeta a una llamada de atención, sanción e incluso

expulsión del lugar. Se reúnen los días jueves y viernes de 15:00 a 18:00 hrs. e incluso días sábados. Aparte de practicar el baile salsa, se dedican al aprendizaje de otros bailes como bachata y salsa casino, desde niveles básicos hasta avanzados.

### 3.2 RESULTADOS OBTENIDOS DE LA OBSERVACIÓN DIRECTA.

La observación ha sido directa desde el primer momento en que se asistió al Club de Baile Salsa Usac, se tomaron en cuenta dos aspectos importantes: Rasgos actitudinales y rasgos conductuales en la muestra estudiada, para explicar los resultados registrados y sistematizados se presenta el cuadro comparativo siguiente:

| <b>RASGOS ACTITUDINALES</b>   | <b>RASGOS CONDUCTUALES</b>  |
|---|---|
| <p>Los jóvenes se denotaron enérgicos, alegres, colaboradores, obedientes, son desinhibidos, activos, sin temor a ser observados o criticados. Se perciben como jóvenes positivos, equilibrados, propositivos y con mucha seguridad en sí mismos.</p> | <p>Se acercan al Club de forma puntual, se cambian de vestuario, se agrupan para socializar mientras empieza la clase, luego se forman para comenzar, ponen atención al instructor, elaboran ejercicios de relajación, luego realizan la rutina de baile, se vuelven a relajar, hay otro período de relajación y por último se retiran. La mayoría se comporta de una forma respetuosa, atenta. Son amigables y perseverantes con su rutina. Al final se les ve relajados, felices y motivados.</p> |

Es importante exponer la actitud y la conducta de una persona, porque esto revela el nivel de congruencia que se determina a través de la armonía interna entre el pensar y actuar y la consistencia, que se produce por la armonía entre el sentir y el hacer. Las personas que realizan la actividad recreativa de baile de salsa son personas congruentes, consistentes y coherentes en lo que piensan, hacen y sienten.

### **3.2.1 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO APLICADO A LA MUESTRA REPRESENTATIVA.**

En cuanto a la primera pregunta sobre ¿qué es una actividad recreativa? la mayoría ha contestado que sí, la misma unanimidad se ha denotado en la pregunta dos sobre si consideran o no que el baile de salsa es una actividad recreativa. Todos consideran que si lo es.

La pregunta tres que se orientó a cerca de la concepción que tienen de los efectos que estas actividades producen en la mente de quien las practica, han contestado en su mayoría que si los conocen y que algunos de ellos y con sus propias palabras son; quitan el estrés, promueven la salud mental y física, fomentan el bienestar, liberan endorfinas dentro de nuestro cuerpo y sobre todo producen motivación y ganas de seguir adelante.

La pregunta número cuatro sobre los aspectos que han mejorado a partir de la realización de la actividad del baile salsa las personas contestaron que se han sentido mucho más alegres, sobre todo porque antes no se sentían así, además creen que ha mejorado su aspecto social, ahora son más seguros y sociales que antes. Mencionan que se ha incrementado su salud y casi no se enferman. Advirtieron además que han desarrollado una buena habilidad motora y se ha regulado de forma eficiente el ciclo de sueño. Por último

mencionan que ha cambiado su motivación, se sienten más inspirados que antes.

Entre los cambios mentales que han sentido a partir de que realiza la actividad, los cuales se mencionan en la pregunta cinco, estuvieron: En primer lugar la motivación y la buena autoestima, se sienten motivados y seguros de si mismos y de lo que pueden lograr. En segundo lugar ha desaparecido de forma considerable el estrés, se sienten más relajados, tranquilos y mucho menos ansiosos. En tercer lugar ha cambiado su nivel de concentración y por consecuencia su rendimiento académico.

En la pregunta seis se hacía referencia a los cambios físicos derivados de la actividad recreativa, los participantes mencionaron tres: en primer lugar advirtieron que han sentido una buena agilidad muscular, se sienten flexibles y enérgicos. En segundo plano consideraron que han bajado de peso, que la ropa que antes les quedaba ajustada ahora la sienten floja. y por último han mencionado que ha disminuido la fatiga, ya no se sienten cansados con facilidad ante un ejercicio, lo que implica que se han vuelto resistentes y fuertes desde que iniciaron hasta la fecha.

