

La recreación y su relación con el estrés laboral, sedentarismo, motivación, trabajo en equipo y psicomotricidad: desde una perspectiva documental.



Edison Damián Cabezas Mejía, Lorena Sandoval Jaramillo, Johana Torres Santamaría

Andreina Andrade, Cecilia Arias, Grace Castillo, Pablo Dávila, Nancy Neira
Verónica Guapaz, Jacqueline Haro, Kabir Olmedo, Wilson Moposita
Lucia Paredes, Mónica Tipanluisa, Gabriela Vallejo, Elizabeth Zapata



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



La recreación y su relación con el estrés laboral, sedentarismo, motivación, trabajo en equipo y psicomotricidad: desde una perspectiva documental.

Andreina Andrade, Cecilia Arias, Grace Castillo, Edison Cabezas, Pablo Dávila, Verónica Guapaz, Jacqueline Haro, Kabir Olmedo, Nancy Neira, Wilson Moposita, Lucia Paredes, Lorena Sandoval, Mónica Tipanluisa, Johana Torres, Gabriela Vallejo, Elizabeth Zapata.

Edison Damián Cabezas Mejía, Lorena Sandoval Jaramillo, Johana Torres Santamaría.
Autores -compiladores.

Primera edición electrónica. Noviembre del 2019

ISBN: 978-9942-765-56-7

Revisión científica: Dr. Luis López Rodríguez; Msc. Edwar Salazar Arango

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Tcrn. Humberto Aníbal Parra Cárdenas, Ph. D.

Rector

Publicación autorizada por:

Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Tcrn. Oswaldo Mauricio González, Ph. D.

Presidente

Edición

Lcdo. Xavier Chinga

Diseño

Pablo Zavala A.

Derechos reservados. Se prohíbe la reproducción de esta obra por cualquier medio impreso, reprográfico o electrónico.

El contenido, uso de fotografías, gráficos, cuadros, tablas y referencias es de **exclusiva responsabilidad del autor.**

Los derechos de esta edición electrónica son de la **Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**, para consulta de profesores y estudiantes de la universidad e investigadores en: <http://www.repositorio.espe.edu.ec>.

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí, Ecuador.

<http://www.espe.edu.ec>

La recreación y su relación con el estrés laboral, sedentarismo, motivación, trabajo en equipo y psicomotricidad: desde una perspectiva documental.

Edison Damián Cabezas Mejía.

Lorena Sandoval Jaramillo.

Johana Torres Santamaría.

Autor - compilador

Autor - compilador

Autor -compilador

Andreina Andrade, Cecilia Arias, Grace Castillo, Edison Cabezas, Pablo Dávila,
Verónica Guapaz, Jacqueline Haro, Kabir Olmedo, Nancy Neira, Wilson Moposita,
Lucia Paredes, Lorena Sandoval, Mónica Tipanluisa, Johana Torres, Gabriela Vallejo,
Elizabeth Zapata.



Contenido

Editorial	5
Presentación	7
Introducción	9
Capítulo I	
El Impacto de la Recreación laboral en el Sedentarismo	11
Bibliografía	27
Capítulo II	
La Recreación Laboral y su efecto en los índices de estrés en el personal docente	29
Bibliografía	44
Capítulo III	
Influencia de la recreación en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del nivel inicial	46
Bibliografía	63
Capítulo IV	
El impacto de la recreación laboral en el trabajo en equipo del docente	65
Bibliografía	79
Capítulo V	
Análisis de la influencia de la Recreación laboral en los niveles de estrés del personal administrativo en las organizaciones deportivas	81
Bibliografía	100
Capítulo VI	
La recreación laboral y su relación con la motivación de los trabajadores ..	102
Bibliografía	113

EDITORIAL

La utilización del tiempo libre en la actualidad, es uno de los factores que, con su desarrollo incontenible del mundo de la ciencia y la tecnología, desde finales del siglo pasado; ha cambiado a los seres humanos de la sociedad postmoderna. La presencia de innumerables opciones tecnológicas para ocupar el tiempo libre en especial de los jóvenes, en la actualidad ha influenciado en la presencia precoz de indicadores de desequilibrio de diversas áreas de la sociedad que están presentes en la calidad de vida y bienestar de la misma.

El uso del tiempo libre con actividades recreativas dinámicas forma parte esencial de la vida de todas las fajas etarias y en especial de la niñez y adolescencia por su trascendencia en la adultez y en el adulto mayor, en relación a la etapa de desarrollo en que se encuentran y al entorno en que viven: familia, barrio, trabajo y escuela; la niñez y la adolescencia tienen su principal importancia porque lo que se haga o se deje de hacer, repercutirá en la vida futura del ser humano.

Si consideramos que el tiempo libre es el tiempo que se encuentra fuera del periodo obligatorio de trabajo, estudio y vida familiar, observamos con preocupación que la sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de mejorar la calidad de vida, que la perdió precisamente por el uso inadecuado del tiempo libre, en donde las actividades recreativas en sus manifestaciones dinámicas, desaparecieron.

La carencia de vivencias recreativas dinámicas en el tiempo libre para fortalecer el bienestar y la calidad de vida, ha llevado al ser humano, en especial en este milenio, a quebrantamientos de su salud tanto en el enfoque biológico como en el psicológico y social por la dificultad de ocupar el tiempo libre de forma adecuada. Solamente transformando las necesidades del ser humano en actividades dinámicas de desarrollo humano, de disfrute y descanso, lograremos que los problemas relacionados se controlen o se erradiquen de nuestras vidas.

He ahí la importancia que desde la academia hagamos el esfuerzo de dar soluciones y este libro es una muestra de ello, en donde la presencia de Maestría en Recreación y Tiempo Libre de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, programa que, pese a que en nuestra sociedad esta temática todavía no se la comprende, presenta a la sociedad



una primera obra que sirva para que, con información actualizada y principalmente visionaria, nuestra comunidad en general inicie un camino de cambio hacia una sociedad activa y desarrollada. Mis felicitaciones y apoyo incondicional a estas acciones más prácticas que teóricas que necesita nuestro país.

Dr. Chávez Cevallos, Enrique.

Docente - investigador Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

PRESENTACIÓN

La idea de generar una obra, se produce en un momento fundamental en donde los rasgos de la sociedad industrial y moderna son cada vez más evidentes, partiendo desde los países occidentales, países emergentes y del tercer mundo, en donde la inactividad física se ha vuelto una epidemia global, y relacionado con ello, el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y también la depresión; se evidencia que la inactividad física se ha convertido en el cuarto factor de riesgo de muerte más importante en todo el mundo. El sedentarismo, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la causa del 6% de muertes en el mundo; 3,2 millones de personas mueren cada año por tener niveles mínimos de actividad física, y las probabilidades de muertes cada vez son más alarmantes, en relación a las personas no sedentarias.

Ante esta problemática y alineados al Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021 “Toda una Vida”, específicamente al Eje 1 “Derechos para Todos Durante Toda la Vida”. En este contexto vinculados a la visión y misión de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, a través del Centro de Posgrados, que promueve la Maestría en Recreación y Tempo Libre; programa que persigue, entre otros propósitos generar espacios de investigación e intercambio académico; sobre los ejes de la recreación, ocio y tiempo libre que conlleven al desarrollo humano y a mejorar la calidad de vida del mismo. Estos escenarios impulsaron a los maestrantes del Módulo de “Recreación Laboral” quienes en base a sus estudios se propusieron analizar, indagar y explorar diferentes teorías del conocimiento relacionadas con líneas de investigación de la Recreación, puestos a consideración en el presente manuscrito; estas responsabilidades están fundamentadas en discusiones con un alto grado epistemológico, contenidos que están reafirmados en estudios desde variadas investigaciones en diferentes contextos en torno a la gran esfera de la recreación como un derecho que le asiste al ser humano.

En este marco se desarrollaron seis investigaciones de tipo social, como resultado de un proceso de productos de aprendizaje del Módulo de Recreación Laboral, se consideró plantear argumentaciones y propuestas de Maestrantes a partir de una indagación documental hermenéutica; mediante la comparación y contraste de documentos previamente revisados a través de diferentes bases de datos; estas revisiones permitieron observar métodos investigativos utilizados por otros investigadores en diferentes contextos, y además argumentar posibles aproximaciones teóricas en el

campo de la Recreación Laboral y otras variables estudiadas como el estrés laboral, el sedentarismo, la motivación, trabajo en equipo; entre otros fenómenos vinculados a mantener el equilibrio físico, social y emocional del empleado, con el pensamiento de producir satisfacción personal y como consecuencia de ello, alcanzar la disminución de enfermedades laborales.

Los resultados alcanzados se dieron a partir de un amplio encuadre de elementos teóricos, sobre esta base se analizaron definiciones, problemas planteados, objetivos propuestos, métodos utilizados, fundamentos teóricos, hallazgos relevantes y consideraciones finales; estos elementos explorados se convirtieron en los insumos que permitirán dar una solución optativa al problema ya comprobado. Por ello a través de la recreación podemos alcanzar los siguientes beneficios: individuales: una vida plena y significativa, un balance social entre el trabajo y el ocio; comunitarios: se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia y grupo de trabajo; económicos: se refiere al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, como mantener una fuerza de trabajo productivo, reducir costes de salud, entre otros.

Para concluir, se presentan seis investigaciones reflexivas, sistemáticas y controladas que motivaron a la discusión de nuevos datos o métodos planteados, de esta manera se obtuvo evidencia de las competencias desarrolladas por noveles investigadores en diferentes áreas de conocimiento relacionadas con la Recreación, dando impulso a la investigación científica en el país. El primer manuscrito se titula “El Impacto de la Recreación Laboral en el Sedentarismo”; el segundo manuscrito lleva como título “La Recreación Laboral y su efecto en los índices de estrés en el personal docente”. Asimismo el tercer trabajo se denomina “Influencia de la recreación en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del nivel inicial”. El siguiente tema es “El impacto de la recreación laboral en el trabajo en equipo del docente”. El siguiente tema es un “Análisis de la influencia de la Recreación Laboral en los niveles de estrés del personal administrativo en las organizaciones deportivas”. Por último, el tema “La recreación laboral y su relación con la motivación de los trabajadores”.

Edison Damián Cabezas Mejía.

Autor - compilador

INTRODUCCIÓN

En el marco de la Constitución de la República del Ecuador. (2008) Artículo 381.- El Estado protegerá el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas...

Sin duda la recreación es un patrimonio universal cultural e intangible, por ello se refiere a esas experiencias vividas y sentidas por el ser humano, ante este panorama, entendemos que es necesario pensar y cuestionar algunas ideas fundamentales en relación a la recreación como una experiencia y posibilidad humana más que como un mero asunto de hacer, por lo tanto es finalmente determinante la actitud y la disposición lúdica de quien vive la experiencia.

Ante la situación descrita, se propone una búsqueda fundamentada en aspectos de la recreación y sus beneficios relacionados con diferentes fenómenos propuestos en el presente manuscrito. En este sentido, el presente trabajo es el producto de una exhaustiva búsqueda bibliográfica en torno al concepto, importancia y beneficios de la recreación en la sociedad actual, con el propósito aportar a la mejora de la calidad de vida del individuo.

Para tal efecto, la investigación implicó un desafío novedoso planificado, metódico y sistemático; cuyos resultados estamos seguros que contribuirán como línea base para futuras investigaciones de tipo social; estas temáticas aportaran de manera sustancial, convirtiéndose en soportes fundamentales de la práctica de la recreación a través de la aplicación de actividades recreativas en diferentes contextos como: en la motivación del trabajador, en disminuir los niveles de estrés, en actividades de trabajo en equipo, elemento básico para disminuir el sedentarismo, elemento para el desarrollo de motricidad, entre otras; buscando la mejora continua de la calidad de vida del ser humano.

El libro está estructurado en seis investigaciones documentales. En la primera se presenta un estudio que develó la importancia de implementar actividades recreativas dentro de los espacios laborales donde se desempeñan los trabajadores, con la finalidad de lograr un mejor y correcto desempeño de los mismos y aportando a la disminución de episodios de enfermedades relacionadas en el trabajo.



La segunda investigación realiza un análisis del impacto de la recreación laboral en el trabajo en equipo del docente; el estudio se encuentra encaminado a determinar los beneficios que ofrecen la recreación laboral y su aportación en la reducción de los índices de estrés laboral en quienes imparten clases en los diferentes niveles de escolaridad.

Continuando, el siguiente documento es el resultado de una recopilación de información documental sobre la influencia de la recreación en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del nivel inicial. Al realizar el trabajo se analizó varias consideraciones acerca del tema de estudio que establece una relación importante entre la recreación y la psicomotricidad.

En el orden, el siguiente documento pretende detallar la importancia de la recreación laboral para fomentar el trabajo en equipo, para ello se ha realizado una investigación bibliográfica documental histórica, la cual ayudó a detallar y aclarar los términos de recreación, recreación laboral y a su vez el trabajo en equipo, el cual se vuelve fundamental a la hora de laborar, está investigación se fundamenta en varios autores que han desarrollado diferentes perspectivas de las variables mencionadas.

El penúltimo documento analiza desde una perspectiva documental la importancia de la recreación laboral y su efecto emocional, mental, físico y social en el personal administrativo de los organismos deportivos, creando concepciones que permiten implantar conciencia sobre su importancia ante la sociedad. Muestra los beneficios que tiene en el ser humano, familia, sociedad en relación a su mejora de su calidad de vida.

Finalizando, el último documento tiene como objetivo, desde una perspectiva hermenéutica documental vislumbrar los efectos que tiene la recreación laboral en la motivación de los trabajadores, y de esta forma obteniendo un mejor rendimiento, no solo en su ámbito laboral y profesional, sino también en el personal de cada individuo.

Capítulo 1

El Impacto de la Recreación Laboral en el Sedentarismo

Edison Damián Cabezas Mejía
Autor - compilador



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



Jacqueline Haro-Araguillín.¹ Kabir Olmedo Gordón² Edison Cabezas Mejía³
Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE^{1,2,3} Sangolquí– Ecuador.
Centro de Posgrados – Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Resumen

Los beneficios que ofrece la recreación van más allá de colaborar con una buena salud física o mental. Se relaciona con su contribución en el equilibrio intrínseco de la persona en los ámbitos espirituales, emocionales y sociales. En la presente investigación de carácter documental y descriptivo, se busca identificar desde una perspectiva holística la incidencia de la recreación laboral como factor determinante para la reducción del sedentarismo. La metodología utilizada se basó en la incursión y revisión bibliográfica de diversos autores que sostienen los beneficios y efectos de la recreación en el ámbito laboral y empresarial. Es así que el estudio develó la importancia de implementar actividades recreativas para disminuir los niveles de sedentarismo donde se desempeñan los trabajadores, con la finalidad de lograr un mejor y correcto desempeño de los mismos, aportando así a tener una mejor calidad de vida que promueva la reducción y prevención de episodios de enfermedades relacionadas al trabajo.

Palabras claves

Recreación laboral, Sedentarismo

Introducción

El sedentarismo, según lo establece la Real Academia Española, RAE (2019), tiene que ver con un oficio o un modo de vida que conlleva poca agitación o movimiento. Por su parte, Romero (2009), establece que el término “sedentarismo” (del Latin “sedere”, o la acción de tomar asiento) se ha utilizado para describir la transición de una sociedad nómada a otra establecida en torno a un lugar o región determinada (p.1). Dicho cambio en el modo de vida de los sujetos a lo largo de la historia, se dio debido al descubrimiento de la agricultura, momento en el que el hombre pasa de un medio de vida nómada, a ubicarse en un espacio geográfico determinado en el período del paleolítico; donde podrá obtener sus alimentos mediante la siembra y cosecha de los mismos. (Montignac, M. 2010. p.1)

Históricamente la evolución en las formas de vida del ser humano, la industrialización, definiciones propias de la actividad física como trabajo, ejercicio o medio de mantenerse sano y hasta lo que hoy en día conocemos como tecnologías; han llevado a que este

concepto de sedentarismo sea aplicado en la actualidad como un término que hace referencia a las malas prácticas o las carentes prácticas de actividad física como medio para mantenerse saludables en varios aspectos de la vida de las personas, llevando así a Varela (2011) a expresar que “El sedentarismo se considera hoy, un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud” (p. 3). Al mismo tiempo la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Álvarez et al. 2017), dicta que cerca de 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes (p. 2). En consecuencia, se puede determinar que la actividad física, promueve una disminución en los riesgos de mortalidad a nivel mundial, producidos por el sedentarismo; mismo que se puede presentar de manera globalizada por el creciente desarrollo tecnológico y en varios espacios cotidianos de los seres humanos tales como los espacios familiares, sociales y laborales.

Por su parte, de Souza Martins (2014), “establece que existe una preocupación por el incremento de los niveles de sedentarismo en Latinoamérica, mismo que antecede al siglo XX, con el surgimiento de enfermedades no transmisibles como hipertensión, obesidad, entre otras. (p.2) En consecuencia, se observa también que la tendencia global, divulgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se plasma regionalmente de manera muy acentuada, donde se identifica una alarmante realidad que necesita ser atendida para evitar consecuencias lamentables en el estilo y calidad de vida de las personas latinoamericanas que son presa del sedentarismo como nueva forma de vida y que está afectando ya a niveles relacionados con la salud.

Por otro lado, resulta así mismo interesante identificar el caso del vecino país, Colombia, donde mediante estudios realizados por Claros, J. (2011) se logra observar que existen datos alarmantes con respecto a los resultados obtenidos, en los cuales se identifican porcentajes de personas que no realizan actividad física, personas que lo hacen una vez por semana y otras que con regularidad, realizan tres veces por semana actividad física.

Tabla 1:

Porcentajes de personas que realizan o no actividad física en Bogotá-Colombia (2011)

% de habitantes encuestados que NO realizan actividad física.	% de habitantes encuestados que realizan actividad física una vez por semana	% de encuestados que realizan actividad física de manera regular, mínimo tres veces a la semana
50 %	30 %	21,2%

Obtenido de: Claros, J. 2011. p10

Considerando los datos expuestos en el mundo, Latinoamérica y Colombia, es necesario aterrizar en datos más cercanos a nuestra realidad, es por ello que es importante analizar el caso de estudio del municipio de Santa Rosa en la provincia del Guayas- Ecuador, donde Baquero, F. y Chávez, E. (2017) mediante un estudio de campo lograron identificar que el municipio en cuestión no cuenta con un plan de actividades físico-recreativas, ni realiza campeonatos internos como parte esencial para promover las actividades físicas en los servidores públicos que laboran en la institución municipal. Esto conlleva a que más del 50 % de los trabajadores del Municipio de Santa Rosa presenten algún tipo de enfermedad relacionada con el sedentarismo (p.7).

En efecto, la definición que le otorga Baquero y Chávez. (2017) a la recreación es, desde un punto de vista inclusivo, la más acertada al momento de entenderla como un factor determinante al momento de aplicarla para generar bienestar. Es así que se cita,

...la mayoría de las definiciones sobre recreación orientan a que esta es una actividad de aceptación social, que es realizada por el ser humano durante el tiempo libre, en forma individual o colectiva, que necesariamente es de libre elección y produce satisfacción. En esencia, debe contener diversión o pasarlo bien; su objetivo principal es distraerse de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales, y así conseguir un descanso necesario para renovar fuerzas y seguir con su vida cotidiana; por ello, la recreación es considerada fundamental para mantener una buena salud... (Baquero, F. y Chávez, E. 2017. p. 2)

Por consiguiente, si se toman los beneficios de la actividad física que expresa Meneses et al. (1999) al expresar que “tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades” (p.2), y las bondades de la recreación identificados por Colina, D. (2011), al aseverar que,...

“...recrearse, necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales y así conseguir un descanso necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.” (p. 6)

..., se puede asegurar que la unificación de estos dos aspectos, tanto de la recreación y la actividad física, conllevan importantes aportes para la persona que lo realiza, pues contribuye a la reducción del sedentarismo en todos los niveles, propone y promueve una interacción propicia para conseguir un descanso y generar nuevos estilos de vida y reduce el riesgo de contraer enfermedades relacionadas a la falta de ejercicio.

Si bien es cierto, la recreación tiene varios aspectos que la conforman y no es viable encasillarla únicamente como actividades que denoten o exijan movimientos físicos, como la denomina Meneses et al., recreación dinámica. Concepto donde el autor expone los beneficios de la misma al señalar que el objetivo de dicho tipo de recreación es “contribuir en forma directa en al crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza entre otras” (Meneses, M. & Alvarado, M., 1999. p. 3); pero debido a que el sedentarismo es una de las variables a la que se le dedica el presente estudio, consideraremos a la recreación basada en movimiento físico y mental como el medio más y eficaz para contrarrestar al sedentarismo.