La pregunta siete se refería a cambios sociales, entre los cambios que identificaron estuvieron los siguientes: advierten tener más amigos que antes, se han sentido aceptados y adaptados a nuevos grupos sociales de los que antes no disponían y han desarrollado nuevos valores éticos y morales, es decir que ahora son más responsables, disciplinados, honestos, perseverantes, entre otros.

La pregunta ocho cuestionaba a cerca de si la actividad representaba para ellos una diversión o una vía para la profesionalización del baile, a lo que ellos respondieron: la mitad, es decir cinco personas advierten que lo hacen solo por sana diversión, mientras que la otra mitad, considera que desea convertirse en un profesional del baile de salsa, creen tener la aptitud y la actitud ideal para perfeccionarse y lograr su meta.



En la pregunta nueve, se promovía que las personas anotaran al menos dos motivos por los cuales se han inscrito en esa actividad recreativa, ente las respuestas más comunes estuvieron:

Por gusto y agrado hacia el baile, otros mencionaron que lo hacían por buscar relajación, diversión, motivación. Dos personas contestaron que lo que buscaban era aprendizaje de algo nuevo y otras por bajar de peso.

La última pregunta solicitaba que señalaran los efectos negativos que produce la ausencia de las actividades recreativas en la vida de las personas, a continuación se enlistan los efectos marcados en más ocasiones: aburrimiento, rutina, tristeza, ansiedad, vandalismo y estrés.

### **3.2.2 RESULTADOS DE LA ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA.**

Se entrevistó al entrenador del Club de baile salsa de la USAC, y se ha determinado lo siguiente en palabras de la persona entrevistada:

“La recreación es importante para preservar la salud mental y física, promueve cambios importantes sobre todo a nivel mental, porque promueve y desarrolla la seguridad en uno mismo, habilidades de socialización, la opinión sobre uno mismo mejora y el cuerpo se vuelve resistente a las enfermedades, por lo mismo que se refuerza el sistema inmunológico en ausencia de estrés, ansiedad o preocupaciones intensas.

El baile de salsa es un ejercicio que requiere fuerza física y a la vez habilidad y precisión mental, es un baile complejo que requiere entrenamiento, constancia y motivación.

Una persona que sabe bailar es una persona extrovertida, llena de energía y con una buena imagen ante la sociedad.”

### **3.2.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS EN GENERAL.**

La recreación representa una alternativa o una opción positiva en la vida de los jóvenes, sobre todo porque la vida misma se ha convertido en un agente estresor, exigente, demandante, competitivo, demasiado agresivo y violento.

Los padres de familia por la misma crisis económica se desligan de la responsabilidad de recrear a sus hijos, mientras que las escuelas esperan que esa parte la cubran los padres de familia, dejándole el camino libre al joven para que busque refugio en actividades no tan positivas como ver televisión, videojuegos e incluso bajo el riesgo de caer en actividades altamente peligrosas como el vandalismo, competencias donde pone en riesgo su vida o la vida de los demás.

La mente humana no es un factor lineal, es un sistema de altibajos que requiere de actividad y descanso, de concentración, distracción, es decir; que el ocio es indispensable para subsistir. Resulta imposible dedicarse a estudiar o trabajar las 24 horas del día los 365 días del año, es inhumano y poco recomendable para la salud mental y física. La palabra ocio tiene una connotación negativa, sin embargo esa palabra se refiere al tiempo libre dedicado a otra cosa que no sea trabajo ordenado, utilizado de forma positiva. Por tal razón en muchos textos se refieren al ocio como algo recreativo. Queda claro que la recreación busca elementos positivos como la recreación, el aprendizaje, la diversión sana, entre otros. Lo que cause dolor, violencia, muerte, tragedia, no es considerado como recreación.

El baile de salsa es una actividad recreativa que tiene muchos seguidores a nivel mundial, en Guatemala hay cientos de academias de baile de ese tipo.

En el caso de la muestra se denota que una de las razones por las que las personas eligen el baile de salsa es porque les parece lúdico, interesante, además de ser una actividad que requiere esfuerzo físico, mismo que promueve

la liberación de energía acumulada, evitando el estrés y propiciando la reducción de peso.

Se ha escogido el Club de baile salsa, porque representa una muestra representativa de la población en general que gusta de ese tipo de baile, considerado como un ejercicio completo y que requiere no solo de resistencia física sino de habilidad mental y creatividad.