El presente estudio busca generar una utilidad teórica al presentar un aporte adicional a los ya existentes dentro de la línea base para las nuevas investigaciones, mismas cuyo fin es identificar la importancia y la necesidad de la recreación, como medio para disminuir el sedentarismo en los servidores públicos que laboran en las instituciones que se encuentran regidas por el estado y que, por las características de su trabajo, en la gran mayoría de los casos cuentan con una gran carga laboral dedicado al trabajo de escritorio.

Una vez generado el aporte para crear conciencia sobre la recreación y su incidencia en el sedentarismo, el presente estudio busca identificar las diferentes fuentes bibliográficas que colaboren y den soporte a la teoría de que la recreación es el camino acertado para mejorar la calidad de vida de los servidores públicos, mejorar el ambiente laboral, disminuir las incidencias de enfermedades relacionadas al sedentarismo y su participación como aspectos nocivos para la salud mental, emocional y física de quienes la padecen; considerando así una utilidad práctica tangible por medio de los resultados obtenidos después de haber implementado las actividades recreativas.

Recordemos que las entidades públicas son la maquinaria gubernamental mediante la cual se desarrollan las actividades del estado, su control y su participación en el desarrollo continuo de la nación. Por ende, si sus colaboradores no cuentan con medios que coadyuven a prevenir o mejorar su situación referentes a la salud por temas de sedentarismo y lo que ello conlleva, los objetivos trazados se verán distantes y difícilmente se los podrá lograr de manera eficiente y eficaz. El presente estudio se sustentará en las garantías que ofrece el estado para aplicar la recreación como el camino propicio para fomentar una mejor calidad de vida en las personas que hagan de ella, parte de su estilo de vida.

De acuerdo con la Constitución de la República del Ecuador (2008), Sección Cuarta, referente a la Cultura y la Ciencia, en su artículo Nro. 24 establece:

“Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” Conjuntamente a ello, en la Sección 1, correspondiente a Generalidades, en el artículo 89 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación del 2015, se establece explícitamente que “La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida...”

En el artículo 3, también se especifica el derecho fundamental de las personas,

“Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado” (Ley del Deporte Educación Física y Recreación. 2015)

Para concluir, en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, Plan Toda una Vida. En su objetivo primero se establece que se busca “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”. (p. 53)

Es de esta manera que se deja claramente detallado el sustento legal sobre el cual se desarrollará el presente estudio, acreditándolo como “parte importante del desarrollo integral del ser humano, preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación” (Ley del Deporte Educación Física y Recreación. 2015)

En busca de antecedentes investigativos, se realizó un recorrido por diferentes bases digitales de diferentes universidades nacionales e internacionales donde se pudo evidenciar que existen temas relacionados con las variables propuestas en el presente estudio.

Según lo establece Colina, en su investigación realizada en el 2011, sobre la *Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores*, identificó que la aplicación de la misma es de vital importancia para promover beneficios tangibles en la salud integral, física, emocional, mental, espiritual y social; por ende, generar un efecto motivacional en los trabajadores y crear conciencia sobre su significado. Dicha conclusión fue posible gracias a un análisis de carácter exploratorio descriptivo y documental por parte de la autora, donde su principal objetivo fue el establecer la importancia de la recreación laboral y su efecto motivacional en los trabajadores.

Para llegar a dicha conclusión, la autora señala a la recreación como, una herramienta que colabora a desarrollar el autoestima, la capacidad de superación, la seguridad, el autoconocimiento, el trabajo en equipo, la responsabilidad, el bienestar y la solidaridad, por nombrar algunos de los aspectos de relevancia que conforman el desarrollo integral de los seres humanos a través de la recreación, que más allá de una actividad que genera placer y satisfacción, le otorga el desempeño de lo que pudiera ser también una orientación importante de proyecto de vida. Así mismo, concluye, es necesario insistir en la recreación como medio, pues ayuda a orientar la vida y contribuye al desarrollo del carácter y estructuración de la personalidad, logrando un equilibrio entre lo que es y lo que se quiere ser.

Por su parte, Yuquilema, en su estudio investigativo *La recreación en la integración social en los estudiantes de la unidad educativa pedro Fermín Cevallos* realizado en el 2017, concluyó que la recreación juega un papel muy importante dentro de la integración social, esto lo sustenta con hallazgos obtenidos mediante un estudio de carácter mixto, utilizando información bibliográfica documental, de orden exploratoria, descriptiva y correlacional, que expresan que el 95% de su universo de estudio considera que los juegos contribuyen de manera positiva a la integración de las personas, ayudando a que los procesos de interaprendizaje cumplan las metas propuestas y un 92% del mismo universo consideró que las actividades recreativas ayudan a tener un ambiente de socialización.

En el tema del Sedentarismo, Viteri, M y Cruz, M., en su estudio denominado *La rumba terapia en el sedentarismo de los estudiantes dela unidad educativa Salcedo*, concluyó que las actividades físicas practicadas de una forma recreativa y divertida además es un método terapéutico que previene las enfermedades crónicas no transmisibles, favorecen al mantenimiento de una buena salud, liberando el stress diario y evitando el sedentarismo en las personas; logrando un estado de ánimo óptimo. Adicionalmente agrega que la población que no realiza actividad física y más bien destina su tiempo al ocio, es considerada sedentaria y finaliza expresando que hoy en día la causa principal

del sedentarismo, además de la falta de tiempo por el trabajo, es el tener un sociedad altamente tecnificada, desembocando en problemas graves de salud como baja autoestima, obesidad y debilitamiento óseo. Dichas conclusiones fueron posibles gracias a la metodología mixta aplicada, así como una investigación documental y de campo que llevaron a cabo con un enfoque exploratorio y descriptivo, donde su principal objetivo fue el determinar cómo influye la Rumba Terapia en el sedentarismo en la Unidad Educativa Salcedo.

Por otra parte, como estudio complementario relacionado a ambas variables de estudios del presente manuscrito, los autores Baquero, F., & Chávez, E., en su investigación realizada en el 2017 que lleva por nombre *La incidencia de la recreación laboral en el sedentarismo en los servidores públicos de Santa Rosa*, concluyeron que es necesario implementar actividades físico-recreativas como metodología para reducir el porcentaje de casos ligados a enfermedades relacionadas al sedentarismo. Adicionando que, la utilización del tiempo libre en los servidores públicos de la localidad de su estudio, tiene un predominio de actividades recreativas pasivas, lo que ha desembocado en un elevado nivel de sedentarismo, logrando cumplir con el objetivo planteado que fue el determinar el nivel de sedentarismo en servidores públicos del municipio Santa Rosa (Ecuador), implementando un programa de actividades físico-recreativas adaptadas a las necesidades de la muestra estudiada.

El objetivo planteado para el presente estudio va encaminado a identificar el impacto de la recreación laboral en el sedentarismo.

Bases teóricas

La recreación como tal, tiene sus inicios desde mucho tiempo atrás en la historia del ser humano. Para efectos del presente estudio, se tomó en consideración los aspectos más representativos dentro de este proceso. Como lo expresa Colina (2011) en su escrito relacionado a la recreación laboral y su efecto en la motivacional en los trabajadores, desde la civilización griega ya se categoriza a la recreación como una pauta de vida, un ideal que consistía en alcanzar un equilibrio entre la vida moral, la intelectual, la física y la estética (p. 4). Adiciona en el mismo artículo, la importancia que tenía la recreación para la sociedad romana, al aseverar, se puede apreciar en ambos postulados, la necesidad intrínseca de utilizar a la recreación como forma adecuada para lograr el equilibrio necesario y requerido por las personas, con el afán de poder continuar con sus labores diarias; así mismo se identifica que mediante la recreación se cumple con un período donde no solo las necesidades físicas de descanso serán repuestas por el tiempo

de relax que supone que está incluido en el tiempo de recreación, sino que también hace alusión al trabajo en otras áreas donde se reforzarán los aspectos no tangibles como el espíritu, la moral y la estética; mismos que fueron tan importantes para los romanos.

Hoy en día, se establecen nuevos conceptos y aplicaciones relacionados a los aspectos de la recreación y lo laboral, integrándolos de manera idónea y cuyo resultado final es conocido como la recreación laboral. Y la base de dicho concepto tiene mucho que ver con lo que expresó Busch (como se citó en Baquero y Chávez, 2017), “la recreación se ha convertido en un derecho del hombre, en un campo de acción económica y sociocultural del cual se ocupan los gobiernos, las economías, las industrias, las comunidades, la iglesia y un gran número de organismos”. (p.3) Debemos recalcar que se hace referencia a los aspectos económicos y socioculturales como fuente para comprender que la recreación laboral es legítima si se busca generar un mejor rendimiento individual de los trabajadores, no solo en términos lucrativos, sino que afecta de manera positiva a las relaciones interpersonales, sociales y empresariales. Por consiguiente, el cúmulo de nuevos resultados obtenidos mediante la recreación, generará un impacto en el rendimiento, el cual reflejará su buen desempeño en números positivos para la empresa o institución que acoja a la recreación como un aspecto preponderante dentro de su producción.

Los beneficios que la recreación conlleva son variados si se considera que actúa de manera integral en el ser humano. Según Vargas, P. y Castro, K. (2015), “uno de los factores predominantes de las actividades recreativas, se encuentra en el control de los niveles de estrés laboral” (p. 9) como un efecto positivo en el ser humano. Adicionalmente estos mismos autores citan en su estudio a Rubio (2007), mismo que sostiene que,

... el humor permite un intercambio de información de forma asertiva, con lo que se mejora la capacidad de relativizar los acontecimientos y valorar los sucesos. Cuando la persona se divierte y ríe, sus distintos órganos corporales registran alteraciones positivas: el riego sanguíneo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular y digestivo, así como de otros órganos, como el hígado. El cerebro elabora catecolaminas que a su vez liberan endorfinas que contribuyen al alivio de los focos de dolor y malestar. La risa producida en las actividades placenteras, además de producir un decrecimiento en el tono de los músculos corporales, liberando la tensión y la energía excesiva, también beneficia mediante el aumento de linfocitos T y secreción de inmunoglobulina A, con lo que se protege a la persona de sufrir enfermedades (p. 9)

Por su parte Colina (2011) establece que los beneficios de la recreación aportan al desarrollo “de distintas dimensiones humanas, por consiguiente, en el de la integralidad

personal, lo que, una vez llevado a la conciencia, permita fijar nuevos lineamientos hacia la consecución de mejores niveles en la calidad de vida del ser.” (p.20). En adición, Salas (2010), afirma que “los beneficios individuales de la recreación incluyen beneficios para la sociedad, mismos que abarcan los beneficios familiares, beneficios comunitarios, económicos y ambientales (p.10)

Otro de los beneficios de la recreación, es su efecto motivador dentro de los círculos laborales. Este particular es sustentado por Colina (2011) al expresar que: “para la sociedad de hoy la recreación no es un mero pasatiempo, sino que constituye una responsabilidad que tiene la familia, las empresas, el individuo, el gobierno y la sociedad en general”. (p.7) en el texto la recreación es considerada un elemento necesario para la vida de los seres humanos de todas las edades y se reconocen sus beneficios para la salud.

Gracias a estudios relacionados al fenómeno de la recreación, está comprobado que las colectividades que se divierten en forma conjunta y pueden ser aptos de disfrutar el compartir buenos momentos; por supuesto, haciendo referencia a la motivación que generan las actividades recreativas.

En adición a ello, varios autores identifican a la recreación como un método eficaz para bajar los niveles de estrés en el área laboral. Es el caso de Chin-Tsai (citado en Vargas et al. 2015), quien especificó que “la participación en actividades deportivas de índole recreativa es una estrategia efectiva para combatir el estrés laboral que enfrentan los empleados” (p. 8). A todo ello y como soporte a dicho aporte, Marín (citado en Vargas et al. 2015), comprobó mediante su estudio que, “los empleados que participaron en un programa de 14 semanas que contemplaba clases de danza y ejercicio físico lograron reducir sus niveles de estrés laboral en una proporción superior que los individuos que conformaron el grupo control y continuaron realizando normalmente sus labores” (p. 8)

Conjuntamente a las bondades descritas en el presente estudio, la recreación ha tenido un alcance importante en la resiliencia y la capacidad de las personas de sacar el mejor provecho de las experiencias negativas. Es así que Cooper, Este y Allen (citados en Barquero, 2015) “describen a la resiliencia como el conjunto de cualidades que facilitan el enfrentamiento ante uno o varios factores de riesgo” (p. 3) y se produce en el momento en que las personas tienen la capacidad sobreponerse a las experiencias, momentos negativos y en algunos casos hasta se fortalecen en el proceso de superarlas.

En tal virtud, se puede apreciar varios aportes de relevancia referente a las bondades de las actividades recreativas y su influencia sobre la mejora en la calidad y estilo de vida de los trabajadores. Con respecto a los tipos de recreación más utilizados para fomentar la resiliencia, según el estudio realizado por Barquero et al (2015), estipula

que son aquellas actividades que se realizan al aire libre, seguidas por las de recreación física (actividades físicas, juegos y deportes) y en menor medida las demás como son las actividades recreativas pasivas como las artísticas o educativas (p.14). Lo que da paso para entender la importancia de la recreación y su aporte en la disminución de lo que hoy en día es uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI (Nova et Vetera, 2018), el sedentarismo.

Según lo expresa el Dr. Aráguiz (2004), el sedentarismo tiene una connotación histórica importante y necesaria de comprender antes de hablar sobre sus causas y efectos en el hombre actual. Es así que cita, “en la segunda mitad del siglo XIX encontramos que el ejercicio físico fue orientado como instrumento de desarrollo y rendimiento motor humano, que permitía soportar los esfuerzos demandados por largas y pesadas jornadas de trabajo en las industrias.” (p.3). A continuación el autor describe el cambio existente en la revolución industrial al aseverar que “en su evolución, la jornada de trabajo tuvo una reducción significativa, reduciéndola a la mitad. Por otro lado, el esfuerzo del trabajo humano fue substituido por motores donde no intervenía el esfuerzo humano” (p.4). Identificando así una reducción en el gasto energético que salía del contexto social de la época.

Posteriormente, agrega el Dr. Aráguiz, “producto de la intelectualización se genera un desarrollo en calidad y cantidad de la tecnologización, mismo que provoca la ruptura básica del equilibrio mente y cuerpo, por la progresiva inhibición de uno de ellos (p.4). Es así que concluye en base a este breve recorrido histórico, que “el sedentarismo no es un producto reciente, sino que es causa de un profundo desequilibrio de tiempos anteriores y que toma mayor fuerza con la intelectualización sectorial, que olvida la acción como parte del aprendizaje” (p.4)

Monsalve (2017) especificó en su estudio denominado “Vida saludable: Actividades de ocio y recreación”, que las causas del sedentarismo están determinadas por varios factores como, el mal uso del tiempo libre y las pocas actividades de ocio y recreación realizadas. Factores que han llevado a la humanidad a un problema que cobra mayor fuerza con el tiempo (p. 11). Desembocando así, en un estilo de vida correspondiente a una sociedad sedentaria; misma que la OMS (citado en Romero. 2009. p.1), define como una sociedad donde no solo se habla de una reducción de las oportunidades del gasto energético a través del ejercicio físico, sino que al mismo tiempo ha aumentado el consumo excesivo de calorías baratas.

Por su parte, Baquero et al (2017), cita a Kanter en su artículo *Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa*, donde asegura que



existe una marcada tendencia al sedentarismo (p. 2), por parte de las sociedades actuales, lo que ha desembocado en la necesidad de prestar un genuino interés por generar conciencia sobre el papel predominante que tienen tanto la actividad física como el sedentarismo en la salud de los individuos, y en especial en empleados administrativos que permanecen inactivos físicamente, por largas horas, durante el desempeño de su labor (Álvarez, G. et al. 2017. p. 7).

En concordancia con lo descrito por la Organización Mundial de la Salud con respecto al sedentarismo, Marquéz, Rodríguez, y De Abajo, (2006), concluyen que hay que describir al sedentarismo como una enfermedad global que afecta a todos los niveles del ser humano; así como a la actividad física como el mecanismo para reducir el riesgo de contraer afecciones que disminuyan la calidad de vida de las personas. Es así que se cita,

El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia en los países desarrollados y, sin embargo, está bien demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardiacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de huesos y músculo y presenta indudables beneficios psicológicos. Por todo ello es necesario un estilo de vida más saludable que incluya actividades físicas diarias y que las autoridades, desde un nivel supranacional al puramente local, fomenten dicho tipo de actividades y conciencien a la población de los indudables beneficios que comporta el que la gente sea más activa. (Marquéz, Rodríguez, y De Abajo, 2006. p. 12)

Desde el punto de vista idiosincrásico de las personas sobre la necesidad de realizar actividad física diariamente, Salinas, Cocca, Kamal y Ramírez (2011), explican que las personas sedentarias tienen diferentes justificativos para evidenciar su falta de ejercicio, como son: la falta de tiempo libre, falta de interés, falta de habilidades, falta de energía, o falta de dinero, pero una de las más interesantes es la falta de motivación. Todos son válidos, pero no se justifican, el cuerpo humano necesita de movimiento para mantener una homeostasis. Por ello se destaca los efectos de la inactividad física, establecidos por Vuori (1987), correspondientes al sedentarismo por períodos prolongados, quien mediante un cuadro descriptivo detalló los efectos que produce la falta de movilidad e inactividad prolongada en el ser humano. (Citado en Meneses et al. 1999. p 4.)

Tabla 2.-

Efectos de la inactividad física prolongada

Disminuyen	Aumentan
*Tolerancia de la posición vertical.	*Frecuencia cardíaca en descanso.
*Afluencia de sangre al corazón.	*Frecuencia cardíaca durante el ejercicio ligero o moderado.
*Capacidad aeróbica de resistencia.	*Trastornos del sueño.
*Volumen sanguíneo.	*Producción de orina.
*Producción de hematíes.	*Excreción de calcio y fósforo en la orina.
*Concentración de hemoglobina en la sangre.	*Infecciones urinarias.
*Afluencia de sangre en los músculos.	*Trombosis.
*Calcio en los huesos.	*Tendencia a desvanecimientos
*Densidad ósea.	*Estreñimiento.
*Tolerancia a la glucosa.	*Colesterol en la sangre.
*Masa y fuerza muscular.	
*Tono muscular.	
*Resistencia a la infección.	
*Presión sistólica.	
*Equilibrio.	

Tomado de: Vuori, I. (1987). Ejercicio Físico y Salud. Foro Mundial de Salud, Vol.8.

La tabla deja muy poco a la subjetividad, pues se identifican problemas tangibles y resultados objetivos sobre los efectos que tiene el sedentarismo en el ser humano y por consiguiente, se sobreentiende que si se tomasen cartas en el asunto, la incidencia y tendencia hacia dichos problemas disminuirían por ley de causa y efecto.

La presente investigación fundamenta su estudio en Cabezas, Andrade y Torres. (2018), quienes afirman que la investigación documental “es aquella que persigue recopilar la información con el objetivo de enunciar las teorías que permiten sustentar el estudio de los fenómenos y procesos. Este tipo de información se la extrae a través de un nivel investigativo de tipo exploratorio” (p.70). En efecto, la investigación indagó varios temas relacionados a las variables de recreación laboral y sedentarismo, recabando información fidedigna que se utilizó para realizar el manuscrito.

Discusión

Colina (2011) y Yuquilema (2017) coinciden en que la recreación tiene como fin holístico el buscar, mediante actividades vivenciales, el desarrollo integral del hombre como un ente biopsicosocial, es decir que influye en varios ambientes no solo relacionados con aspectos familiares, sociales o individuales sino que también se relaciona con aspectos laborales; mismo que son donde el individuo pasa la mayor parte de su vida. En este sentido, la recreación busca lograr un objetivo mayor que se sustenta en un mejoramiento en la calidad de vida de aquel individuo que se acoge a la práctica de actividades físico recreativas dirigidas.

En contraposición a la conclusión que llegaron Colina y Yuquilema con respecto a la recreación, Reyes en su estudio realizado en el 2014, establece que la recreación ha sido confundida con entretenimiento y diversión, elementos que configuran una forma de ser y una forma de pensar que produce un vaciado cultural. Convirtiendo a la recreación un asunto banal e instrumental que se hace, se compra, se vende, se programa y se planifica a la medida de quien la puede comprar y de quien la puede pagar, dejando de lado la experiencia humana como punto vital.

Por su parte, Viteri et al (2017), en su estudio relacionado con la variable del sedentarismo, identifican que hoy en día la causa principal del sedentarismo, además de la falta de tiempo por el trabajo, es el tener una sociedad altamente tecnificada; una realidad global que afecta a todos los niveles sociodemográficos; Aráguiz (2004) añade a esta posición, que el sedentarismo no es un producto reciente, sino que es causa procesos histórico que toma mayor fuerza con la intelectualización y por ende la tecnologización de las sociedades. En concordancia con este postulado, Baquero et

al (2017), identificaron que el 81% de los encuestados preferían realizar actividades recreativas pasivas (relacionadas al uso de tecnología) en sus tiempos libres, obedeciendo al concepto de recreación pasiva, misma que para los autores no logra romper con el ciclo de falta de inactividad. Llegando a concluir a estos últimos autores que la recreación pasiva, no es la mejor opción al momento de tomar cartas en el asunto con respecto al sedentarismo y cómo salir de él.

De manera antagónica con los autores citados anteriormente con respecto al sedentarismo, Pérez (2012), en su estudio describe a la recreación pasiva como el conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, proponiendo actividades de bajo impacto como lo son el Yoga, meditación y la contemplación como técnicas para alcanzar mejores estados de salud, disminución o desaparición de la tensión para obtener comodidad y placer emocional y mental.

Baquero y Chávez (2015) y Rubio (2007) concuerdan que la recreación colabora con un fortalecimiento de la capacidad de sobreponerse a situaciones experiencias negativas, o por lo menos a mejorar su capacidad de relativizar los acontecimientos negativos; ya que la recreación permite desarrollar habilidades personales y sociales que fortalezcan la red social, mejora la autoestima, otorga confianza en sí mismo, genera autoeficacia y crear sentido de pertenencia a una familia o grupo social, y en aspectos más físicos ayuda a liberar tensión; lo que colabora con la prevención de enfermedades.

Aráguiz (2004) establece que el sedentarismo no es reciente, que el mismo conlleva el estudio de un bagaje histórico que predispone culturalmente al hombre a realizar actividades que no demandan de un gasto energético significativo a partir de los grandes hitos de la humanidad como lo fue la industrialización. Baquero et al (2017) concuerda que el individuo de hoy se acogió de manera muy cómoda a dichos avances tecnológicos de manera que se volvió un ente lleno de comodidades que olvidó en el gran sentido de la palabra a la recreación o al juego activo como un factor necesario para el correcto desempeño de su desarrollo individual y el manteamiento de la salud como tal.

Consideraciones finales

Como se puede apreciar a lo largo de la presente investigación, la recreación laboral es un factor colaborativo con respecto a la disminución o extinción del sedentarismo como factor de riesgo de enfermedades laborales en las empresas o entidades públicas. Se espera que la presente investigación de carácter documental, sirva de apoyo sustancial al momento de decidir la importancia de implementar la recreación laboral como parte



de las actividades diarias del personal a cargo, con la finalidad de precautelar la salud del recurso humano que colabora y aporta con su mano de obra para cumplir los objetivos trazados por las distintas instituciones. Cabe mencionar que el recurso humano es lo máspreciado dentro de una organización, pues constituye la experiencia de la misma y su calidad humana; parámetros que marcan la diferencia y logran que destaque dentro de un mercado cada día más competitivo.

De igual manera, es importante mencionar que existen varios factores relacionados al sedentarismo, que afectan de manera directa y alarmante al recurso humano de las empresas. El presente estudio ha colaborado desde un punto de vista bibliográfico y de manera demostrativa, a establecer que la recreación constituye un pilar fundamental para poder contrarrestar dichos efectos ya mencionados anteriormente. Es preciso recordar que el objetivo final de la recreación mediante su práctica y puesta en marcha, es elevar los niveles de los neurotransmisores segregados por el cerebro; mismos que son los encargados de generar un bienestar general en el individuo desde una perspectiva de carácter químico en el organismo, lo que lo enmarca como un tema objetivo. Es decir que, de manera intrínseca, genera una real y mejor calidad de vida en los trabajadores que se sometan a dicha práctica, coadyuvando a sobrellevar el agobio laboral y el sedentarismo como tal.

Referencias

- Álvarez, G. M., Vargas, M. G., Murillo, H. M., & Amaya, J. R. (2017). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público/Sedentary lifestyle and physical activity in administrative public sector workers. *Ciencia Unemi*, 9(21), 116-124. Obtenido de <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/399/329>
- Aráguiz, H. (2004). El Sedentarismo no es sólo causa de la tecnologización. *Educación física y deporte*, 23(1), 33-44. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5212259>
- Barquero, C. E. R. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(1), 63-80. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5256/525652730008.pdf>
- Baquero-Yépez, F., & Chávez Cevallos, E. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 248-259. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi09217.pdf>
- Busch MC. *La Psicología del tiempo libre*. Paris: Editorial Mouton; 1975.
- Cabezas, Andrade y Torres (2018). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica* Quito – Ecuador. Editorial ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15413>
- Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Registro oficial 449.Montecristi - Ecuador. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Colina, D. M. (2011). *Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores*. Observatorio laboral revista venezolana, 4(8), 37-51. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2190/219022148003.pdf>
- Cruz Vargas, M. F. (2017). *La rumba terapia en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo* (Bachelor’s thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física). Obtenido el 24 de Septiembre del 2019 de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25657/1/CRUZ%20VARGAS%20MAYRA%20FERNANDA%201802903888.pdf>
- Guacho, Y., & Javier, P. (2018). *La recreación en la integración social en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos* (Bachelor’s thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física). Obtenido el 24 de Septiembre del 2019, de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27012>
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2015). Registro Oficial Suplemento 255 de 11 de agosto del 2010. Última modificación: 20 de febrero del Quito, Ecuador. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo, Serafin. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apuntes*, 83, 12-24. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/39140933.pdf>
- Meneses Montero, M., & Alvarado, M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista costarricense de salud pública*, 8(15), 16-24. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003
- Monsalve Londoño, S. (2017). *Vida saludable: Actividades de ocio y recreación como aprovechamiento del tiempo libre en la población juvenil (Doctoral dissertation)*. Obtenido de http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/4464/2/Vida_Saludable.pdf
- Montignac, M. (2010). *Historia de la alimentación del ser humano*.
- Nova et Vetera. (2018). El sedentarismo, uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Universidad del Rosario, Colombia. Obtenido de <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Salud/El-Sedentarismo-uno-de-los-principales-problemas/>
- Pérez Parra, B. H. Centro cultural para la recreación pasiva y contemplativa Lago Timiza (Bachelor's thesis, Facultad de Arquitectura y Diseño). Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/13913/PerezParraBeatrizHelena2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.a ed.)*. Consultado en <https://dle.rae.es/?id=XR7YAn4>
- Reyes, A. (2014). Cultura de la recreación, democracia y conciencia política. *Educación*, 23(44), 88-111. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/8942/9350>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci_arttext&tlng=es.10.4067/S0718-85602009000300014
- Salas, C. G. S. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(1), 1-40. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44713068004.pdf>
- Salinas, Cocca, Kamal y Ramírez (2011) Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación N.17*. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>
- Vargas, P. C., & Castro, K. C. (2015). Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 43-55. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391810>

Capítulo 2

La Recreación Laboral y su efecto en los índices de estrés en el personal docente



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

Pablo Dávila Tamayo¹, Verónica Guapaz Heredia², Lorena Sandoval Jaramillo³
Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE^{1,2,3} Sangolquí – Ecuador.
Centro de Posgrados – Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Resumen

El trabajo realizado se encuentra encaminado a los beneficios que ofrece la recreación laboral y su aporte en la reducción de los índices de estrés laboral en la docencia en los diferentes niveles de escolaridad; esta investigación es netamente documental. En este sentido, el presente manuscrito se desarrolló a partir de un diseño metodológico documental, estas técnicas fueron integradas en una indagación documental hermenéutica, desarrollada a partir de métodos deductivos e inductivos, mediante la comparación constante y contrastes de las conclusiones a las cuales llegaron los diferentes autores de las variables estudiadas; fenómenos abordados a partir de fuentes de información primarias y secundarias. Los medios que se utilizaron en esta investigación, nos servirán como base para ejecutar, a través de la recreación laboral, soluciones para disminuir los niveles de estrés laboral en el personal docente, dando impacto social e importancia a esta problemática.

Un factor que determina el estrés laboral, es la práctica nula de recreación laboral en las instituciones educativas, ya que se origina por el desconocimiento de las autoridades al no permitir ejecutar pausas activas, encajados en el pensamiento mal concebido “Es una pérdida de tiempo”, es justo en esta investigación en uno de sus acápites la concienciación de los beneficios de la recreación laboral en el personal docente, enfocado desde la pausa activa dentro de la jornada laboral.

Palabras claves:

Recreación laboral, Niveles de estrés, Trabajo Docente

Introducción

Marx. (Como se citó Miquilena. 2011) “El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después al proceso directo de producción”. (p.40) El estrés laboral en la actualidad está considerado como la enfermedad del siglo XXI, enfermedad que está afectando categóricamente a la salud física y psicológica de los trabajadores, es una enfermedad muy frecuente, que al pasar el tiempo se ha ido posicionando en forma notablemente; entonces la importancia del interés de su estudio. Miquilena, (2011)

En relación al texto, surge la interrogante; si las autoridades institucionales han propuesto programas recreativos para reducir posibles enfermedades causadas por el estrés en los docentes, actualmente al trabajador se lo ha considerado como una máquina de trabajo, donde el único fin, ha sido cumplir su jornada laboral sin la motivación necesaria, ni mucho menos con el empoderamiento institucional; se evidencia a través de la observación que existe trabajadores desmotivados, con niveles de estrés elevados; consecuencia de lo afirmado se debe a la falta de actividades que generen un crecimiento personal en su tiempo libre, ya que muchas de las ocasiones es enviado trabajo a casa para dar cumplimiento a la meta designada de la institución donde laboran.

En este sentido Cuenca (Como se citó Miquilena. 2011) “El tiempo libre laboral es aquel que resta luego de descontar la realización conjunta de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión propias de un día natural de 24 horas y que se anotan bajo los rubros: trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas”. (p.40) Por tal efecto el tiempo libre debe ser considerado fuera de todas las obligaciones laborales y de casa, donde lo que se pretende es alcanzar un ocio autotélico; donde el crecimiento y desarrollo personal deben ser encaminados por el manejo del uso adecuado del tiempo libre.

En relación el estrés laboral se ha considerado una experiencia subjetiva de una persona, producida por la percepción de que existen demandas excesivas o amenazantes difíciles de controlar y que pueden tener consecuencias negativas para ella. Estas consecuencias negativas para la persona se denominan tensión (strain), y las fuentes de las experiencias de estrés, anteriormente mencionadas, se denominan estresores. El análisis de los estresores es muy importante en el proceso de la prevención y control del estrés laboral. Son los estímulos que desencadenan las experiencias de estrés tensión. Los estresores se han conceptualizado de diferentes formas. Desde una definición dimensional, los autores han tomado en consideración dimensiones tales como la frecuencia de ocurrencia, su intensidad, su duración y predictibilidad (Patt y Bar-ling, 1988).

El autor a la vez menciona características del estrés laboral:

- Incluye aquellos relacionados con el ambiente físico, los riesgos ambientales y las condiciones laborales (ruido, temperatura, espacio disponible, etc.); dedicada a la organización laboral (turnos, carga de trabajo...).
- Se centra en los contenidos del puesto tales como el control, la complejidad, la oportunidad es para el uso de habilidades, la identidad y el significado de la tarea, el feedback de la tarea, etc.

- Dedicada a los estresores de rol (conflicto de rol, ambigüedad de rol, sobrecarga de rol, etc.).
- Incluye todos los estresores derivados de las relaciones y las interacciones sociales (relaciones con los supervisores, los compañeros, los subordinados, los clientes, etc.).
- Dedicada a los aspectos de desarrollo laboral, tales como el cambio de puesto, las promociones, y el desarrollo y las transiciones de carrera;
- Toma en consideración las características de la organización tales como la tecnología que se tiene que usar, la estructura y el clima social de la organización.
- Aborda la interfaz entre el trabajo y otras esferas de la vida como fuentes de estrés (los conflictos trabajo-familia y familia-trabajo, etc.).

Por ello es necesario identificar en qué nivel de estrés nos encontramos, basándonos en los diferentes estresores que se encuentran en nuestro alrededor, mirar con la importancia necesaria a esta nueva enfermedad del siglo XXI; que es el estrés; si permitimos que los estresores nos lleven la ventaja llegaremos a un punto de distrés, afectando a nuestra salud y la de nuestras personas de nuestro círculo social hasta el punto de quizá llegar a la muerte.

El excesivo trabajo, ha generado la desintegración familiar al no hacer uso del tiempo libre, el no priorizar la convivencia familiar, genera conflictos internos, baja autoestima entre sus miembros, padres ausentes, violencia intrafamiliar, entre otros. Al contar con personal en recreación no capacitado o la realización de actividades lúdicas empíricas nos da como resultado las malas cargas y las actividades serán deficientes, sin tomar en cuenta la edad de los participantes, al no ser capacitados no existe una continuidad en el proceso de enseñanza imponiendo las actividades con autoritarismo que están sin fundamentación científica, generando a través de penitencias la ridiculización de las personas, de esta manera existirá la deserción en dichas actividades, menosprecio a la recreación, baja autoestima y frustración, Además el estrés que es cada vez más común entre los docentes ha producido el desequilibrio ocasionando la monotonía del trabajo y sobre todo la generación de un ambiente de labores negativo.

Tapia, (2015) Expertos en el estudio del estrés han demostrado que gran parte de la población padece de esta enfermedad, una de las causas de este problema puede ser el uso desmedido de la tecnología, también aparecen otras posibilidades como falta de relacionamiento, mala posición del cuerpo, estas y otras causas pueden provocar situaciones estresantes, y como consecuencia de ello, se produce un desequilibrio entre

las demandas del ambiente, estresores internos o externos y los recursos disponibles del sujeto. (Lazarus. 1966) Dentro de este marco se manifiesta que el uso incorrecto de la tecnología ha provocado un desequilibrio en la vida cotidiana de las personas ya que no se realiza un uso controlado de la misma, el celular ha sido uno de los factores para la desunión familiar, provocando mayor interés en el uso del celular que en las situaciones familiares, existen varias actividades que se pueden ejecutar con el uso de la tecnología sumado a la actividad física, entre una de ellas esta realizar yincanas de retos utilizando códigos QR, dichos códigos son barras bidimensional cuadradas se pueden ver en folletos, carteles, revistas, etc. Se puede detectar fácilmente estos códigos de barras de dos dimensiones a nuestro alrededor, los códigos QR permiten interactuar con el mundo a través de su un celular generando retos y desafíos, de esta forma los participantes puedan interactuar escaneando los códigos a través del uso tecnológico complementado con la actividad física. De igual manera la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en el 2004 informó sobre la alta frecuencia de estrés entre los profesores del mundo, indicando como factores de riesgo a la excesiva burocratización, nulo trabajo en equipo, deficiente comunicación con los directivos y escasos espacios informales de contacto; es decir, aspectos relacionados fundamentalmente con ambiente organizacional.

Al analizar investigaciones relacionadas, se evidencian datos obtenidos, y se encontró que la puntuación total de estrés de los maestros de secundaria fue de 72.25 ubicándose en un bajo nivel de estrés; se observó que la mayoría de los sujetos (84) que corresponde al 73.04% está por debajo del punto de corte de 90 puntos reflejando un nivel de estrés bajo. Sólo 9 individuos (7.82% de la muestra) reportó estar estresado y ningún maestro de secundaria se encontró en un nivel alto de estrés. En un análisis por factor generador de estrés, se encontró que los factores de clima organizacional y falta de cohesión obtuvieron las puntuaciones y porcentajes más altos en comparación con el resto de los factores (17.35% y 17.02% respectivamente). Es decir que las situaciones que tienen que ver con lineamientos establecidos por los dirigentes de la organización para unificar criterios de cómo se desarrollará la empresa, así como la integración y respaldo entre los miembros del grupo de trabajo, son las principales fuentes generadoras de estrés en los maestros de secundaria. (Torres, 2015)

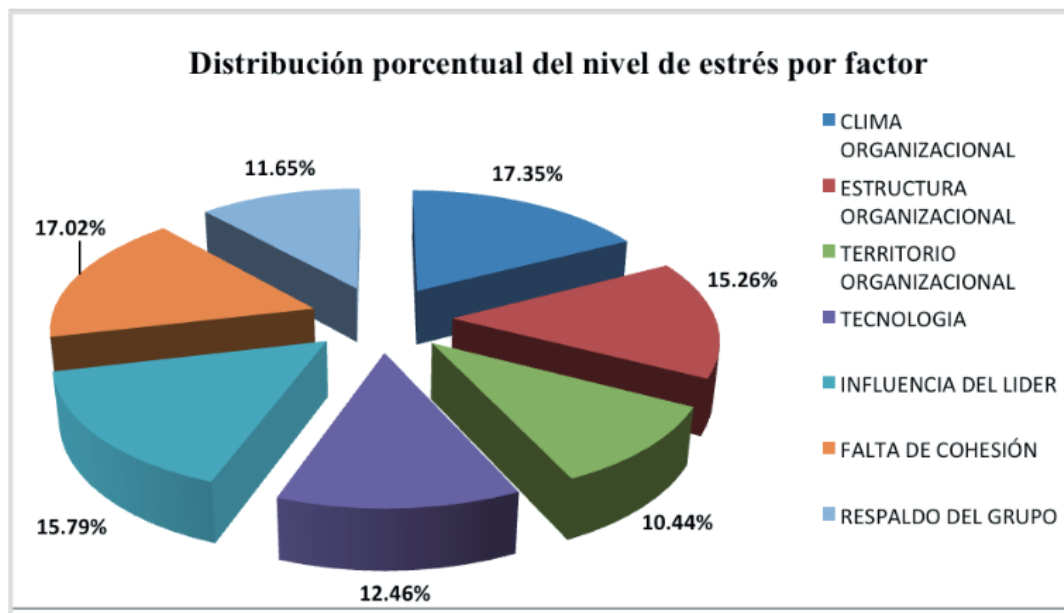


Figura 1: Estrés y condiciones laborales en el trabajo docente. Por Torres Martínez, María del Carmen (2015)

El presente manuscrito se fundamenta en la Constitución de la República del Ecuador (2008) indica:

Artículo Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Esta investigación está enfocada en el ámbito laboral docente, siendo un área con altos niveles de personas estresadas, como producto de esta afectación se encontrará la manera de solucionar el estrés como medio para un mejor desempeño laboral. Este trabajo investigativo persigue destacar la importancia de la recreación laboral en el docente, para alcanzar así una salud emocional, física y social; sin la salud, el ser humano pierde el equilibrio del organismo, la persona no rinde adecuadamente; es decir el docente no se encuentra emocional, física e intelectualmente, puede afectar al proceso de enseñanza-aprendizaje, donde los estudiantes serán los más afectados.

En el sistema educativo las autoridades se han enfocado en el desarrollo holístico de los estudiantes, ignorando o tomando poca importancia sobre las consecuencias

que padecen los docentes al tener estrés laboral, existen algunos efectos causados por el estrés en las instituciones educativas, como la desmotivación laboral, mala relación interpersonal, agotamiento emocional e intelectual y la baja satisfacción en el trabajo. Por ello, es necesaria la importancia del uso planificado del tiempo libre de una forma adecuada desde edades tempranas, con el fin de alcanzar un desarrollo integral del ser humano.

La mala práctica recreativa gracias al empirismo de algunos pseudo recreadores, ha provocado que las personas tomen sin responsabilidad y sin normas de seguridad la verdadera práctica lúdica. Se ha identificado la mala práctica o la nulidad de la práctica recreativa, sobre todo en actividades de recreación laboral donde el empirismo y la improvisación, son aún más evidentes. El estrés, la enfermedad del siglo, es el resultado de numerosas responsabilidades del diario vivir; al no dosificar su tiempo no existe el uso adecuado del tiempo libre propendiendo a una cultura sedentaria, conformista, consumista, escasa convivencia con el resto de personas por las nuevas tecnologías mal empleadas, genera el aburrimiento, estrés, ansiedad, se contraerá enfermedades, la nula convivencia con el resto de personas no fomenta la creatividad y se mantendrá los estereotipos regidos por una sociedad.