Según lo observado las personas gradualmente iban adquiriendo complejidad en sus movimientos, son personas que han empezado por lo básico y gracias a su perseverancia se han permitido alcanzar otros niveles más elaborados o llamativos. Esto incrementa sus ganas de seguir aprendiendo y sobre todo eleva la autoestima de los participantes.

Haber elaborado un cuestionario para conocer la concepción de los jóvenes en cuanto a los efectos psicológicos derivados de la práctica de las actividades recreativas, ha llevado a inferir que existe una buena conciencia a cerca de los beneficios de realizarlas, de una forma responsable, dedicada y bajo el trazo de objetivos específicos y supervisión profesional.

Como investigador me he inclinado a pensar que las personas están siempre conscientes de que las actividades físicas por ejemplo, son necesarias para subsistir y para mejorar la salud, pero aún sabiendo esto las personas prefieren el sedentarismo, es decir, actividades como ver televisión o ir al cine, porque no requiere esfuerzo mental ni físico. Y cuando se presenta algún tipo de enfermedad, suelen arrepentirse de no haberse involucrado un poco más en otras actividades recreativas.

Ello quiere decir que entre los aspectos que mejoran con la recreación no solo se limita a la salud física, sino que mejora la percepción que tiene el ser humano en cuanto haber aprovechado plenamente su tiempo y que gracias a ese positivismo por consiguiente, han preservado su salud mental y física.

Los jóvenes de hoy día son distintos a los de épocas pasadas, tienen más facilidad de aprendizaje, mayor concentración y creatividad, pero así mismo

mayor riesgo de padecer enfermedades producida por la utopía mundial que se atraviesa en la actualidad. Ser una persona centrada en medio de tantos problemas y fenómenos negativos, no es imposible pero si es una tarea difícil para la juventud.

La profesionalización es uno de los grandes beneficios que conlleva el practicar actividades recreativas, tomando en cuenta que muchos lo hacen por diversión al principio, el desarrollar poco a poco las habilidades necesarias y el perfeccionamiento de la actividad pueden despertar aún más la motivación y el deseo de ser alguien destacado en esa disciplina. Muchos artistas, músicos, bailarines, entre otros, ni siquiera pensaron en llegar a ser famosos cuando empezaron a dar sus primeros pasos. El auto descubrimiento o auto conocimiento trae sorpresas positivas para la vida de las personas.

La aparición de grandes cantantes o bailarines suele adjudicarse al hecho de tener un gran talento, pero eso no es lo único que hace profesional a una persona, también están los hechos de haberse preparado, de haber descubierto por casualidad una fortaleza o aptitud y de haberse esforzado mediante la práctica diaria.

La familia es un factor por demás influyente e incidente en los jóvenes, puesto que son ellos quienes apoyan o propician la idea de que el niño practique alguna actividad. Los padres específicamente deben ser observadores y afinar su deducción de que el niño pueda tener talento o habilidad para una u otra actividad. Motivarle para que la realice y ser constantes con ese apoyo. Es importante mencionar que la infancia es la etapa de la plasticidad neuronal y que este fenómeno facilita cualquier aprendizaje y lo graba en la memoria de largo plazo, es decir que el aprendizaje se queda hasta la muerte de la persona. Por tal motivo es indispensable comenzar a desarrollar habilidades en el niño; lo cual no solo le trae los beneficios de la actividad, sino además le hará convertirse en una persona extraordinaria, que sale de lo común y destaca siempre entre los grupos de personas.

Con claridad se puede mencionar que los beneficios de las actividades recreativas son múltiples. Son de tipo físico y psicológico, estos dos son paralelos y mutuamente incluyentes uno al otro. Los beneficios de perder peso, agilidad motora, disminución de ansiedad, promueven la autoestima, seguridad, motivación y concentración. Lo mismo que el estar bien equilibrado mentalmente hace que cuidemos nuestro cuerpo, nos alimentemos bien y que el sistema inmunológico se fortalezca gracias al buen estado de ánimo y la ausencia de estrés o ansiedad.

Las actividades recreacionales promueven la socialización, la paz, la unidad, solidaridad y la armonía entre las personas. Son formadoras de valores, buenas y excelentes relaciones sociales, promueven la interculturalidad, el respeto a las etnias, ideologías y en fin el respeto a la diversidad, social, sexual y socioeconómica.