Realizando un recorrido por repositorios de diferentes universidades nacionales e internacionales, se evidenció los siguientes antecedentes investigativos que se relacionan con las variables del presente estudio: En la Universidad Regional Autónoma de los Andes (Uniandes) se propuso el tema *Estrategias para reducir el estrés laboral en el grupo de docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” de la ciudad de Cayambe, 2015*. Su autora Ruiz Lomas Dayana Michael; su propuesta es: *Implementar pausas activas, para la reducción del estrés laboral en el grupo de docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” de la ciudad de Cayambe*; el objetivo principal de este trabajo es implementar una estrategia de prevención en salud mental, para la reducción del estrés laboral en el grupo de docentes de la Unidad Educativa “José Joaquín de Olmedo” de la ciudad de Cayambe, su metodología utilizada fue la observación científica, análisis documental, método analítico-sintético, método inductivo-deductivo. Los hallazgos encontrados podemos manifestar que en las observaciones realizadas a los docentes y a la institución en forma general, donde se constató que existen deterioros en algunos determinantes de salud de los docentes, entre ellos los de mayor afectación son las condiciones de trabajo, papel de desempeño, factores profesionales y relaciones hogar-trabajo, con los hallazgos llegaron a la conclusión de que estrés laboral se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como cognitivas y emocionales, que se

manifiestan cuando las demandas del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. Es un problema a nivel mundial que afecta negativamente a la salud mental y la eficacia de la institución, es por lo que se debe dar intervención rápida.

El siguiente antecedente *Incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del 2012* su autora Naori Sangolqui; el objetivo principal del trabajo es: ejecutar un programa recreativo a los trabajadores de la empresa; la metodología de esta investigación es de tipo cuantitativa, correlacional y cuasi experimental con *pretest* y *posttest*, donde no existen grupos comparables. Se recogió y analizó las variables recreación y estrés laboral estableciendo la relación que existe entre estas. Los hallazgos encontrados, el 70% de los encuestados presento un alto nivel de cansancio emocional, el 50% tubo alta despersonalización y más del 60% mostró una alta realización personal, en esta última los niveles altos son indicativos del síndrome. Con los hallazgos llegaron a la conclusión que se determinó que con la aplicación del programa recreativo durante un mes se pudo determinar una disminución considerable de los niveles de estrés en las tres dimensiones, tanto en las mujeres como en los hombres, habiendo iniciado el programa recreativo con niveles altos y concluyendo el mes de actividades recreativas continuas con niveles medios y bajos de estrés laboral.

A continuación el siguiente tema *El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa "Sualupell Curtiduría Suárez S.A.*, su autora Sánchez Cortez Mayra. El objetivo principal de este trabajo es determinar la influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la empresa Sualupell Curtiduría Suárez S.A; en enfoque de la investigación se encuadro en el paradigma crítico propositivo. El trabajo de investigación está fundamentado bajo el paradigma cualitativo porque busca la comprensión de los fenómenos sociales, y cuantitativa por cuanto los datos alcanzados en la investigación serán resueltos desde el punto de vista estadístico, En los hallazgos encontrados podemos manifestar que en el ambiente específico de la ciudad de Ambato, también se observa la existencia del problema en estudio, ya que vivimos en medio de una sociedad en constante evolución, más aún al referirnos a las organizaciones, es por esta razón que dichos cambios acelerados es lo que provoca que la gente se estrese con facilidad. la manera como interpretamos y pensamos acerca de lo que ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés, de manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera una reacción negativa de estrés, más que la situación a la que nos enfrentamos, con los hallazgos llegaron a la conclusión

que en nuestros días, el estrés en el entorno laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores, esto ha traído como consecuencia el desequilibrio de la organización de las empresas.

Por lo mencionado, el objetivo de la investigación documental es determinar el impacto de estrés laboral en el personal docente.

Bases teóricas

Según Osorio y Rico. (2005) “La recreación es considerada una parte esencial para mantener una buena salud el énfasis que se realiza en el buen uso del tiempo libre a través de la recreación debe ser el pilar fundamental para tener un mantenimiento óptimo de la salud”. (p.20) Asimismo sostienen que mediante la práctica de la actividad física y la recreación de manera regular y sistemática se contribuye en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, lo que repercute en el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hernández y Rodríguez (2011)

Para ello se debe generar una cultura donde existan los hábitos de práctica física, utilizar adecuadamente el tiempo libre, como medio de prevención de enfermedades sin dejar de lado el crecimiento personal. Específicamente, Salazar (2007) sostiene que la recreación laboral es una de las principales áreas de trabajo para los recreacionistas, ya que permite mejorar la moral y las relaciones interpersonales de quienes laboran para una empresa o institución.

Beneficios

Aguado (Como se citó Miquilena. 2011) La Motivación laboral está fundada en la satisfacción de las necesidades, como efecto en el ámbito y factores laborales, estableciendo, que dicha satisfacción se logra mediante distintos elementos motivacionales que se describe: el producto de diversas actitudes que tienen los empleados en relación al remuneración, oportunidades, el reconocimiento por el trabajo desarrollado, los ascensos (entre otros) ligados a otros factores como la salud, la edad, relaciones familiares, posición social, recreación y demás actividades en organizaciones políticas, laborales y sociales.

En el texto se puede manifestar que la influencia externa debe ser una verdadera motivación para el trabajador, debe existir las motivaciones adecuadas para un mejor desempeño laboral, si tenemos personal motivado que hayan satisfecho sus necesidades tendremos una mejor productividad en las actividades que desarrollan cada día, en los lugares de trabajo debe existir el reconocimiento al esfuerzo, capacitaciones, entre otras actividades que le permitan a la persona desarrollarse de una forma integral.

Para alcanzar la eficiencia administrativa que conlleve al logro de los objetivos de la institución, las organizaciones requieren diseñar una estructura organizativa caracterizada por el equilibrio; de lo contrario, la eficiencia se reducirá y se comprometerán los resultados esperados” (Barahona, Pérez, & Cruz 2009). Para lograr los objetivos deseados debe existir un equilibrio en el ambiente laboral, de esta forma los trabajadores se comprometerán en dar su mejor esfuerzo sintiendo empatía con el resto de colegas Jönsson et al. (2003) reportaron cómo, independientemente de la condición laboral, las mujeres que eran fumadoras presentaban mayores niveles de estrés, mientras que las que eran físicamente activas en su tiempo libre tenían mejores niveles de manejo del estrés. En este sentido las personas que realizan actividad física basándose en la recreación laboral mejorarán su estilo de vida, la productividad y de esta forma los docentes se sentirán motivados al momento de enfrentar largas jornadas de trabajado, la organización de las actividades recreativas es fundamental de cada institución, priorizar pausas activas.

Características: La recreación presenta las siguientes características:

- Es una actividad que acontece en el tiempo libre.
- Es discrecional, las personas la eligen sin obligación.
- La recreación suministra satisfacción y encanto.
- Promueve la satisfacción rápida y directa.
- Se pronuncia en forma original.
- Brinda la oportunidad a la persona mostrar su creatividad.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.
- La recreación es productiva y socialmente aceptable.
- Contiene acciones pasivas y activas

Las actividades recreativas están basadas en un crecimiento personal, en el ocio se puede encontrar diferentes tipos de ocio como es el nocivo, ausente, autotélico, exotélico, donde esta última nos permitirá realizar creaciones llegando al punto máximo del ocio y así llegar a un complemento ideal del uso del tiempo libre, además la práctica de la recreación debe generar placer y sobre todo ayudar a disminuir los índices de estrés del diario vivir.

Tiempo libre y ocio

El tiempo libre es un elemento fundamental para las civilizaciones actuales, contrario a las épocas pasadas, en donde no existía este tipo de tiempo; el dogmatismo y la iglesia confabulaban para no permitir espacios de ocio en el ser humano. Imponiendo ideas irrefutables; como, el trabajo era la única forma de alcanzar la purificación y la gracia de Dios. A partir de la Revolución Industrial el hombre alcanzó varios beneficios, uno de ellos el tiempo de trabajo, vacaciones pagadas, entre otras. Sobre la base de las ideas expuestas, se pone de manifiesto la importancia que han tenido los términos de tiempo libre, ocio, sin duda son palabras que definen a la lucha obrera en la revolución industrial, no con el único fin de exigir los derechos de los trabajadores sino de forma indirecta en su desarrollo personal y familiar, permitiendo al trabajador el uso adecuado de su tiempo libre en actividades que le produzcan satisfacción y de esta forma permitirle salir del estrés diario que conlleva el sin número de actividades laborales.

Estrés laboral

Sin embargo, existen diferentes factores capaces de interferir en el proceso laboral de los individuos, y el estrés es uno de estos principales elementos. El estrés es una reacción fisiológica del organismo que se da cuando existe una tensión que no se canaliza adecuadamente y permanece en el tiempo. Específicamente en el ámbito laboral una persona sufre estrés cuando tiene muchas tareas que cumplir en un espacio de tiempo limitado; al percibir que no se tiene la capacidad para realizar satisfactoriamente las tareas encomendadas, emergerá el estrés (Rubio, 2007). El énfasis al trabajo en relación a la presión ejercida de la carga se ha generado que el estrés lo podamos encontrar en cualquier momento de nuestras vidas, muchas de las veces no existe la relación de tiempo-trabajo ya que en periodos cortos de tiempo la carga de trabajo es excesiva, produciendo tensión en el trabajador y a un futuro posibles enfermedades laborales.

Según Chin-Tsai (2013) el estrés laboral es un proceso dinámico de constantes cambios, que se presenta cuando los individuos perciben que no pueden manejar efectivamente sus responsabilidades y mantener en balance su trabajo y vida personal. Igualmente, si no existe un equilibrio emocional, dosificando energía, trabajo, tiempo, responsabilidades, llegará un punto máximo de sobre carga en todas las actividades. El estrés laboral es una realidad que requiere ser atendida ya que sus efectos son alarmantes, además de afectar el rendimiento del empleado, el sufrimiento y agotamiento que genera se trasladan al ámbito personal, afectando la convivencia familiar y social. Cuando

permanece por un largo periodo es capaz de afectar la salud física y mental y generar graves enfermedades (Rubio, 2007).

Llama la atención observar que en la población la prioridad principal es el trabajo, dejando de lado importantes actividades que le permitirán llevar un mejor estilo de vida, el tiempo libre que lo disponen muchas de las veces es para realizar un ocio ausente, a un futuro esta mala distribución de tiempo para las actividades generaran enfermedades disminuyendo la productividad del trabajador y afectando el equilibrio de las personas que lo rodean afectivamente.

El estrés ocupacional, surge de una inadecuada relación entre la persona y el ambiente, específicamente cuando se presenta un desbalance entre los recursos con que cuenta la persona y las exigencias que debe asumir. Asimismo, estos autores indican que la percepción de las demandas del ambiente y la capacidad para enfrentarla están directamente influenciadas por el tipo de soporte social que se reciba”. Prakash, Khapre, Laha & Saran (2011).

Otra forma de contribuir al aumento de los niveles de estrés, es la mala relación que se maneja en el lugar de trabajo, al existir disputas, rencillas, discusiones, mala comunicación provocara un desbalance entre los miembros del equipo de trabajo de igual forma los estereotipos sociales son los que no permiten desarrollarnos en el ambiente que nos place satisfacción.

Niveles de estrés

Respecto del distrés y el eustrés, donde el primero se entiende como aquella sobresaturación de estrés “negativo” durante periodos prolongados y que no necesariamente tiene que ser extremadamente intenso pero que sí excede la capacidad del individuo para controlarlo y adaptarse; su manifestación es evidente principalmente como ira, angustia y agresión. De otro lado, el eustrés, es más de tipo cognoscitivo, se enfoca en la preocupación por el bienestar y mejoramiento de la comunidad y se caracteriza por ser positivo y benéfico para la salud. (Cerezo, Hernández, & Rivas, 2010)

En síntesis estos niveles son provocados por una reacción y respuesta del organismo donde interactúa, entre las características propias de cada estímulo exterior se puede evidenciar en los cambios conductuales fisiológicos y emocionales de la persona, el eustrés no es perjudicial donde el organismo supera a los estresores mientras tanto que el distrés es perjudicial cuando el organismo no puede responder en forma suficiente a los estresores o responde de forma exagerada en el plano biopsicosocial.

Causas

En general, las condiciones anteriores se confabulan y pueden llegar a generar *burnout* en situaciones de exceso de trabajo, desvalorización del puesto o del trabajo hecho, trabajos en los cuales prevalece confusión entre las expectativas y las prioridades, falta de seguridad laboral, así como exceso de compromiso en relación con las responsabilidades del trabajo (Albee, 2000). Esta tendencia se basa en los estresores del ambiente físico, demandas estresantes del trabajo, contenidos del trabajo, el estrés por el desempeño de roles, son los causantes del estrés laboral.

El estrés laboral es una base óptima para el desarrollo del *burnout*, al cual se llega por medio de un proceso de acomodación psicológica entre el trabajador estresado y el trabajo estresante. (Chermiss, 1980) De igual forma, las relaciones interpersonales, el desarrollo de la carrera, las nuevas tecnologías, la estructura del clima organizacional, el estrés por la relación de trabajo, son algunos de los factores que generan los diferentes tipos de estrés, se lo pueden identificar por el cansancio excesivo, dolor en el pecho, palpitaciones rápidas, temblores, dificultad al respirar, irregularidad en el ciclo menstrual, pérdida del apetito sexual, entre otros.

Según Cabezas, Andrade, Torres. (2018) la investigación documental “Es aquella que persigue recopilar la información con el objetivo de enunciar las teorías que permiten sustentar el estudio de los fenómenos y procesos. Este tipo de información se la extrae a través de un nivel investigativo de tipo exploratorio”. p.58 En este sentido el presente manuscrito se desarrolló a partir de un diseño metodológico documental, estas técnicas fueron integradas en una indagación documental hermenéutica, partir de métodos deductivos e inductivos, mediante la comparación constante y contrastes de las conclusiones a las cuales llegaron los diferentes autores de las variables estudiadas. Fenómenos abordados a partir de fuentes de información primarias y secundarias. Entre las bases digitales en donde se indagó mencionamos a Redalyc, Latindex, Scielo entre otros. Los medios que se utilizaron en esta investigación, nos servirán como base para ejecutar, a través de la recreación laboral, las soluciones para disminuir los niveles de estrés laboral en el personal docente, dando el impacto social y la importancia a esta problemática.

Discusión

Ruiz M. (2015) Afirma que existen deterioros en algunos determinantes de salud de los docentes, entre ellos los de mayor afectación son las condiciones de trabajo, papel que el estrés laboral se puede manifestar como un conjunto de reacciones nocivas,

tanto físicas como cognitivas y emocionales, a través de una investigación cuantitativa. A partir de la metodología de esta investigación cuantitativa de Sangolqui N. (2012) donde determina que la aplicación de un programa recreativo se puede determinar una disminución considerable de los niveles de estrés en las tres dimensiones, tanto en las mujeres como en los hombres, habiendo iniciado el programa recreativo con niveles altos.

Después de investigar temas relacionados a las variables, encontramos en la Universidad de las Fuerzas Armadas, Geovanny Rolando Sánchez García donde afirma que, el Síndrome de Burnout (estrés) se ha convertido en una de las enfermedades modernas que aqueja a la sociedad del nuevo milenio. Por ello, se aplicó, en primera instancia, el pre test de Burnout de Maslach para establecer el componente con mayor grado de estrés. Luego, se ejecutó un programa de actividades lúdicas recreativas que mejoró el agotamiento emocional, la despersonalización y sobre todo, la calidad de vida.

Revisando los repositorios de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, se pudo encontrar la investigación de Ibeth Aracely Obando Mejía, Santiago Calero Morales, Paola Carpio Orellana y Angie Fernández Lorenzo con un trabajo de investigación sobre *Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral* donde su objetivo es disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador, utilizando la metodología se investigó una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para determinar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés antes y después de implementar un programa de actividades físicas durante seis meses, dando como resultado en la presente investigación las pruebas realizadas antes y después de iniciar el proceso de aplicación de la propuesta se sometieron al análisis estadístico a partir de la Prueba de Friedman

Consideraciones finales

Volviendo la mirada a los autores donde manifiestan su base científica sobre la recreación laboral y cómo influye el estrés en el desempeño laboral, al respecto se puede manifestar que cada uno de los autores da su aporte sustentándose en las investigaciones realizadas, el estrés ha generado múltiples complicaciones, en el entorno laboral provocando la desmotivación, la apatía, el individualismo, problemas de salud, mal clima laboral, como lo menciona Ruiz Lomas Dayana Michael (2015).

El proponer programas recreativos es una alternativa que varios autores mencionan como Naori Sangolqui (2012). Geovanny Rolando Sánchez García para bajar los niveles de estrés en el ámbito laboral de los docentes, dará como resultado el mejor desempeño laboral, los docentes se sentirán motivados para trabajar de una forma más dinámica durante las ocho horas pedagógicas al día, con una carga horaria de 30 periodos semanales, en muchos casos con una media de 400 estudiantes, donde el docente debe impartir conocimientos, realizar informes, pasar notas (alrededor de 3.200 anuales), resolver conflictos estudiantiles, de esta forma se ve necesario aplicar actividades de recreación laboral, donde no únicamente se plasme en el uso del tiempo liberado si no con el objetivo de desarrollar de manera integral a la persona , tomando como base la parte motora, psicológica y biológica relacionado esta última en crear hábitos de la práctica en actividades físicas.

Bibliografía

- American Psychological Association Logo (2019). Los distintos tipos de estrés. Recuperado de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Cabezas, Andrade y Torres (2018). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica Quito – Ecuador. Editorial ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15413>
- Cerezo, Hernández, & Rivas, (2010) Actividades físico-recreativas para incidir en el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd151/actividades-para-el-tiempo-libre-de-los-adolescentes.htm>
- Chermis, (1980): El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16713758020.pdf>
- Cuenca, (1974) Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2190/219022148003.pdf>
- Divulgación Dinámica (2019). Concepto de Ocio y Tiempo Libre: Definición y características. Recuperado de: <https://bit.ly/2mLHr7C>
- Efiempresa (2018) Recreación y Bienestar Laboral. Recuperado de <https://efiempresa.com/blog/recreacion-y-bienestar-laboral/>
- Hernández y Rodríguez (2011) RECREACIÓN COMO ESTRATEGIA PARA EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN AMBIENTES LABORALES <https://bit.ly/2mLHr7C>
- Lazarus R (1966) FROM PSYCHOLOGICAL STRESS TO THE EMOTIONS: A History of Changing Outlooks Recuperado de: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lopategui Cosino, E (2003). Recreación Física Recuperado de: https://www.ecured.cu/Recreaci%C3%B3n_F%C3%ADsica
- MARTÍNEZ, Valentín (2003): Estrés y ansiedad en los docentes. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- Marx, (1867) .p143: Karl Marx, Das Kapital. Kritik der politischen Oekonomie, Erster Band, Hamburg,
- Osorio y Rico, (2005) Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2190/219022148003.pdf>
- Patt y Bar-ling, (1988) EL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL Recuperado de: <file:///C:/Users/PABLO/AppData/Local/Temp/2481-9722-1-PB.pdf>
- SANCHEZ, Geovanny (2015). Aplicación de un programa de recreación lúdica para disminución del estrés laboral del personal docente, administrativo y de servicio del colegio nacional Tarquí,

del D.M. de Quito, en el primer Quimestre del año lectivo 2014-2015. Universidad de las Fuerzas Armadas. Recuperado de: <https://bit.ly/2mFtdoY>

- SANCHÉZ, Jorge (2014): Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 196. Recuperado de: Sierra Bravo (2000): Técnicas de investigación social, Madrid. Recuperado de: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/37235_138444.pdf
- TORRES Martínez, María del Carmen (2015) Estrés y condiciones laborales en el trabajo docente, Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro Recuperado de: https://www.uaq.mx/investigacion/revista_ciencia@uaq/ArchivosPDF/v8-n1/2-6.pdf

Capítulo 3

Influencia de la recreación en
el desarrollo de la psicomotricidad
en los niños del nivel inicial



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

Paredes Miranda Lucia.¹ Tipanluisa Tipán Mónica² Zapata Orellana Elizabeth.

³ Torres Santamaría Johana⁴

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE^{1,2,3,4} Sangolquí– Ecuador.

Centro de Posgrados – Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Resumen:

La presente investigación es el resultado de una recopilación de información bibliográfica documental, sobre la influencia de la recreación en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del nivel inicial. Al realizar el trabajo se ha podido analizar varias consideraciones acerca del tema de estudio que establecen una relación importante entre la recreación y la psicomotricidad.

Autores citados mencionan que la intención fundamental es establecer criterios pedagógicos que permitan reconocer a la recreación como una estrategia educativa, capaz de facilitar y promover el aprendizaje. La recreación como un instrumento pedagógico permite al docente el logro de actividades de acuerdo con las necesidades de aprendizaje de los educandos, para desarrollar sus habilidades y destrezas.

Se puede afirmar que la recreación y la psicomotricidad son dos disciplinas muy amplias para su estudio, ya que existen varias teorías al respecto que concuerdan en que ambas disciplinas aplicadas juntas permiten que los niños desarrollen su personalidad y mejoren su aprendizaje de una manera lúdica y eficaz.

Palabras clave: Recreación, Psicomotricidad, Aprendizaje.

Introducción

Según Benítez, Cárdenas, Campón, Espartero y Muñoz. (2015) “La recreación surge en la sociedad para satisfacer una serie de necesidades del ser humano”. p.49, en este sentido. Aguilar e Incarbone. (2005) manifiestan que “hace más de 3000 años el filósofo griego Sócrates afirmada que “el ocio es el más grande de todos los regalos”, fiel al concepto de los atenienses, quienes conceptuaban al ocio como una parte esencial y creativa de sus vidas. p. 43. Por consiguiente, la recreación se encuentra presente desde los primeros días de la humanidad, la historia nos muestra que existieron una serie de actividades que se realizaban cotidianamente como: la danza, la caza, la pintura rupestre entre otras, en aquel entonces la recreación era parte de su trabajo, a diferencia de los griegos que tenían un tiempo específico para la recreación. De las reflexiones anteriores se puede inferir que la recreación es un hecho social presente en la vida de todo individuo, se encuentra en estrecha relación con la vida cotidiana, en la familia, y en la educación.



La recreación como medio educativo contribuye al desarrollo integral del educando, así como también al placer de crear, dar oportunidades para nuevas vivencias y experiencias, garantizar el bienestar mental, físico y moral del mismo, respondiendo a la necesidad que tiene cada niño y niña de realizar actividades de manera natural. Debido a esto se considera de gran importancia el estudio de la recreación, dado que la introducción de esta en la educación no es una opción que los docentes podamos tomar o dejar desapercibida, su importancia radica en que es una actividad que promueve la capacidad crítica y creativa, permite establecer lazos de comunicación e integración de grupos y aprender de forma participativa a través de experiencias vivenciales y gratificantes.

“Se evidencia un estudio el 87% de estudiantes a nivel nacional demuestran que los problemas de aprendizaje son debido a que los estudiantes no tienen desarrollada su psicomotricidad...” (Masaquiza, 2015, p.3). Motivo por el cual el desarrollo de la psicomotricidad en el nivel inicial es de vital importancia, ya que es la base del aprendizaje, el desarrollo intelectual y madurez del sistema nervioso. Si el niño recibe una adecuada estimulación, se evitan retrasos psicomotores y se contribuye al desarrollo del esquema corporal, la adquisición de la marcha, la organización del espacio-tiempo, el aprendizaje de posturas adecuadas, la organización espacial y autonomía personal.

A partir de una observación empírica se deduce que existen actualmente problemas en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños y niñas del nivel inicial, el problema consiste en la poca frecuencia con que las maestras realizan actividades recreativas físicas, limitando el proceso de enseñanza-aprendizaje a una hoja de trabajo, que no da oportunidad para que el niño y la niña potencien la creatividad, la participación espontánea, la integración de experiencias y la resolución de problemas sencillos.

Se observa un estudio relacionado con el desarrollo psicomotor con respecto a varios aspectos.

Tabla 3:

Resultados área desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla.

SUBÁREAS MOTOR	ALTO*	MEDIO*	BAJO*
Coordinación corporal	13,0%	69,1%	17,9%
Locomoción	4,5%	70,9%	24,7%
Motricidad gruesa	15,2%	67,7%	17,0%
Motricidad fina	3,1%	66,8%	30,0%
Motricidad perceptiva	22,0%	59,2%	22,0%
Total área motora	30,0%	53,8%	16,1%

Fuente: Datos recolectados por investigadora, 2009.
Alto*: Por encima de lo esperado para su edad
Medio*: De acuerdo a patrones normativos de la edad
Bajo*: Por debajo de lo esperado para su edad

Fuente: Campos, 2009.

De acuerdo a la estadística observada, se puede establecer que 53,8% del desarrollo motriz se encuentra en un nivel medio, el 30,0% se encuentra en nivel alto y el 16,1% se encuentra por debajo de lo esperado para su edad. Se evidencia dentro de los estudios realizados que el porcentaje más alto se encuentra de acuerdo a los patrones normativos de la edad, pero es esencial trabajar con el 16,1% para que todo el grupo alcance un nivel óptimo de desarrollo motor.

La investigación se sustenta legalmente en la Constitución de la República del Ecuador (2008)

Sección sexta Art. 381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos Olímpicos y Paraolímpicos, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

La propuesta “Deporte para Toda Una Vida”, busca garantizar el bienestar de la población ecuatoriana mediante la implementación de políticas públicas con visión integral e inclusiva, en busca de una ciudadanía más activa, saludable, inclusiva y

participativa, a través del deporte y la recreación para obtener una mejor calidad de vida.

Resulta importante investigar cómo se está aplicando la recreación a nivel nacional y en las instituciones educativas para analizar el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del nivel inicial. Así mismo, la investigación es de interés porque permitirá adquirir una base de información documental en donde se puede observar y analizar la postura y criterio de varios autores acerca del presente tema. Posteriormente podrá servir como insumo para que grupos e instituciones públicas o privadas utilicen esta información para conocer el nivel de influencia de la recreación en la educación del nivel inicial del Ecuador.

En este sentido existen antecedentes investigativos que se relacionan con las variables propuestas en el presente estudio:

La presente investigación tiene como tema: *Los juegos recreativos en el proceso psicomotriz de los niños con síndrome de Down de la Fundación “Corazón de María” de la ciudad de Pelileo, provincia de Tungurahua*; la autora es Miranda Paredes Gloria Maribel; el objetivo de la investigación fue determinar los juegos recreativos en el proceso psicomotriz de los niños con síndrome de Down de la Fundación “Corazón de María” de la ciudad de Pelileo, provincia de Tungurahua; los métodos aplicados son cuantitativos, cualitativos, exploratorios, descriptivos, correlacionales, explicativos, de campo y documentales. El principal hallazgo muestra que “de los siete docentes encuestados, seis, que equivale al 85% dicen que la aplicación de los juegos recreativos desarrollará las habilidades motrices de los niños y 1, que equivale al 15% dice que la aplicación de los juegos recreativos no desarrollará las habilidades motrices; La conclusión final fue “El juego no solo es una forma de diversión sino también la mejor manera de aprendizaje. A través de él, los niños aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán enfrentar a lo largo de su vida.”

La siguiente investigación es *El Desarrollo Psicomotriz en el aprendizaje de la Educación Física de los estudiantes del centro educativo “Jerusalén” en el Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua*; la autora es Zoraya Elizabeth Masaquiza Sailema; su objetivo fue determinar la influencia del desarrollo psicomotriz en el aprendizaje de la educación física de los estudiantes del centro educativo Jerusalén de la provincia de Tungurahua; el estudio en mención fue cuantitativo y cualitativo, de campo, bibliográfico-documental, exploratorio, descriptivo, correlacional, explicativo; su principal hallazgo muestra que se pudo observar que 205 estudiantes, que representan el 94%, creen que el jugar ayuda a mejorar la motricidad gruesa pero 12 estudiantes, que representa, el 6% creen que no; su conclusión es que

no existe un buen desarrollo psicomotriz en el aprendizaje de educación física de los estudiantes del centro educativo Jerusalén.

Asimismo existe otra investigación sobre la *Influencia del juego en el desarrollo psicomotor de los niños/as del primer año de educación básica de la Escuela Comuna San Sebastián del cantón Sígsig, provincia del Azuay*; su autor es Oswaldo Eugenio Jerves Cabrera; su objetivo fue investigar cómo influye el juego en el desarrollo psicomotor, en los niños del Primer Año de Educación Básica de la Escuela “Comuna San Sebastián” para mejorar su nivel de aprendizaje mediante actividades lúdicas encaminadas a ello; la metodología utilizada fue bibliográfica documental, cualitativa, cuantitativa, de campo, experimental, descriptiva y exploratoria, su principal hallazgo fue que, de los maestros que trabajan en la institución, el 25% considera que el juego desarrolla la psicomotricidad, el 12.5% opina que a veces desarrolla la psicomotricidad y el 62.5% dice que el juego nunca permite desarrollar la psicomotricidad; luego de haber realizado la investigación, el autor llegó a la conclusión de que el juego en el niño/a es esencial, por lo cual debemos saberlo aprovechar para el proceso educativo.

Jennifer Oliveros Gómez en su tema: *La Recreación dirigida como Estrategia Pedagógica para el desarrollo y promoción de habilidades sociales en el contexto del servicio social estudiantil obligatorio* que tuvo por objetivo: analizar la influencia que tiene la recreación dirigida en el marco de un proceso de formación del servicio social estudiantil obligatorio (SSEO) para el desarrollo y promoción de habilidades sociales en quince Alfa-recreadores de la Corporación para la Recreación Popular (CRP) en Santiago de Cali. Realizó los siguientes hallazgos; que en el proceso se evidenciaron varios segmentos de interactividad como lo fue la organización del grupo, la ejecución de la tarea y la evaluación como momentos relevantes en los cuales se reflejaron las actividades más contundentes que llevaron a cabo los recreandos, resaltando siempre el acompañamiento de la recreadora en el proceso de formación del SSEO, en el cual se preparó a los recreandos en la adquisición de habilidades y la potenciación de otras que permitieron exteriorizarlas en el campo recreativo de las vacaciones con los niños y niñas participantes del programa. En este sentido la metodología que utilizaron fue de campo, bibliográfica documental, correlacional y llegó a la conclusión que el proceso de formación en habilidades sociales con estudiantes del Servicio Social Estudiantil Obligatorio SSEO, permitió utilizar la recreación como la mediación pedagógica enfocada en el desarrollo y promoción de las habilidades sociales, haciendo uso de lenguajes lúdico-creativos y juegos cooperativos que hicieron del proceso una experiencia significativa y transformadora para la vida de los estudiantes.

La presente investigación pretende determinar la influencia de la recreación en el desarrollo de la psicomotricidad de los niños del nivel inicial a partir de un estudio documental. Pues según las fuentes bibliográficas consultadas, la recreación es un factor esencial en el desarrollo físico, mental y social de los niños y niñas, a través de ella se internaliza el respeto por las normas y la capacidad para descartar actitudes egoístas, propicia el contacto social significativo, se tiende a liberar la personalidad del miedo y de la timidez y se crean condiciones para el liderazgo.

Bases teóricas

La recreación

Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día, la recreación se conceptualiza de una manera más amplia.

Finley, (como se citó en Morales, 2002) afirma:

La palabra recreación es lo bastante amplia como para abarcar el juego en todas sus expresiones y también muchas actividades que generalmente no se consideran como tales: música, teatro, cualquier actividad libre y especialmente toda acción creadora que contribuye al enriquecimiento de la vida de los niños/as. (p.15)

Por lo tanto, la recreación comprende un sin número de actividades, en las que el niño y la niña se involucran voluntariamente y a través de ellas, expresan su espontaneidad y originalidad, es una actividad voluntaria, tiene por finalidad el descanso y la distracción, promueve la capacidad crítica y creativa y restaura el equilibrio biopsicosocial mediante diferentes actividades físicas, sociales culturales entre otras.

Se puede entender a la recreación infantil, como el conjunto de actividades libres y placenteras que se relacionan directamente con el juego, se realizan individual o colectivamente y son tan diversas como los intereses de los infantes. Estas actividades recreativas son entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal y disfrute que ayudan al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones: física, mental, emocional y social de los niños y niñas. En el texto Morales (2002) expresa: “La recreación infantil se considera comúnmente como: un tipo de experiencias, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, una expresión de la íntima naturaleza del niño y una fase del proceso educativo total”. (p. 17)

La recreación infantil comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones, busca propiciar la participación libre de todos los niños y las niñas en actividades tales como: juegos en grupo, individuales, de mesa, excursiones, jardinería, artes plásticas, literatura, teatro, música, expresión corporal, títeres, entre otras, las mismas que el docente puede aprovechar y adaptar para desarrollar la psicomotricidad en los educandos.

Características de la Recreación Infantil

Es voluntaria

La recreación infantil es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se obtiene directamente disfrute y bienestar. No es obligatoria, sino que proviene de una motivación intrínseca. En relación Lemus (1973) afirma “La aplicación pedagógica de la motivación intrínseca consiste en empezar y continuar la enseñanza valiéndose de asuntos que estén en contacto con los deseos del niño, sus experiencias y los conocimientos anteriores.”(p. 220) Por consiguiente se puede comprender que es a partir de la motivación intrínseca que el niño y la niña participan voluntariamente en actividades recreativas y son libres para seleccionar el tipo de actividad que más les interesa y que les provea complacencia.

Ofrece satisfacción personal

Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud, la única recompensa para los niños y las niñas es la satisfacción que obtienen al practicarlas. Para ello Partridge (1965) manifiesta “recreo es lo que uno hace por el placer que encuentra en ello, sin otra recompensa que la pura actividad” (p.15). Como se señaló el impulso o deseo que conduce al participante en estas actividades proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

Se expresa en forma espontánea y original

La recreación es un proceso que constituye para el niño experiencias de aprendizaje creativo, permitiéndole la expresión libre de sus potencialidades articulando paso a paso la educación a la dimensión lúdica a través del despliegue de las actividades corporales, sensoriales y motrices como instrumentos de aprendizaje. A este respecto se puede afirmar que es del agrado de los niños y las niñas debido a que es lúdica e incluye expresiones espontáneas e instintivas.

Es sana, constructiva y socialmente aceptable

La recreación infantil incluye diversas actividades ofrecidas a los niños y a las niñas, tendientes a satisfacer de manera directa e indirecta sus gustos, preferencias, inquietudes y motivaciones, manteniendo así el equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y psicológicas. Es un medio eficaz para mejorar y enriquecer la vida personal, fomentando el uso constructivo del tiempo libre, la práctica de hábitos saludables y la adaptación social del niño y la niña.

Importancia de la recreación

La importancia que tiene la recreación para la educación, ha sido demostrada a través de la historia. La recreación es tan antigua como la existencia de la humanidad; desde las primeras épocas el ser humano se ha propiciado formas de goce, entretenimiento, expresar y canalizar sus deseos a través de actividades que contribuyen a su desarrollo personal, social y cultural. Según Rovira y Trilla (1987) Nos enfrentamos a un desborde de lo tradicional y consecuentemente debemos dar intervención integral a educadores y educandos, a todos los que de una forma u otra participan en actividades en los tiempos de ocio o de trabajo educativo, creativo o comunitario, para encarar pedagogías de juego, de recreación, de construcciones innovadoras y de compromisos permanentes. Por lo tanto, para que la recreación sea eficaz junto con la educación, debe ser participativa, dinámica y transformadora, es necesario mantenerse actualizado en lo que se refiere a los procesos de enseñanza aprendizaje. De acuerdo a lo antes mencionado, se puede entender que la recreación ayuda en el desarrollo integral del niño y la niña, sirviendo también como herramienta clave para que el docente motive el aprendizaje haciéndolo más eficaz y efectivo.

Motivación básica de los Niños y Niñas

De acuerdo a lo que expresa Bandura (1984) la decisión de un individuo de participar o no en una actividad particular, así como la probabilidad de éxito, depende de que la persona crea que lo tendrá. Por lo tanto, el ambiente del grupo, las palabras y el lenguaje corporal del docente deben ser cuidadosamente planeados para lograr la estimulación y la motivación deseada en los niños y niñas. En el texto Allport (1938) considera que algunas actividades se hacen por el puro placer de hacerlas, la recreación se encuentra dentro de ellas, sin embargo, otras actividades son un medio para conseguir un objetivo. A estas dos razones podemos relacionarlas con la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Lo anterior destaca la importancia de las características de la estimulación

que hagamos en la dirección y animación de las actividades recreativas. La premiación como sistema de recompensa en la motivación infantil debe considerarse seriamente, ya que pedirle al niño y la niña que realice una actividad con la esperanza de recibir algo a cambio es cambiar su motivación intrínseca a motivación extrínseca y es difícil que el escoja posteriormente esa actividad por la satisfacción que esta le brinde, sin recibir nada a cambio.

El papel de la recreación infantil, en este sentido, deberá entenderse como el catalizador de la transformación de la motivación extrínseca en intrínseca, de tal forma que cuando el educando realice una actividad, la motivación de hacerlo provenga del disfrute que esta le brinde. Entre los principales motivos de los niños y niñas para participar de las actividades recreativas se pueden considerar:

Curiosidad

Es originada por la necesidad de recibir estimulación sensorial del medio, lleva al niño y a la niña a recoger información sobre sí mismo y el medio ambiente, ya que esto le ayudará a comprenderlo y actuar de manera efectiva, es importante por consiguiente que las actividades recreativas infantiles elegidas contemplen la posibilidad de que la curiosidad sea estimulada.

Afiliación

El niño y la niña encuentran en el contacto con la gente el apoyo emocional y las normas de correlación por medio de una comparación con sus semejantes, esto le motiva para tener en su comportamiento patrones que le llevan a buscar la compañía de otras personas y relacionarse con ellas en pequeños grupos.

Competencia

Esta motivación incluye el deseo de destacar, de alcanzar niveles de hacerlo mejor que otros, difiriendo en el grado de expresarla, influyendo de manera importante los adultos cercanos en el desarrollo de esta motivación. En este sentido el o la docente deben fomentar una actitud positiva en cuanto a practicar una competencia sana.

Autonomía

Es la capacidad que tienen los niños y las niñas para realizar sus actividades por sí mismo como: vestirse, ir al baño, amarrarse los cordones, entre otras y también de tomar decisiones de acuerdo con sus posibilidades y nivel de pensamiento. La autonomía motiva a los pequeños a realizar actividades recreativas en base a los siguientes aspectos:

- La experiencia personal
- Los logros del pasado
- La posibilidad de elegir la actividad

La psicomotricidad

“La palabra psicomotricidad comprende a la persona en su totalidad y no únicamente en una dimensión orgánica, implica aspectos motores y psíquicos.” (Quirós, 2012, p. 28). Partiendo de esta definición podemos decir que la psicomotricidad tiene dos aspectos diferentes que fusiona lo Psicológico con lo físico. Etimológicamente la palabra psicomotricidad se deriva de Psique (mente) y de motor (movimiento), lo que hace reseña al predominio de la mente en el movimiento o actuar de acuerdo a lo dispuesto a lo que indica la mente. La psicomotricidad es un vocablo que ha sido creado desde la neuropsiquiatría, sus principios vienen desde el inicio del siglo XX donde Ernest Dupré definió el (síndrome de debilidad motriz) teniendo referencia por primera vez a este concepto. (Jiménez, J.1998).

Historia de la psicomotricidad

Desde los primeros tiempos se concibe al ser humano en forma dual; compuesto por dos partes: el cuerpo y el alma. En la actualidad, la influencia de las ideas de René Descartes todavía tienen predominio, se piensa que el ser humano está integrado por dos aristas diferentes: una orientada a la realidad física por una parte, identificada claramente como el cuerpo humano, que posee las características de los elementos materiales (peso, volumen y otros) y por otra parte, una realidad que se considera directamente intangible a la actividad del cerebro y el sistema nervioso, que denominamos psique, alma o espíritu.

La psicomotricidad claramente exterioriza la relación de dos elementos: lo psíquico y lo motriz, por un lado aprende el movimiento con relaciones psicológicas que superan el lado biomecánico, refiere al entender el movimiento como un elemento de desarrollo y enunciado del individuo en relación con su entorno.