Hay una amplia gama de actividades recreativas, saber elegir la adecuada es el primer paso para obtener sus beneficios, todo depende del objetivo y las expectativas que se tengan trazadas. Cualquier actividad es importante y recomendable, siempre y cuando se considere que las actividades recreativas no son denigrantes, no promueven la violencia psicológica, física, política, social. No promueven la discriminación, los abusos, ni la violación de los derechos humanos universales.

Los efectos negativos ante la carencia de una actividad recreativa positiva, son devastadores, se ligan al hecho de perder la salud mental, física, la adaptabilidad social, problemas afectivos, entre otros. Todo ser humano viene al mundo para varias razones, no todas pueden ser extremadamente seria, debe existir un tiempo prudente para descansar, divertirse, recrearse y encontrar en dicha versatilidad, la plenitud y el sentido legítimo de la existencia personal.

## CAPÍTULO IV

### IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones.

1) Las actividades recreativas son aquellas que permiten experimentar la relajación mental, al liberar la idea de que hacemos algo de forma obligatoria y condicionada. Tienen como propósito divertir, distraer, motivar, explorar nuevas emociones y capacidades, nuevos intereses, mejoran el estilo de vida de las personas y forman valores positivos dentro de ellas en la práctica constante y evolutiva de la misma.

2) La recreación es importante en la vida humana, sobre todo desde la niñez a la adolescencia. Ya que ayuda a subsistir durante la travesía crítica de las etapas de desarrollo, disminuye la producción de patologías mentales y físicas, motivan a los niños a seguir adelante con su itinerario académico y les convierte en personas positivas, adaptadas, sociales, extrovertidas, a parte de desarrollar sus habilidades cognitivas básicas como la memoria, el razonamiento lógico, la deducción, entre otros.

3) La selección objetiva de una actividad recreativa depende del grado de introspección de la persona y de su familia, se deben revisar aspectos fundamentales como las aptitudes, actitudes, anhelos, intenciones, objetivos y necesidades. Si no se logra tomar una decisión es válido probar un tiempo con alguna hasta encontrar la que más motive a la persona, prevaleciendo la idea de que lo importante es la diversión y la liberación de la carga estresante, evitando a toda costa la imposición de las actividades.

4) Una actividad recreativa tiene efectos directos en el desarrollo psicológico de los jóvenes, está regulada por el sistema límbico específicamente por el hipotálamo, que se encarga de la motivación y el sentimiento de placer en la persona. La interrelación de los aspectos motrices, cognitivos y emocionales permiten regular el metabolismo, los pensamientos negativos y las emociones de un individuo, otorgando el sentimiento de bienestar a nivel mental y físico.

5) Las condiciones de vida de un ser humano están determinadas al grado de relajación que pueda tener, así mismo se considera que el estrés y la ansiedad son las principales causas de la aparición de enfermedades crónicas que producen la muerte prematura.

6) Para la muestra investigada la recreación tiene un alto impacto en la mente y el cuerpo; promueve efectos positivos como la ausencia de pensamientos negativos y destructivos, mejoran la atención y concentración, producen una buena autoestima, motivan a seguir adelante y da lecciones de vida y valores. A nivel físico evitan las enfermedades y a nivel social integran a la persona a un plano social más agradable y da sentido a la existencia humana.

## **4.2 Recomendaciones.**

- 1) Publicar en distintos medios de comunicación, en escuelas, universidades o lugares de concentración, el concepto y los beneficios de la recreación, para que las personas consideren su importancia y dejen de confundir la palabra recreación con vagancia.
  
- 2) Que la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala y otras universidades se acerquen a las escuelas de primaria a ofrecer charlas para niños y padres de familia sobre los efectos positivos de la recreación en la vida estresante de los niños, para crear conciencia y permitir que dichos niños se conviertan en personas íntegras lejos de actividades negativas y destructivas.
  
- 3) Que los padres de familia y maestros tomen en cuenta la opinión de los profesionales en psicología para la selección de la actividad recreativa que un niño puede realizar. En el caso de los padres con hijos adolescentes, brindar apoyo moral y económico para que logre sus objetivos y pueda destacar positivamente como persona y profesional.
  
- 4) Extender la presente investigación hacia el proceso fisiológico que ocurre en cuanto se ejecuta una actividad recreativa, los beneficios y las consecuencias negativas que se producen con su ausencia.
  