Sólo considerando globalmente la integración tanto de los movimientos expresivos como las actitudes significativas, se puede percibir la especificidad motriz y actitudinal del ser humano (Fonseca, 1996). La práctica de la psicomotricidad se ha desarrollado tanto con un planteamiento educativo como clínico (reeducción o terapia psicomotriz). En el ámbito educativo tiene una concepción de vía de estimulación del proceso evolutivo normal del individuo en sus primeros años (normalmente desde el nacimiento hasta los 8 años). La psicomotricidad puede y debe trabajarse sobre tres aspectos que configuran, al mismo tiempo tres amplias ramas de objetivos (Arnaiz, 1994).

Importancia de la psicomotricidad

La educación psicomotriz es importante porque contribuye al desarrollo integral de los niños y las niñas, ya que, desde una perspectiva psicológica y biológica, los ejercicios físicos aceleran las funciones vitales y mejoran el estado de ánimo. Hurlock. (Como se citó Pacheco, G. 2015) la Educación Psicomotriz proporciona los siguientes beneficios:

- Propicia la salud: al estimular la circulación y la respiración, favoreciendo una mejor nutrición de las células y la eliminación de los desechos. También fortalece los huesos y los músculos.
- Fomenta la salud mental: El desarrollo y control de habilidades motrices permite que los niños y niñas se sientan capaces; proporciona satisfacción y libera tensiones o emociones fuertes. La confianza en sí mismo, contribuye al auto concepto y autoestima.
- Favorece la independencia de los niños y las niñas para realizar sus propias actividades.
- Contribuye a la socialización al desarrollar las habilidades necesarias para compartir juegos con otros niños y niñas.

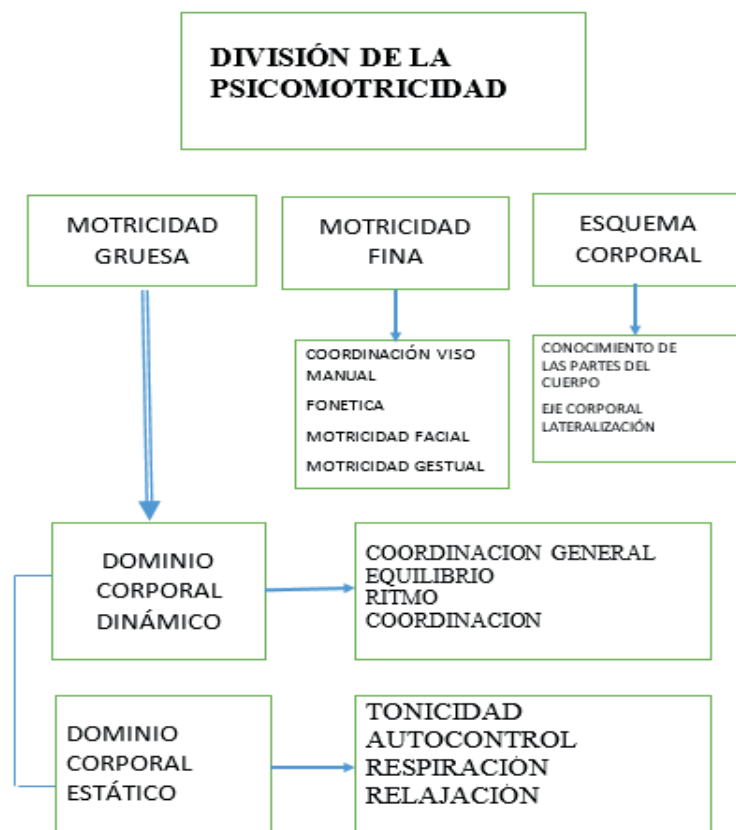


Figura 2: Pacheco, 2015



En la figura anterior se pueden apreciar las diferentes áreas que comprenden la psicomotricidad y la subdivisión de cada una de ellas, para poder comprender la importancia que tiene en el desarrollo integral del ser humano, ya que desde una percepción psicológica y biológica, los ejercicios psicomotrices contribuyen a mejorar la salud física, salud mental, la independencia y la socialización, en consecuencia, formar personas capaces y seguras de sí mismas. A continuación, se detallan los principales aspectos de la psicomotricidad.

Motricidad gruesa

“Se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio y todos los sentidos” (Ardanaz, 2009, p.2). Atendiendo a esta consideración podemos decir que la motricidad gruesa es la capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos largos, con el objeto de realizar determinados movimientos: saltar, correr, trepar, arrastrarse, bailar, etc.

Según, Pacheco, G. (2015) en el periodo comprendido entre los 0 a 6 años, el niño/a va a ir atravesando una serie de etapas:

Tabla 4

Logros motores más significativos durante los seis primeros años de vida.

EDAD	EVOLUCIÓN MOTRICIDAD GRUESA
0-3 mes	Controla la cabeza,
4 meses	Conserva la cabeza erguida cuando son alzados, controlando el cuello. Agarran objetos y se los pasan de una mano a otra.
5 meses	Mantiene erguido el tronco
6-7 meses	Es capaz de sentarse sin ayuda, y empiezan a explorar los alrededores por iniciativa propia, se inicia el gateo.
8-9 meses	Son capaces de ponerse en pie agarrándose de la mano de un adulto.
10-11 meses	Se pone en pie sin apoyo.
12 meses	Adquiere la marcha.
14 – 24 meses	Perfeccionan la marcha, adquiriendo seguridad en sí mismos. El control de la mano se hace más preciso pudiendo construir una torre de dos cubos.

24 meses-3 años	Sube escaleras, corre, salta, puede balancearse sobre un solo pie, saltar a la pata coja. Puede copiar un círculo con bastante precisión.
3 años	Puede montar en triciclo, arrojar una pelota, correr con seguridad, girar sin caerse sobre sí mismos y saltar con los pies juntos.
4 años	Pueden saltar sobre un pie, y van adquiriendo ritmo en la marcha.

Fuente: Elaborado a partir Pacheco, G (2015) Psicomotricidad en la educación inicial

Motricidad fina

Pacheco, (2015) ‘‘Capacidad para utilizar los pequeños músculos para realizar movimientos muy específicos’’ p.32. Como por ejemplo arrugar la frente, apretar los labios, cerrar el puño, recortar... y todos aquellos que requieran la participación de las manos y de los dedos. La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración o nivel neurológico dependiendo de muchos factores, aprendizaje, estimulación, madurez y capacidad personal de cada uno de los niños dependiendo de las edades. La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos.

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos. En muchos casos, la dificultad con ciertas habilidades de motricidad fina es temporal y no indica problemas serios. Sin embargo, la ayuda médica pudiera ser requerida si un niño está por debajo de sus compañeros en muchos aspectos el desarrollo de motricidad fina o si el niño tiene una regresión, perdiendo así habilidades que antes ya tenía.

Coordinación viso-manual

Ardanaz (2009) ‘‘La coordinación viso-manual es la capacidad de realizar ejercicios con la mano...Una vez adquirida la coordinación viso-manual, el niño podrá dominar la escritura’’. (p.4) Son movimientos que implican mayor precisión, primero se realizará una ejercitación con respecto a la visualización del objeto y la motivación en la tarea a ejecutar. En la motricidad viso manual se caracterizan las manos como material específico por los estímulos captados por la visión. Es necesario desarrollar esta capacidad ya que es fundamental para nuestra vida diaria, se realizará a través de conceptos tales

como: el saber cómo vestirse, comer, abrochar, desabrochar, uso de pinza, prensión, enhebrado, dibujos, encastrados, parquetry, collage, colorear, uso del punzón, dactilo-pintura, construcciones, recortes.

Fonética

La adquisición del lenguaje es muy importante para la integración social del niño y adquirir una buena coordinación fonética es un aspecto esencial dentro de la motricidad fina, que debe estimularse y seguirse de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

Motricidad facial

Según Pacheco (2015). Es la capacidad de dominar los músculos de la cara para conseguir expresiones faciales auténticas”. Y también aprender a dominar los músculos de la cara es fundamental para que el niño pueda expresar sus emociones y sentimientos. Su aprendizaje y desarrollo se realiza en dos etapas. La primera tiene como objetivo el dominio voluntario de los músculos de la cara y la segunda, su identificación como medio de expresión para comunicar su estado de ánimo a las personas que le rodean. Poco a poco, el niño aprende que una amplia sonrisa expresa felicidad y que unos ojos bien abiertos manifiestan sorpresa, por ejemplo: Cuando el niño puede dominar los músculos de la cara para que respondan a su voluntad, se amplían sus posibilidades de comunicación y esto le permite acentuar unos movimientos que influirán en la manera de relacionarse y en la toma de actitudes respecto al mundo que le rodea. (p.40)

Motricidad gestual

Según Santillán, (2016) La motricidad gestual es la acción motora, que comprende la coordinación de las partes finas del cuerpo para realizar movimientos estructurales específicos con precisión en forma determinada, con el fin de ejecutar una acción. Lo importante es conseguir que el cerebro funcione como una auténtica red que maneja la información, en la motricidad gestual el niño tiene que alcanzar y precisar el dominio de la muñeca para lograr el dominio de dedos y así poder realizar actividades como: un trabajo con títeres, imitar a un mimo y mejorar su expresión corporal. Está dirigida al dominio de las manos. Dentro de la etapa preescolar, los niños y niñas aprenden que una mano ayuda a la otra a trabajar cuando se necesite algo de precisión y que para tener un control sobre la mano, hay que saber usar los dedos juntos y por separado. (p. 11)

Cuando los niños cumplen los 3 años es el momento de empezar a intentarlo, estando conscientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de

los 5 años, podrán intentar hacer cosas más complejas, que necesiten un poco más de precisión. No obstante, hay que considerar que el nivel total de dominio se consigue a los 10 años.

Según Cabezas, Andrade, Torres. (2018) la investigación documental “Es aquella que persigue recopilar la información con el objetivo de enunciar las teorías que permiten sustentar el estudio de los fenómenos y procesos. Este tipo de información se la extrae a través de un nivel investigativo de tipo exploratorio”. (p.58) En mención al autor este tratado inicia a partir de un acercamiento a los fenómenos poco estudiados, temas que tuvieron su profundidad a partir de la utilización de fuentes de recolección de datos primarias y secundarias. Para ello, el presente manuscrito tuvo un carácter metodológico documental, estas técnicas fueron integradas en una indagación documental hermenéutica, a partir de métodos deductivos e inductivos, mediante la comparación constante y contrastes de las conclusiones a las cuales llegaron los diferentes autores de las variables estudiadas. La revisión de la literatura se realizó mediante la búsqueda en bases digitales como son: Redalyc, Latindex, Scielo, Google Académico, entre otros.

Discusión

Los autores Miranda, Jerves y Oliveros coinciden en sus métodos investigativos utilizados: bibliográfico documental, de campo, descriptiva, exploratoria, explicativa, correlacional, a la vez también coinciden en las conclusiones, que el juego es uno de los elementos más efectivos, que se utiliza como un medios de aprendizaje, por lo tanto puede y debe ser utilizado como estrategia pedagógica la mayor parte del tiempo en las instituciones educativas.

Por otra parte, Masaquiza. (2105) Manifiesta que no existe un buen desarrollo psicomotriz en las actividades de educación física, debido a que los docentes no aplican estrategias innovadoras que permitan a los estudiantes integrarse socialmente a las actividades recreativas de su preferencia, tomando en cuenta que estas actividades son muy importantes para el desenvolvimiento diario en el entorno familiar y social de los estudiantes. Entonces podemos observar que la solución al problema que manifiesta Masaquiza sería lo que plantea Miranda, donde indica que el juego no es solo una actividad innata en los niños, sino también es la mejor estrategia para que los estudiantes aprendan.

Asimismo Jerves y Oliveros manifiestan que el juego es un medio adecuado para mejorar el nivel de desarrollo psicomotriz y habilidades sociales en los estudiantes, de esta manera, contribuir a que se desenvuelva adecuadamente tanto a nivel físico, social e

intelectual, ya que de esta manera romperían las rutinas clásicas de educación a través de un ambiente favorable; de igual manera Masaquiza (2015) coincide a través su principal hallazgo en una población de 205 estudiantes; que representan el 94%, creen que el jugar ayuda a mejorar la motricidad gruesa pero 12 estudiantes, que representan el 6%, creen que no.

Consideraciones finales

Después de haber realizado este trabajo investigativo se puede concluir que la recreación como medio de aprendizaje integra todos los aspectos físicos, psicológicos, sociales y pedagógicos deseados en cualquier actividad de juego o diversión, se considera fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de los niños y niñas.

El juego no solo es una forma de recreación, sino también la mejor manera de aprendizaje, mediante el cual, los niños aprenden a simular situaciones diversas que deberán resolver a lo largo de su vida. Considerando la contribución que brindan los juegos recreativos en beneficio de los niños, se puede afirmar que la práctica constante de actividades recreativas lúdicas, promueve el desarrollo físico y fomenta la autoestima de los niños.

Importante mencionar que existe también maestros que no aplican adecuadamente las actividades metodológicas para desarrollar funciones básicas motrices, tal vez por falta de preparación en este tipo de estrategias metodológicas o también puede ser por falta interés en sus funciones como maestro. Este problema continúa agudizándose cada día, gracias al mal uso o desmedido uso de la tecnología a través de consolas, celulares; elementos que nos limitan el desarrollar actividades lúdicas y retroceso en el desarrollo de la motricidad del individuo.

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje especialmente de los niños/as de edades tempranas, se debe dar importancia al juego como máximo exponente pedagógico para un mejor desarrollo de las dimensiones educativas que están planteadas en la Educación Inicial.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, L e Incarbone, O. (2005). *Recreación y animación: de la teoría a la práctica*. Armenia. Colombia. Kinesis.
- Ardanaz, T. (2009). *La psicomotricidad en la educación infantil*. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/TAMARA_ARDANAZ_1.pdf
- Arráez, O., y Montes, E. (2014). La recreación en la acción educativa para optimizar el tiempo libre. *Efdeportes.com*, 188, 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd188/la-recreacion-en-la-accion-educativa.htm>
- Benítez, J., Cárdenas, M., Campón O., Espartero A., y Muñoz, E. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Heducasport*, 0, 49.
- Cabezas, Andrade y Torres (2018). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica* Quito – Ecuador. Editorial ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15413>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Título VII Régimen del buen vivir Sección sexta Cultura física y tiempo libre*.
- Jerves, O. (2011). Influencia del juego en el desarrollo psicomotor en los niños del primer año de educación básica de la Escuela Comuna San Sebastián del cantón Sigsig, provincia del Azuay. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/23216>.
- Lemus, L. (1973). *Pedagogía-Temas Fundamentales*. España. Kapeluz.
- Masaquiza, S. (2015). El desarrollo psicomotriz en el aprendizaje de la Educación física de los estudiantes del centro Educativo "Jerusalén" en el canton Ambato provincia de Tungurahua. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/23216>
- Miranda, G. (2016). Los juegos recreativos en el proceso psicomotriz de los niños con síndrome de down de la fundación "Corazón de María" de la ciudad de Pelileo, provincia de Tungurahua. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/23216>
- Morales, J. (2002). *Manual de Recreación Física*. México. Limusa.
- Oliveros, J. (2012). La recreación dirigida como estrategia pedagógica para el desarrollo y promoción de habilidades sociales en el contexto del servicio social estudiantil obligatorio. Recuperado de http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9419/1/3464_0510764.pdf
- Patridge, Buhler y otros. (1965). *La Recreación Infantil*. Argentina. Paidós.
- Quirós, M. (2012). *Psicomotricidad Guía de intervención y evaluación*. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Psicomotricidad-guia-de-evaluacion-e-intervencion.pdf>



- Santillán, N. (2016). Motricidad gestual en el desarrollo de la lecto-escritura de las niñas y niños de 5-6 años del Jardín de infantes fiscal “La Luz” de Quito, periodo 2014 – 2015. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12305/1/T-ÚCE-0010-1484.pdf>
- Pacheco, G. (2015). *Psicomotricidad en Educación Inicial*. Recuperado de <http://biblioteca.iplacex.cl/RCA/Psicomotricidad%20en%20educaci%C3%B3n%20inicial.pdf>

Capítulo 4

El impacto de la recreación laboral
en el trabajo en equipo del docente



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



Grace Castillo Castro¹· Nancy Neira Guzmán²

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE^{1,2} Sangolquí– Ecuador.

Centro de Posgrados – Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Resumen

La presente investigación pretende detallar la importancia de la recreación laboral para fomentar el trabajo en equipo, para ello se ha realizado una investigación bibliográfica documental histórica, la cual ayudará a detallar y aclarar los términos de recreación, recreación laboral y a su vez el trabajo en equipo, el cual se vuelve fundamental a la hora de laborar, puesto que este ayuda a que se trabaje de una manera eficaz; esta investigación está fundamentada en varios autores que han desarrollado diferentes perspectivas de las variables mencionadas, llegando a la conclusión de que tanto la recreación como el trabajo en equipo ayudan y colaboran al mejor funcionamiento de las empresas e instituciones en el tema propuesto; además el manuscrito trata de romper ciertos paradigmas tradicionalistas que merman al sistema educativo del siglo XXI, en virtud que existen todavía docentes que siguen con una mente individualista, donde no les gusta ayudar a los demás colegas, creando riñas, discordia e inestabilidad a la organización educativa; buscando así solo el avance personal y no un realce global para mejorar la institución educativa, se llegó a apreciar la importancia de las variables y más que nada observar que las dos funcionan juntas y así logran un equilibrio laboral bastante bueno.

Palabras clave: recreación laboral, trabajo en equipo, calidad de vida

Introducción:

Peñaranda y Velasco (s/f) señalan que la recreación debe ser un medio que permita la participación no solo en las actividades de éste tipo, sino también en el proceso de crear, manifestar las opiniones que más le favorezcan para lograr desarrollar una vida placentera, para mejorar la calidad de vida, en torno a esto se estudiará a la recreación a través de la dimensión histórica.

Al ubicar a la recreación a través de la historia, se la puede determinar desde el tiempo del hombre primitivo en la era Paleolítica, Lalinde de Castro (1987) (como lo citó Peñaranda), manifiesta que no existen espacios muertos en el transcurrir del tiempo, debido a que se dedicaban a realizar varias actividades; dentro de estas se pueden detallar las siguientes: pintura rupestre, caza de animales, cultos, rituales y danzas.

Por otra parte la antigua Grecia, como detalla el autor (Miquilena, 2011) “Platón y Aristóteles animaron a los ciudadanos a que participaran en actividades como el deporte, la danza, el teatro, la música, la literatura, la escultura o la pintura porque consideraban que estas actividades eran física y psicológicamente beneficiosas” (p.3). De acuerdo con lo citado anteriormente se evidencia que la recreación ha formado parte de la vida diaria del ser humano, fomentando la distracción, el disfrute y el gozo de actividades contrarias a las laborales.

Es relevante mencionar los documentos como: “el código Hammurabi de los babilonios, los textos de Confucio o la Biblia, (...) el hombre siempre se ha interesado y ocupado de temas placenteros como la solidaridad, la convivencia, la comunicación, el disfrute de la vida, (...) el tiempo libre y la recreación” (Miquilena, 2011). Hasta el presente se evidencia que el ser humano es un ente social que busca integrarse y formar parte de un grupo social para realizar actividades de disfrute personal. Antes de continuar se hablará de la recreación en la Edad Media la cual pasó por una etapa oscura; donde estaba mal vista la recreación por la sociedad, al culminar dicho período se da inicio al Renacimiento donde se retoma los ideales de los griegos en lo que permitía enfocarse en el desarrollo de las bellas artes. A partir de la revolución industrial; se empieza a dar una regularización en las jornadas laborales imponiendo un límite de ocho horas para trabajar, dando tiempo para que el trabajador pueda descansar y recuperarse para la próxima jornada laboral, dando así un tiempo libre de trabajo para buscar otro tipo de actividades.

En la actualidad Costa Rica a través del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social señala que la recreación laboral busca mejorar la calidad de vida laboral en los centros de trabajo para el bienestar de todos los trabajadores y patronos, a su vez indica que los propósitos de la recreación laboral son: “clima y cultura de organización positiva, ambiente positivo para la integración grupal, mantenimiento físico, social y mental del trabajador, reducción de patologías laborales, bienestar laboral y auto realización de los participantes” (Gamboa, 2018). Visto desde esta perspectiva la recreación laboral busca la recreación dentro del ámbito laboral mejorando y previniendo patologías laborales.