- 5) Que el lector de la presente investigación considere la relajación como una necesidad humana y fundamental. La cual puede obtener mediante la adherencia a un programa de tipo recreativo en pro de preservar su salud mental y física.



6) Que los psicólogos se motiven a realizar obras literarias a cerca de la recreación y sus beneficios mentales, físicos y sociales. Pues como investigador me he percatado que la existencia de libros sobre el tema es casi nula, solamente se encuentran artículos, segmentos, sin extensión y profundización en cuanto a una necesidad básica en la vida de los seres humanos, tal como lo es la recreación.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bolaños, Tomas. **Recreación y Valores**. Armenia. Colombia. 1996. 325pp
2. Bonet José Vicente. **Sé amigo de ti mismo**: manual de autoestima Ed. Sal
3. Branden Nathaniel. **Cómo mejorar su autoestima**. 1ª edición: enero 2010. Ediciones Paidós Ibérica.. 218pp
4. Comellas, Jose Luis (2006). **Historia sencilla de la música**. Ediciones Rialp 175pp
5. Diccionario de la lengua española (vigésima segunda edición), Real Academia Española, 2001.
6. Eco, Umberto (2004). **Historia de la belleza**. Lumen, Barcelona.
7. Eiser, J.R. **Psicología Social**. Madrid: valencia. 1999. ISBN. 292pp
8. Garibay, Ángel Ma., **Llave del Náhuatl**. Porrúa, México, [1940] 1999.
9. George Boeree Teorías de la personalidad, de Abraham Maslow. Traducción: Rafael Gautier. (2003)
10. Harvey, Adrian Football, **Los primeros cien años**: The Untold Story. Reino Unido: Routledge. (2005). 224 pp
11. Josef Pieper (1970). **El ocio y la vida intelectual**. Ediciones Rialp 165 pp
12. León Crespo, A. **Cognición Humana. Mente, ordenadores y neuronas**. Madrid: Ramón Areces.2002.
13. López Merlo Raquel , **Así vivían en la Grecia antigua**, Anaya, Madrid, 1994. 250 pp

14. Mahoney, Michael **Psicoterapia Constructiva: Una guía practica**. Ediciones Paidós Ibérica. España. 2005
15. Onians, John **Atlas del arte**. Ed. Blume, Barcelona (2008).
16. Pearson, **Psicología Educativa** Novena edición. 2006.
17. Real Academia Española Diccionario de la lengua española vigésima segunda edición, 2001.
18. Roldán Hervás, José Manuel: **Naumaquia, el mayor espectáculo de Roma**, La Aventura de la Historia, 2002,
19. Schopenhauer, Arthur, **El mundo como voluntad y representación**, Akal (2005) 160 pp
20. **Sitio web oficial de la FIFA**. Consultado el 22 de julio de 2007.
21. Terrae. Maliaño Cantabria, España 1997 . 236 pp

# **ANEXOS**



Universidad de  
San Carlos de Guatemala



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA CIEPs "MAYRA GUTIÉRREZ"  
CUESTIONARIO.**

**OBJETIVO:** Conocer cuál es la concepción de los adolescentes en cuanto a los efectos que tienen las actividades recreativas sobre su desarrollo psicológico.

**EDAD:** \_\_\_\_\_ **GÉNERO:** MASCULINO \_\_\_\_\_ FEMENINO \_\_\_\_\_

**OCUPACIÓN:** \_\_\_\_\_ **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación se presentan un total de 10 preguntas de respuesta abierta a la cual debes contestar con tu opinión y de respuesta cerrada (si o no) a la cual debes responder con una letra X o un cheque; contesta con sinceridad lo que se te pide. Utiliza lapicero y si tienes alguna duda puedes levantar la mano y serás atendido/a.

1) ¿Sabes qué es una actividad recreativa?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2) ¿Consideras que la actividad que realizas es una actividad recreativa?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3) ¿Conoces los efectos que producen en nuestra mente y cuerpo este tipo de actividades?

\_\_\_\_\_

4) ¿Qué aspectos de tu vida han mejorado a partir de la realización de esta actividad?