En torno a esto se observa cómo se encuentra la recreación laboral en el Ecuador, en el 2012, el Ministerio del Deporte por medio de sus direcciones de recreación y capacitación fomenta el programa de “Pausa Activa Laboral”, brindando servicio a más de 67 funcionarios, impulsando una mejor calidad de vida; todo esto nace a raíz de combatir el sedentarismo y enfermedades a causa de la fatiga, entre otros. (Ministerio del Deporte, 2012)

Al profundizar las variables propuesta en el estudio es necesario hablar sobre la motivación y el trabajo en equipo partiendo así del concepto de dicho tema; se manifiesta que “La motivación como el deseo de hacer mucho esfuerzo en el trabajo en equipo por alcanzar metas, condicionado por la posibilidad de satisfacer alguna necesidad individual y colectivas”. Robbins (como se citó en Jaramillo, R 2012) (p.28). En síntesis, la motivación es aquella actitud positiva que promueve al ser humano a realizar varias actividades que le ayuden a fortalecer su crecimiento personal y profesional.

Al hacer énfasis en los dos temas se nota la relevancia del trabajo en equipo dentro de un ámbito laboral conjuntamente con la motivación, es por ello que se quiere resaltar el uso de la recreación laboral para fomentar y afianzar los lazos entre el personal de trabajo, evitando el bullying laboral. Por este motivo es que la recreación laboral fomenta el trabajo en equipo ayudando a que los trabajadores sean más productivos y rindan de una forma eficaz en su ámbito laboral.

Según un estudio realizado por el Observatorio de Innovación en el Empleo (OIE) indica que el 52,3% de los jóvenes opinan que el trabajo en equipo es la competencia más buscada por las empresas, seguida por la habilidad comunicativa (33,3%) y la creatividad (14,4%). Además, se muestran confiados en sus propias posibilidades, ya que el 44,7% afirma destacar precisamente en trabajo en equipo. (Educaweb, 2017) Esto indica que en las empresas en la actualidad, no hay trabajo en equipo puesto que en varios sitios de trabajo hay mucha individualidad y egoísmo, puesto que buscan solo su ascenso más no el bienestar de la empresa. Es por ello que promover la recreación laboral es vital para el progreso de la empresa y a su vez fomentar el trabajo en equipo.

El estudio se sustenta legalmente en la Constitución de la República del Ecuador (2008), Sección cuarta, Cultura y Ciencia, Art. 24. “Derecho a la recreación y al esparcimiento. - Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.”.

El presente trabajo tiene como objetivo identificar el impacto de la recreación laboral como herramienta para fomentar el trabajo en equipo de los docentes. La importancia de promover las prácticas recreativas como una herramienta para promover el trabajo en equipo, tiene como finalidad crear un ambiente armónico que ayude a romper barreras de competitividad y trabajo desleal. Por otro lado, la importancia de esta investigación reside en que la recreación y el trabajo en equipo dentro del ámbito laboral van de la mano con la finalidad de generar nuevas relaciones interpersonales y fortaleciendo lazos laborales. De igual manera, la información que se logre sistematizar producto de esta investigación debe ser útil; de tal forma que se puedan generar nuevos trabajos

investigativos similares que permitan generar un debate referente a la importancia de la recreación dentro del sistema laboral.

Realizando un recorrido por diferentes bases de datos; se observan investigaciones que se relacionan con las variables planteadas, en el manuscrito a continuación detallo: La autora Naori Jennifer Sangolquí Graziani con el tema *Estudio de la incidencia de un programa de recreación laboral en estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del año 2012*, el objetivo de analizar los niveles de estrés laboral de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers a través de la aplicación de un programa de recreación disminuir los niveles de estrés diagnosticado en los trabajadores, utilizando los métodos de investigación descriptiva, cuantitativa, correlacional y cuasi experimental, llegando a la conclusión que comprueba los beneficios de la recreación y el uso del tiempo libre ya que se puede constatar una mejora considerable con la disminución de los niveles de estrés y todo lo que esto beneficia en varios ámbitos de la vida de los seres humanos.

El siguiente antecedente investigativo es: del autor Pedro Javier Yuquilema Guacho con el tema: *La Recreación en la integración social en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos*, con el objetivo de determinar cómo incide la recreación con la integración social en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, esta investigación utilizó un enfoque mixto, con la modalidad Bibliográfico Documental y una investigación de campo, alineado a los siguientes tipos de investigación: exploratoria, descriptiva y correlacional llegando a la conclusión de que la recreación juega un papel muy importante dentro de la integración social en los estudiantes de Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos mediante el empleo de juegos tradicionales populares o por juegos dirigidos para el desarrollo de actividades físicas y mentales para crear un ambiente de armonía.

Otra investigación, del autor Milagros Palacios Sánchez con el tema: *Importancia del trabajo en equipo a partir de un curso de sensibilización para la calidad de un servicio*, con el objetivo de conocer la importancia del trabajo en equipo a través de un curso de capacitación, esta investigación con enfoque mixto, modalidad Bibliográfico Documental y una investigación de campo, alineado a los siguientes tipos de investigación: exploratoria, descriptiva y correlacional llegando a la conclusión de que el trabajo en equipo es importante e indispensable a la hora del trabajo ya que brinda ventajas a la institución; para ofrecer mejores resultados.

La investigación de Michelle Idrovo Medina con su tema: *El trabajo en equipo en el desempeño laboral del personal del gobierno autónomo descentralizado Baños de Agua Santa*, con

el objetivo de investigar la incidencia del trabajo en equipo en el desempeño laboral del personal del Gobierno Autónomo Descentralizado Baños de Agua Santa, esta investigación tiene un enfoque mixto, modalidad bibliográfica y de campo, con nivel exploratoria, descriptivo y correlacional, llegando a la conclusión de que el ambiente de trabajo influye en el rendimiento, motivación y calidad de trabajo que una persona pueda realizar en sus actividades diarias, además la falta de comunicación afecta directamente a la institución pública y hace hincapié en la desorganización ya que no les permite desarrollar de manera eficiente el potencial humano utilizando el compañerismo que debe existir dentro de la institución.

Bases teóricas

Recreación Laboral

Miquilena (2011) habla sobre la recreación definiéndola como “una actividad de aceptación social, ya sea individual o colectiva; haciendo hincapié en que la recreación debe estar inverso la diversión con el objetivo de distraerse” (p.6), resalta también que la recreación ayuda a mantener un buen estado físico, se asocia con el estado físico e intelectual; ayudando así a obtener mejores resultados en el desempeño laboral y vida cotidiana.

Busch, 1975 (como se citó en Miquilena 2011) detalla que “la recreación se ha convertido en un derecho del hombre, en un campo de acción económica y socio cultural del cual se ocupan los gobiernos, las economías, las industrias, las comunidades, la iglesia y un gran número de organismos”. (p.46) Se puede definir a la recreación laboral como una actividad que se realiza de forma colectiva dentro del área laboral, para disminuir los niveles de estrés, proyectando a una mejor calidad de vida.

La recreación se lleva a cabo desde tiempos prehistóricos, con actividades como la caza, pesca, pintura rupestre, y ha ido avanzando; en la Antigua Roma tenían los juegos que se realizaban dentro del coliseo, y otras actividades que practicaba la clase alta como es la música, pintura, entre otras actividades. Así también a partir de la revolución industrial con el cambio a las ocho horas laborales, dando más tiempo al trabajador para su descanso y recreación.

Ramazzini, 1882 (como citó Gomero Cuadra y Llap Yesan) este médico ocupacional se centra en las enfermedades ocupacionales de las personas, causadas por el estrés, tomando en cuenta muchos factores de las empresas de donde trabajan. En la actualidad la recreación laboral ha tenido un fuerte impacto, haciendo hincapié en las pausas activas

laborales, en las cuales se da unos 5 a 10 minutos a los trabajadores para cambiar su actividad laboral por una recreativa y lograr la distracción y la liberación de estrés al cambio de actividad. Es importante la recreación laboral puesto que ayuda a mejorar la salud de los trabajadores, brindando una mejor calidad de vida, y esto a su vez ayuda de forma indirecta a mejorar el desempeño de los trabajadores en su ámbito laboral. De igual manera la recreación laboral ayuda a disminuir las enfermedades producidas por el estrés y el agotamiento laboral.

Los beneficios de la recreación se pueden observar en tres aspectos; los cuales son psicológico, físicos y económicos, a continuación, se detallará cada uno de ellos.

Los beneficios en el aspecto psicológico Infante, Goñi y Villaroel, 2011 (como se citó en (Reynaga Estrada, y otros, 2016) detalla que los beneficios psicológicos no siempre está ligada a los beneficios físicos y aspectos de salud como los mencionados anteriormente; también se comprueba que la práctica de actividades físico deportivas está asociada con un menor grado de dolencias somáticas y con beneficios psicológicos y mentales, esto quiere decir que es un beneficio que abastece gran parte de todos los aspectos.

Para el Ministerio de Cultura, Instituto Colombiano del deporte, 2006 en su catálogo de Beneficios de la Recreación pág. 21-22 detalla los siguientes beneficios:

- La recreación y la vida activa son esenciales para la salud personal.
- Incrementa la expectativa de vida en mínimo dos años.
- Estimulan y prolongan una vida independiente en los adultos mayores.
- Disminuye significativamente el riesgo de enfermedad coronaria.
- Combate la osteoporosis y diabetes.
- Previene la aparición de enfermedades.
- Previene que las consecuencias de enfermedades crónicas se profundicen.
- Mantiene la salud mental: Manejo del estrés, de la depresión y el bienestar emocional y psicológico.
- Mejora la salud mental como un todo y por ende contribuye a la calidad de vida de la población Es una herramienta terapéutica utilizada en clínicas, hospitales, comunidades para ayudar a restaurar las capacidades y habilidades físicas, mentales y sociales.
- La recreación es clave para un desarrollo humano balanceado.
- Estimula el desarrollo de niños y jóvenes (habilidades motoras, sociales, desarrollo

de la creatividad y de la capacidad intelectual).

- Estimula el potencial físico, social, creativo, intelectual y espiritual) de los adultos.
- Da oportunidades a los adultos para el aprendizaje y desarrollo permanente.
- Los ambientes naturales y parques han mostrado ser significativos para el desarrollo espiritual de las personas.
- La recreación y los parques son esenciales para la calidad de vida.
- Aumenta la autoestima y una autoimagen positiva fundamental para la calidad de vida personal.
- Mejora los niveles de satisfacción con la propia vida.
- Las familias, individuos y comunidades perciben una mejor calidad de vida.
- Promueven el surgimiento y adquisición de habilidades para la vida y estilos de vida independiente en las personas con discapacidad o limitación. La recreación reduce las conductas autodestructivas y antisociales. Reduce conductas autodestructivas y actividades sociales negativas en jóvenes (abuso de sustancias, consumo de cigarrillo, suicidio y depresión).
- Reduce el crimen particularmente a través del trabajo con pandillas juveniles.
- Reduce la intolerancia frente a la diferencia especialmente construyendo espacios pluriétnicos y pluriculturales.
- Reduce la desesperanza y el aislamiento.

Hernández, 2017 detalla nueve características de la recreación Laboral:

Espontaneidad

Estas actividades se realizan de forma voluntaria y natural. Al desarrollarlas no siguen ningún tipo de esquema o patrón. No surgen como producto de comportamientos compulsivos, ya que fomentan la libertad y el libre albedrío.

Sentido universal

Las actividades recreativas son interpretadas de igual forma en todo el mundo. Su objetivo principal es la estimulación emocional y actitudinal del individuo.

Todos tienen el derecho a acceder a la recreación, por lo que su privación no debe ser permitida bajo ningún concepto o pretexto.

Uso del tiempo libre

Generalmente se desarrolla durante los tiempos de ocio. Estos se emplean para el cultivo de habilidades estimulantes para el individuo, las cuales le proveen felicidad y

diversión. Durante la práctica de la recreación, todas las obligaciones y responsabilidades del trabajo se hacen a un lado para la libre ejecución de la actividad escogida.

Creación y expresión

Durante este tiempo, el individuo tiene la posibilidad de expresarse de diferentes formas, cultivando talentos que complementan su estilo de vida. Es una oportunidad ideal para dejar volar la imaginación y desarrollar cualquier tipo de creación original.

Concentración y dedicación

A pesar de ser libre y espontánea, para que los resultados sean efectivos y positivos, es necesario que el individuo invierta una dosis importante de disciplina. Estar concentrado y enfocado durante el desarrollo de la actividad, aumenta la posibilidad de éxito.

Carácter benéfico

Su inclusión en la rutina de las personas representa un gran aporte para su bienestar emocional. Estudios demuestran su impacto positivo en la salud mental y su gran importancia para el desarrollo cognitivo y creativo.

Desde cualquier punto de vista que se analice la recreación, posee elementos constructivos desde el punto de vista psicológico.

Beneficios financieros

El desarrollo de habilidades durante el tiempo libre, le da la posibilidad al individuo de cultivar talentos alternos de los que puede obtener beneficios económicos de forma alterna.

Placer y satisfacción

A través del disfrute, la persona experimenta la adquisición de valores que se traducen como una satisfacción personal. El sentido de recompensa es inmediato, ya que el individuo puede experimentar en tiempo real los beneficios de la participación en actividades recreativas.

Integración

Generalmente se pueden practicar en grupo, lo que incentiva la integración social del individuo con su entorno. Estas se pueden practicar tanto en sitios cerrados como al aire libre, permitiendo la conexión con el entorno natural y su ambiente.

Trabajo en equipo

En la prehistoria, los primeros humanos obtenían los medios necesarios para subsistir en base a la recolección (frutos, raíces, miel, semillas, nueces, carroña). Inicialmente usaban sólo sus manos para conseguir el alimento, posteriormente, palos, estacas y piedras. A medida que fueron desarrollando sus conocimientos incorporaron herramientas, palos y piedras con algún trabajo incorporado (cuchillos, raspadores, punzones, armas de corto alcance), descubrieron el fuego. Mientras los hombres salían a cazar, las mujeres y los impedidos físicamente quedaban a cargo de los niños y el fuego. En este momento también se desarrolla la familia y se inician intercambios culturales como reuniones alrededor del fuego.

La palabra trabajo deriva del latín “tripaliare” que significa “torturar”, posteriormente el termino pasó a señalar la idea de esforzarse y finalmente la de “laborar” u “obrar”. El trabajo consiste en el esfuerzo humano, físico e intelectual aplicado a la transformación de la naturaleza, generalmente ayudado por aparatos e instrumentos, con la finalidad de satisfacer las necesidades del individuo y de la sociedad. Entonces podemos decir que un trabajo en equipo es un conjunto de personas que unen sus esfuerzos en forma coordinada para alcanzar un objetivo común, dentro de un clima de trabajo que todos enriquecen. El trabajo en equipo es considerado un punto clave y una ventaja competitiva. En la actualidad, debido a su gran importancia, ha generado un cambio en la manera de trabajar, dando lugar a un incremento de los equipos de trabajo. Esta competencia participativa permite aumentar la productividad, la innovación y la satisfacción en el trabajo. Pérez, J. B., & Oberty, C. Z. (2005).

Un grupo de personas se transforma en equipo en la medida en que alcanza cohesión. Para ello se han de crear lazos de atracción interpersonal, fijar una serie de normas que dirijan el comportamiento de todos miembros, donde la figura de un líder. Por lo tanto, es fundamental, promover una buena comunicación entre el conjunto de integrantes, trabajar por el logro de los objetivos comunes y establecer relaciones positivas.

Algunas de las características del trabajo en equipo:

- Equipo de trabajo
- Liderazgo compartido.
- Responsabilidad individual y colectiva.
- La formación de un equipo de trabajo es un proceso de desarrollo.
- Dentro del marco del objetivo global de la organización, se auto asignan propósitos y metas específicas.

- Sus resultados se toman y evalúan como producto de un esfuerzo conjunto de sus miembros.
- El trabajo colectivo se observa como una oportunidad y se disfruta.
- Los conflictos se resuelven por medio de confrontación productiva.
- Se centra en la tarea y en el soporte socio - emocional de sus miembros.
- Se reconocen e incorporan las diferencias como una adquisición o capital del equipo.

Dentro de algunos beneficios del trabajo en equipo se puede resaltar los siguientes. Pérez & Sánchez (2001)

- Es eficaz
- Centrarse en la solución de los problemas.
- Ensayar nuevas ideas en forma mutua.
- Imponer por convencimiento opiniones preconcebidas.
- Escuchar para entender.
- Participar colectivamente en la discusión.
- Interactuar y llegar a un consenso.

Trabajo en equipo es el trabajo hecho por varias personas donde cada uno hace una parte pero todos tienen en un objetivo común. Pero para que se considere trabajo en equipo o cooperativo, el trabajo debe tener una estructura organizativa que favorezca la elaboración conjunta del trabajo y no que cada uno de los miembros realicen una parte del trabajo y juntarlas. Guitert, M.; Giménez, F. (2008)

La motivación laboral por años ha sido una herramienta muy útil a la hora de aumentar el desempeño de los empleados y/o trabajadores, ya que proporciona la posibilidad de incentivarlos a que lleven a cabo sus actividades con agrado, lo cual proporciona a la organización grandes avances no solo con la relación con sus empleados si no con el crecimiento general de la compañía. La motivación laboral está influenciada directamente por varios factores como la personalidad de la persona, su sistema de creencias, entre muchas otras variables que hacen que su comportamiento sea de alguna manera en específico, es así como a continuación definiremos algunos términos para comprender de manera adecuada este tema.

Empezaremos con definir qué es motivación, La palabra motivación deriva del latín *motivus* o *motus*, que significa ‘causa del movimiento’ Es así, como Pinillos (1977) define; “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” (p. 35). La motivación es entendida como un proceso, donde participa la personalidad del individuo y su entorno, lo cual le genera cierta conducta.

Las características fundamentales de la motivación frente a las necesidades básicas del ser humano, en un contexto laboral se determinan las últimas tres jerarquías de necesidades de Maslow que ya vimos anteriormente, donde se comprende y entiende el comportamiento organizacional aplicado a la actualidad. Es por ello que Maslow habla frente a la motivación como un incentivo para aumento de la conducta humana. Y a partir de allí una evolución del modelo motivacional laboral, donde determina que motiva a las personas en el trabajo. Es así como Vroom en el año 2000, intenta identificar mediante estudios las necesidades y tendencias de las personas y como estas se jerarquizan. Se interesan en los tipos de incentivos o metas que las personas se esfuerzan por lograr, por sentirse satisfechas y desempeñarse. Inicialmente se pensaba que el dinero era el único incentivo y poco después se creía que los incentivos incluían las condiciones laborales, poco después se descubrió que el contenido de la motivación se consideraba por motivos de orden superior. De manera muy general el modelo de Maslow se convierte en un modelo de contenido de la motivación general, donde cada empleado puede llegar a cualquiera de los niveles dependiendo esos niveles intrínsecos y extrínsecos de sus necesidades, y así equilibrar su estado, aunque es necesario decir que esta teoría no es la única ni la última donde se pueda evidenciar los diferentes tipos de motivación en las organizaciones.

Todas las dinámicas de grupo tienen sus ventajas y desventajas. De manera general, podemos decir que promueve la creatividad, motiva naturalmente, descentraliza las funciones entre los miembros del equipo, intercambia libremente experiencias y conocimientos y optimiza el tiempo y el conocimiento de cada uno de los integrantes. De igual manera, existen las desventajas de trabajar en equipo como son: la distracción entre los miembros del equipo, conflictos entre miembros, personalidades difíciles o la distribución injusta de tareas.

La investigación documental “Es aquella que persigue recopilar la información con el objetivo de enunciar las teorías que permiten sustentar el estudio de los fenómenos y procesos. Este tipo de información se la extrae a través de un nivel investigativo de tipo exploratorio”. En mención al autor, este tratado inicia a partir de un acercamiento

a los fenómenos poco estudiados, temas que tuvieron su profundidad a partir de la utilización de fuentes de recolección de datos primarias y secundarias. Para ello el presente manuscrito se tuvo un carácter metodológico documental, estas técnicas fueron integradas en una indagación documental hermenéutica, partir de métodos deductivos e inductivos, mediante la comparación constante de las conclusiones a las cuales llegaron los diferentes autores de las variables estudiadas. Mencionar que la revisión de la literatura se lo realizó a partir de la búsqueda en bases digitales en donde se indagó, mencionamos entre otros. Cabezas, Andrade, Torres. (2018)

En este sentido se seleccionaron documentos fiables como por ejemplo artículos científicos de revistas indexadas, tesis de graduación de pregrado y de posgrado de diferentes universidad nacionales e internacionales, para lo cual se estructuraron y se generaron varias interrogantes que tienen como finalidad ayudarnos a esclarecer, el impacto de la recreación laboral en el trabajo en equipo del docente, también redescubrir hechos que se han venido desarrollando de forma aislada en las prácticas recreativas.