\_\_\_\_\_

5) Marca con una X los cambios mentales que has sentido a partir del día en que asistes a tu actividad:

Mejor concentración \_\_\_\_\_ buena autoestima \_\_\_\_\_ motivación \_\_\_\_\_

Nuevo aprendizaje: \_\_\_\_\_ rendimiento académico \_\_\_\_\_ ausencia de  
estrés \_\_\_\_\_

6) Marca con una X los cambios físicos que has sentido a partir del día en que asistes a tu actividad:

Agilidad muscular \_\_\_\_\_ Reducción de peso \_\_\_\_\_ Ausencia de fatiga \_\_\_\_\_

7) Marca con una X los cambios sociales que has sentido a partir del día en que asistes a tu actividad:

Has hecho amigos \_\_\_\_\_ Te has sentido adaptado/a \_\_\_\_\_

Te sientes parte del grupo \_\_\_\_\_

Has adquirido mejores valores éticos y morales \_\_\_\_\_

8) ¿Consideras que esta actividad solo es una diversión o esperas algún día convertirte en profesional?

---

---

---

9) Menciona al menos dos motivos por los que elegiste esta actividad:

---

---

10) Señala los efectos negativos que se producen en ausencia de una actividad recreativa en el programa de vida de las personas:

Aburrimiento \_\_\_\_\_ rutina \_\_\_\_\_ tristeza \_\_\_\_\_

Enfermedad \_\_\_\_\_ nerviosismo \_\_\_\_\_ agresividad \_\_\_\_\_

Estrés \_\_\_\_\_ ansiedad \_\_\_\_\_ depresión \_\_\_\_\_

Soledad \_\_\_\_\_ pesimismo \_\_\_\_\_ vandalismo \_\_\_\_\_

Observaciones:

---

---

---

*Quiero ser, quien sé que puedo ser ;*

## **ANEXO 2**

### **GUÍA PARA ORIENTAR LA ENTREVISTA**

#### **ENTREVISTA**

**TEMA: “La Recreación Y sus efectos positivos en el desarrollo psicológico de los adolescentes”**

**LUGAR: CLUB DE BAILE SALSA USAC**

#### **SALUDO INICIAL.**

El propósito inicial de esta entrevista es obtener información sobre los efectos de las actividades recreativas en el desarrollo psicológico de los adolescentes. Esta entrevista está coordinada con la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, como proyecto con fines de graduación.

**Le agradezco su participación y las respuestas a las siguientes preguntas:**

**¿Qué es para usted la recreación?**

**¿Qué beneficios a nivel mental tiene el baile de salsa?**

**¿Qué beneficios a nivel físico se obtienen al bailar?**

**¿Qué beneficios a nivel social se obtienen al asistir a este club de baile?**

**¿Qué recomendaciones les hace a las personas que no practican alguna actividad como esta?**

**¿Cuáles son las consecuencias de una vida sin recreación?**

**GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN.**

## GLOSARIO

**Autoestima:** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

**Actitud** es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. En este sentido, puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas. Eiser define la actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.

**Aptitud:** es la habilidad o capacidad que tiene cada individuo para afrontar las diferentes situaciones que le plantea la existencia. Las aptitudes pueden ser cuantificadas con la aplicación de instrumentos de psicodiagnóstico que manejan dos tipos de variables. Por una parte, la rapidez con la cual la persona resuelve los problemas a los que se ve enfrentada y por otra, el nivel de eficacia y exactitud que tienen dichas respuestas. Habitualmente se les clasifica en aptitudes generales y en diferenciales. En este último caso se trata de condiciones personales más ventajosas o más limitadas para determinadas áreas o tipos de problemas.

**Decisión:** relación con el efecto que produce interiormente en la persona el haber optado por una determinada alternativa.

**Deficiencia:** es una falla o un desperfecto. El término, que proviene del vocablo latino deficientia, también puede referirse a la carencia de una cosa o de un elemento.

**Efecto:** La palabra efecto (del latín effectus) tiene una gran cantidad de significados, ligados muchos de ellos a la experimentación científica, porque su significado principal indica que efecto es aquello que se consigue por virtud de una causa o el fin para que se hace alguna actividad. Los efectos aparecen por una causa que los producen, siendo la relación causa-efecto la razón de un



estado, la explicación de un fenómeno y hasta la fundamentación teórica de cualquier teoría.

**Elección:** hace referencia a la opción que se adopta frente a una determinada variedad de alternativas que se le ofrecen a la persona. Es de naturaleza esencialmente exterior a la persona, simplemente se inclina por una o por otra alternativa.

**Experiencia:** es una forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación, de la vivencia de un evento o proveniente de las cosas que suceden en la vida.

**Frustración:** emoción producida por la incapacidad de realizar algo, se relaciona con la disminución de la motivación.

**Gustos:** son afinidades o inclinaciones que expresan claramente componentes de tipo afectivo y por tanto son característicos y singulares de cada persona. En términos generales, no tienen una explicación racional. Explícitamente, se manifiestan en sentimientos de agrado o de rechazo. Por esto mismo, suelen ser bastante estables en el tiempo.

**Hobby:** es un pasatiempo o actividad lúdico-recreativa que expresa intereses, habilidades y gustos personales. A diferencia de todos los anteriores, éste término no designa explícitamente una relación con una actividad laboral remunerada. Por lo general, más bien, denota un pasatiempo que se desarrolla en amplios márgenes de gratuidad. Sin embargo, externamente, no significa que se realice en forma sistemática e informal. Muchas veces, los hobbies ocupan tiempo y recursos significativos de las personas que los desarrollan.

**Influencia:** es la habilidad de ejercer poder (en cualquiera de sus formas) sobre alguien, de parte de una persona, un grupo o de un acontecimiento en particular.

**Intereses:** son las motivaciones para realizar actividades que son atractivas y que refuerzan la propia personalidad y prescindir o evitar actividades que no son placenteras. Los intereses siempre están en relación a hechos o situaciones que son conocidos por la persona o sobre los cuales se tiene cierta referencia iluminadora. En este sentido, los intereses vienen a ser respuestas conscientes

que surgen desde el interior de la persona frente a alternativas que se le ofrecen o que se le presentan.

**Motivación.** señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción.

**Motivación intrínseca** se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le de algún incentivo externo. Un hobby es un ejemplo típico, así como la sensación de placer, la auto superación o la sensación de éxito.

Motivación extrínseca aparece cuando lo que atrae al individuo mismo de uno no es la acción que se realiza en sí, sino lo que se recibe a cambio de la actividad realizada (por ejemplo, una situación social, dinero, comida o cualquier otra forma de recompensa).

**Narcicismo:** es una alusión al mito de Narciso, amor a la imagen de sí mismo. Amor que dirige el sujeto a sí mismo tomado como objeto.

**Patología:** disciplina que analiza las motivaciones y las particularidades de las enfermedades de carácter mentales y físicas.

**Personalidad:** la personalidad es un constructo psicológico, con el que nos referimos a un conjunto dinámico de características de una persona

**Preferencia:** es un orden jerárquico entre diversas alternativas disponibles y reales que tiene delante de sí la persona. No implica necesariamente negar o rechazar algo, sino más bien ordenarlas de acuerdo a las opciones e intereses del individuo en un momento determinado y en ante circunstancias específicas. En virtud de estos factores, pueden ser muy variables según tiempo, lugares y personas

**Profesión:** en tanto aborda un aspecto dentro de la totalidad de las dimensiones constitutivas de la persona. Dice relación con el "hacer y el saber hacer", en una actividad que ha supuesto un período de capacitación en un centro de estudios especializados. Se expresa en un título profesional y en varios casos en un

grado académico. En términos generales en una profesión se integran de manera más o menos armónica los intereses y las aptitudes personales.

**Rendimiento:** proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue.

**Rol:** patrón de conducta de las personas en ciertas situaciones o según la función que se debe cumplir, depende de lo que espera de sí mismo y de lo que esperan los demás de él.

**Socialización o sociabilización:** es el proceso mediante el cual los individuos pertenecientes a una sociedad o cultura aprenden e interiorizan un repertorio de normas, valores y formas de percibir la realidad, que los dotan de las capacidades necesarias para desempeñarse satisfactoriamente.

**Trabajo:** hace referencia al desempeño de una actividad laboral específica. Esta puede ser resultado de una adquisición por la experiencia práctica, por tradición familiar e incluso, por circunstancias fortuitas de la existencia. No es requisito indispensable para desempeñar un trabajo, disponer de una capacitación teórica rigurosa. Tampoco el trabajo es fiel reflejo de las propias capacidades e intereses.

**Vocación:** es el término que designa la realidad más amplia y abarcadora del Proyecto Vital. Implica el "llamado" que cada uno tiene respecto de la propia vida. Ella permite dar respuesta a las interrogantes profundas en torno al sentido de la existencia. En una palabra, condensa en sí el llamado a "ser" persona.