Discusión

Sangolqui, 2012 en su trabajo *Estudio de la incidencia de un programa de recreación laboral en estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del año 2012* concluye que la recreación es importante y beneficiosa para disminuir los niveles de estrés, su estudio coincide con Yuqilema, 2017, en su estudio *La Recreación en la integración social en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos*, llega a la conclusión de que la recreación es importante para desarrollar la integración entre pares. Como se puede observar estas investigaciones están de acuerdo en que la recreación juega un papel fundamental en el desarrollo integral del ser humano fortaleciéndolo en la parte emocional y de salud.

Palacios, 2010 en su estudio *Importancia del trabajo en equipo a partir de un curso de sensibilización para la calidad de un servicio* llegó a la conclusión de que el trabajo en equipo es importante y fundamental para que una empresa o institución salga adelante. Al igual que Idrovo, 2017 en su estudio *El trabajo en equipo en el desempeño laboral del personal del Gobierno Autónomo Descentralizado Baños de Agua Santa*, estas investigaciones se relacionan en virtud que la conclusión de que el ambiente de trabajo influye en el rendimiento, motivación y calidad de trabajo que una persona pueda realizar en sus actividades diarias, además, la falta de comunicación afecta directamente a la institución pública y hace hincapié en la desorganización, ya que no les permite desarrollar de manera eficiente el potencial humano, utilizando el compañerismo que debe existir dentro de la



institución. Estas dos investigaciones llegan a la conclusión de que el trabajo en equipo ayuda a disminuir la individualidad, promoviendo la ayuda mutua y eliminando la falta de integración en el trabajo.

Consideraciones finales

En base a la discusión se puede decir que la recreación y el trabajo en equipo son importantes para el desarrollo de la empresa, puesto que los dos cumplen un rol fundamental, fomentando la integración de los trabajadores y disminuyendo el estrés que hoy en día es denominado la enfermedad del siglo XXI. A su vez, el trabajo en equipo ayuda a disminuir los niveles de individualidad en los trabajadores y fomenta la ayuda y la superación en cohesión.

La Recreación y el trabajo en equipo consisten en dos ámbitos muy importantes para el desarrollo integral del trabajador. Estas actividades deben ser aplicadas y adaptadas a las necesidades y características de los beneficiados, con el propósito de desarrollar y mantener el equilibrio emocional, social y físico del docente, de esta forma, crear un ambiente laboral satisfactorio, disminuir las enfermedades ocupacionales, los accidentes de trabajo y propiciar el aumento de la calidad de vida de los empleados y por lo tanto su productividad laboral. Sin dejar a un lado las relaciones interpersonales las que nos ayudara a un mejoramiento y trabajo en equipo.

Por ende se recomienda que en todas las instituciones y empresas deben incluir un programa recreativo, destinando quince minutos por día para poder desarrollar estas actividades, fomentando el trabajo en equipo y a su vez disminuyendo los niveles de estrés laboral, proyectando a los empleados a mejorar su rendimiento, y sacar a flote la organización.

Referencias bibliográficas

- Bolívar Montoya, G. (2009). El impacto social de la educación para la recreación en un contexto comunal. *SCIELO*.
- Cabezas, Andrade y Torres (2018). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica Quito – Ecuador. Editorial ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15413>
- Chávez Cevallos, E., & Sandoval Jaramillo, L. (2014). Estudio del tiempo libre de los adolescentes ecuatorianos. *EFDeportes*. Obtenido de [efdeportes: https://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm](https://www.efdeportes.com/efd188/tiempo-libre-de-los-adolescentes-ecuatorianos.htm)
- Constitución de la Republica del Ecuador. (2008). *Asamblea Constituyente*. Recuperado el 22 de Febrero de 2019, de Constitución de la Republica del Ecuador: <https://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec030es.pdf>
- Educaweb. (28 de Abril de 2017). *Educaweb*. Obtenido de <https://www.educaweb.com/noticia/2017/04/28/trabajo-equipo-competencia-mas-valorada-jovenes-empresas-13928/>
- Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis. Revista Latinoamericana*, 1 - 14.
- Espiga, H. (2013). *Ministerio de Desarrollo Social*. Recuperado el 20 de Febrero de 2019, de ENCASTRES/RECREACIÓN Propuestas para una Escuela en Juego: http://www.ceip.edu.uy/documentos/2013/ProgramaMaestrosComunitarios/encastres/recreacion_imprensa3.pdf
- Gamboa, E. (2018). *Ministerio de Trabajo y Seguridad Social Costa Rica*. Obtenido de <http://www.mtss.go.cr/seguridad-social/recreacion-laboral.html>
- Gomero Cuadra, R., & Llap Yesen, C. (s.f.). La historia medico - ocupacional como herramienta de diagnostico. *Revista Médica Herediana*. Recuperado el 20 de septiembre de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2005000300007
- Hernandez, P. (9 de Septiembre de 2017). *Lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/caracteristicas-recreacion/>
- Idrovo Medina, M. (2017). *El trabajo en Equipo en el desempeño empresarial del personal del gobierno autónomo descentralizado Baños de Agua Santa*. Ambato.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (s.f.). *Compendio de Resultados - Encuesta de Condiciones de Vida ECV - Sexta Ronda 2015*. Recuperado el 21 de Febrero de 2019, de Instituto Nacional de Estadísticas y Censos: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/ECV%20COMPENDIO%20LIBRO.pdf
- Manzano Sanchez, H. (Mayo de 2004). *funlibre: Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio*. Bogotá: funlibre. Obtenido de Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio: http://www.redrecreacion.org/documentos/congreso8/HManzano.html#Uso_apropiado_del_documento



- Ministerio de Cultura Colombia, & COLDEPORTES. (2006). *Beneficios de la Recreación*. Bogotá.
- Ministerio del Deporte. (2012). *Secretaría del Deporte*. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/el-ministerio-del-deporte-incentiva-la-pausa-activa-laboral/>
- Miquilena, D. (Julio Diciembre de 2011). Relación laboral: su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio laboral*, 4(8), 15.
- Organización Mundial de la Salud. (23 de Febrero de 2018). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado el 21 de Febrero de 2019, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palacios Sanchez, M. (2010). *Importancia del trabajo en equipo a partir de un curso de sensibilización para la calidad en el servicio*. México.
- Peñaranda Lozano, P., & Velasco Espitia, M. (s.f.). *Teoría de la Recreación*. Pamplona.
- Reynaga Estrada, P., Arevalo Vázquez, E. I., Verdesoto Gáles, Á. M., Jiménez Ortega, I. M., Preciado Serrano, M. D., & Morales Acosta, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 206.
- Sangolqui Grazziani, N. J. (2013). *Estudio de la Incidencia de un programa de recreación laboral en estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del año 2012*. Quito.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2017 - 2021). *Toda una Vida*. Quito.
- Yuquilema Guacho, P. J. (2017). *La recreación en la integración social en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos*. Ambato.

Capítulo 5

Análisis de la influencia de la Recreación Laboral en los niveles de estrés del personal administrativo en las organizaciones deportivas.



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



Gabriela Vallejo-Gallardo¹ Wilson Moposita-Caiza²

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE^{1,2} Sangolquí– Ecuador.

Centro de Posgrados – Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Resumen

El presente trabajo analiza la importancia de la recreación laboral y su efecto emocional, mental, físico y social en el personal administrativo de los organismos deportivos, así como conceptos que permiten crear conciencia sobre su valor ante la sociedad. Muestra los beneficios que tiene en el ser humano, familia, sociedad en relación a su mejora de su calidad de vida. Destaca la importancia en cuanto al desarrollo de valores, sociológicos y psicológicos, enfatiza que la recreación toma en cuenta todo el concepto de integridad del ser humano con los factores antes mencionados, especialmente en los aspectos relacionados con el ambiente laboral. Para la realización de este artículo se utilizó el método documental que consiste en la recopilación de fundamentación teórica basados en fuentes primarias y secundarias.

Una vez revisada la literatura en relación a las variables de estudio propuestas, se concluye que la mejor manera de disminuir el estrés laboral en las empresas públicas o privadas es la realización de actividades recreativas, logrando de esta manera un mejor desempeño laboral y elevando su calidad de vida tanto en el trabajo como en su entorno familiar.

Palabras clave: Recreación Laboral, Estrés, Organismos deportivos.

Introducción

Carazo y Cháves, 2015 mencionan que “En el ámbito laboral, el estrés surge de una inadecuada relación entre la carga de trabajo, las responsabilidades a asumir, la capacidad de la persona y el tiempo disponible para realizar las tareas”. (p.45) Tal es el caso que en la mayoría de organizaciones deportivas, el personal administrativo no cuenta con un tiempo libre para la realización de actividades recreativas.

Si el estrés no es manejado de manera adecuada repercutirá negativamente en la salud física y mental de la persona, consecuentemente también en los intereses de la organización. La recreación surge como una alternativa eficaz para el manejo del estrés laboral y mejorar la calidad de vida de las personas participantes. Los mecanismos por los cuales la recreación mejora el manejo del estrés laboral se podrían originar en el bienestar general que producen las actividades recreativas y en los valores que se refuerzan con la práctica deportiva. (Carazo y Chaves, 2015)

De acuerdo con los autores, si no se maneja de forma adecuada el estrés en el espacio de trabajo, este puede influenciar negativamente en las actividades que el personal debe desarrollar dentro de su horario laboral y posterior a eso afectaría su vida personal. La recreación es considerada una parte esencial para mantener una buena salud, el recrearse permite al cuerpo y a la mente una renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. (Osorio y Rico, 2005) Lo anteriormente expuesto resalta la importancia que tiene la práctica de la recreación con respecto a la mantención de una buena salud, ya que si solo se dedicaran a trabajar el cuerpo y la mente colapsaría, dando lugar a una serie de enfermedades e incluso la muerte.

La Motivación laboral está basada en la satisfacción de las necesidades, como consecuencia del ámbito y factores laborales, estableciendo, que dicha satisfacción se logra mediante diversos factores motivacionales que se describe como: el resultado de diversas actitudes que tienen los trabajadores en relación al salario, la supervisión, el reconocimiento, oportunidades de ascensos (entre otros) ligados a otros factores como la edad, la salud, relaciones familiares, posición social, recreación y demás actividades en organizaciones laborales, políticas y sociales. (Aguado, 1988. p.131)

De acuerdo a la Constitución de la República del Ecuador 2008 en el Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

La Recreación como parte del bienestar laboral es un componente de Responsabilidad Social en las organizaciones; es una actividad humana necesaria y placentera que es realizada durante el tiempo libre, de forma individual o colectiva y permite que el cuerpo y la mente puedan descansar. Los efectos de la recreación en los empleados garantiza a la organización un equipo de trabajo motivado, feliz, saludable y propiciando un entorno laboral favorable. Esta investigación está enfocada en el estrés laboral que sufre el personal administrativo de los diferentes organismos deportivos, tomando en cuenta la constante interacción con otras personas que estos tienen.

Este grupo poblacional al tener un cierto tiempo libre al día para realizar actividades que los saquen de su rutina puede mejorar en gran medida su eficiencia y eficacia al retomar sus labores, y de esta manera mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Existen investigaciones relacionadas con la presente propuesta; la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, ha creído prudente aportar al mejoramiento del desempeño laboral de dichos funcionarios, a través de la realización de un programa recreativo laboral denominado “Bájale al estrés”. Este proyecto se desarrolló; en sentido y de acuerdo al cronograma del programa recreativo; la primera fase se fundamenta en identificar la percepción del personal administrativo en relación a la problemática que se les presenta en relación a los niveles de estrés.

Según a la Organización Funlibre, recientes estudios hechos sobre todo en Estados Unidos, demuestran el interés de los trabajadores por preferencia de más tiempo libre frente a mayores posibilidades de promoción y ascensos en la organización. Esto ha sido comprobado mediante estadísticas y seguimientos sobre la disminución en el ausentismo, accidentes en el trabajo y la identificación de los trabajadores con la compañía. Actualmente, la Recreación como componente importante del desarrollo integral del ser humano, ha venido adquiriendo importancia preponderante en el entorno del trabajo, por cuanto, desarrolla y mantiene la salud integral de los trabajadores, y brinda estrategias para reducir el estrés laboral, quizás causado por la fatiga acumulada, mejorando así la condición física, mental, emocional y social del trabajador, accediendo a un mejor estilo y calidad de vida, tanto dentro del ámbito laboral como fuera de éste. “Los efectos directos de la Recreación Laboral, se muestran cuando se mejora el clima de organización; que incide en los estándares de atención, producción y nivel de rendimiento de los colaboradores de una Empresa Pública o Privada” (Miquilena 2011, p. 47).

Según García, 2009 ha determinado que al llevar una vida inactiva el sedentarismo se hace presente en el ser humano provocando un aumento de estrés laboral, es por esa razón que al realizar actividad física como correr, saltar, jugar, bailar son actividades que ayudan a los servidores públicos tener una mejor funcionalidad de todo su cuerpo físico y mental para tener una mejor respuesta dentro del campo laboral. (p. 9). Se evidencia que una de las causas del estrés laboral es la inactividad física o sedentarismo, por esta razón la realización de actividades como correr, saltar, jugar o bailar ayudan a los empleados a tener una mejor funcionalidad de su cuerpo y mente y así mejorar su desempeño laboral.

El siguiente antecedente lleva como título incidencia de un programa de recreación laboral en el estrés de los trabajadores de la empresa Boca Misty Flowers en el primer semestre del 2012 su autora Naori Sangolqui; el objetivo principal del trabajo es; ejecutar un programa recreativo a los trabajadores de la empresa; la metodología de esta investigación es de tipo cuantitativa, correlacional y cuasi - experimental con *pretest* y *postest*, donde no existen grupos comparables. Se recogió y analizó las variables de recreación y estrés laboral estableciendo la relación que existe entre ellas. De los hallazgos encontrados, el 70% de los encuestados presentó un alto nivel de cansancio emocional, el 50% tuvo alta despersonalización y más del 60% mostró una alta realización personal, en esta última, los niveles altos son indicativos del síndrome. Con los hallazgos llegaron a la conclusión que con la aplicación del programa recreativo durante un mes, se pudo determinar una disminución considerable de los niveles de estrés en las dos primeras dimensiones, tanto en las mujeres como en los hombres, habiendo iniciado el programa recreativo con niveles altos y concluyendo el mes de actividades recreativas continuas con niveles medios y bajos de estrés laboral.

A continuación el siguiente tema *El estrés laboral y el desempeño de los trabajadores en la empresa "Sualupell Curtiduría Suárez S.A."*, su autora Sánchez Cortez Mayra. El objetivo principal de este trabajo es determinar la influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la empresa Sualupell Curtiduría Suárez S.A; el enfoque de la investigación se encuadró en el paradigma crítico propositivo. El trabajo de investigación se enmarca dentro del paradigma cualitativo porque busca la comprensión de los fenómenos sociales (trabajo), ya sume una realidad dinámica y cuantitativa por cuanto los datos obtenidos en la investigación serán procesados estadísticamente, En los hallazgos encontrados podemos manifestar que en el ambiente específico de la ciudad de Ambato, también se observa la existencia del problema en estudio, ya que vivimos en medio de una sociedad en constante evolución, más aún al referirnos a las organizaciones, es por

esta razón que dichos cambios acelerados es lo que provoca que la gente se estrese con facilidad. la manera como interpretamos y pensamos acerca de lo que ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés, de manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera una reacción negativa de estrés, más que la situación a la que nos enfrentamos, con los hallazgos llegaron a la conclusión que en nuestros días, el estrés en el entorno laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores, esto ha traído como consecuencia el desequilibrio de la organización de las empresas.

Determinar la importancia de la Recreación Laboral y su influencia en los niveles de estrés de los organismos deportivos.

Bases teóricas

La recreación laboral tiene sus antecedentes en el año 1954 en Estados Unidos, donde un movimiento empresarial con tendencia a favorecer a los trabajadores, ofrecieron un programa que se extendía a la comunidad y familiares de los empleados. Dicho programa incluía una biblioteca, formación religiosa y musical. Más reciente, para el año 1968 ya las compañías organizaban excursiones anuales, días de campo y actividades deportivas. Es importante la organización y ejecución de programas recreativos no solo para los empleados, sino también para los familiares de los mismos, dichos programas consistían en implementación de una biblioteca, excursiones anuales y actividades deportivas.

Recreación laboral

La recreación laboral consiste en el conjunto de actividades, emociones, experiencias y vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo, las cuales son diseñadas a partir de las características y necesidades de la población, para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador con la idea de generar satisfacción y disminución de patologías laborales (Lazarus & Folkman, 1984, p 72). En el texto se describe a la recreación laboral como la serie de actividades lúdicas en un determinado espacio con el objetivo de disminuir las enfermedades que esta pueda causar.

Asimismo, la recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona (Dolan, 2005, p. 64). De acuerdo con el autor, menciona que la recreación es un tiempo personal que tiene un individuo pero que no tiene relación con el sedentarismo o falta de actividad

física, está mejor relacionada con la plenitud espiritual. Quizás cuando somos niños, sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decimos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser.

Beneficios de la recreación laboral

Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros (Schaufeli, 1999, p. 147). A medida que avanzamos en edad y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia y muchas veces nosotros mismos, por cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. En base a lo mencionado por el autor, destaca que la realización de actividades físicas no solo da un bienestar corporal, sino que ayudan a la mejoría de aprender a compartir, trabajo en equipo y solidaridad.

También es definida como actividad por Kraus (1971), citado por Martínez (2002), quien la considera como “(...) una actividad o experiencia voluntariamente elegida por el participante, ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella” (p. 187). Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un Programa de una Agencia o institución pública, privada o comercial. Está diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad.

Por su parte este autor menciona que las actividades recreativas deben ser voluntarias, es decir, que cada individuo debe elegir qué acción hacer y cuál no, pero siempre con la finalidad de satisfacer metas constructivas y sociales. Dentro de los beneficios de la recreación laboral se distinguen dos grupos divididos en psicológicos y fisiológicos, como se expresa a continuación: (Ferreira M., y otros, 2006, p. 20)

Psicológicos: aumento de la creatividad; adaptabilidad; conocimiento, aprendizaje y apreciación cultural e histórica, conocimiento y comprensión laboral, tolerancia, competitividad balanceada y calidad de vida.

Fisiológicos: reducción de enfermedades cardiovasculares, incremento de la expectativa de vida, mejoramiento en el funcionamiento del sistema inmune, reducción del consumo de alcohol y reducción del uso del tabaco.

Áreas de la recreación

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. “La recreación deja ser solo entretenimiento, se plantea un objetivo mucho más grande que es el de ser partícipe y facilitador del desarrollo humano” (Lee & Wang, 2002, p. 23).

Definición

Para algunos autores la recreación es una actividad que se realiza de manera espontánea y voluntaria en el tiempo libre, la cual le produce goce y satisfacción al realizarlo, por ende, las personas sienten ayuda a la estabilidad emocional y la relajación, además de contribuir con su desarrollo personal y el disfrute de una nueva experiencia. El término “actividades recreativas” es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación (Waichman, 2008, p. 26). La recreación es un conjunto de actividades que se realiza de forma voluntaria y espontánea dentro del tiempo libre de cada persona. Funlibre (2004) Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan. En este sentido se considera que desde el punto de vista personal, las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Este autor considera que existen dos tipos de actividades recreativas: individual y educativa, pero ambas se complementan proporcionando placer y desarrollo de la personalidad.

Características

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.
- La recreación se compone de un sinnúmero de actividades que pueden ser consideradas como recreativas, según la percepción que el practicante tenga de ellas.

Clasificación

- Según Campos (2006, p. 29) se clasifican en: Área físico-deportiva; Animar y estimular a los diferentes sectores de la sociedad promoviendo una ocupación positiva de su tiempo libre mediante la práctica de actividades físicas y deportivas que con carácter lúdico y recreativo potencia la relación social y la salud.
- Área manual: Fomentan la creatividad y estimula la imaginación con elementos producidos con las manos.
- Área artística: Desarrollo de las habilidades escénicas, teatrales o musicales.
- Área literaria: Experimenta el crear, apreciar y convivir con mundos imaginarios y vincularse con personas, eventos y ambientes que les permitan ampliar su visión del mundo real y de ficción, su acervo cultural.
- Área técnica: Mantener vigente a antiguos oficios, con acervo histórico, muchos de ellos en vías de extinción, con beneficios de placer y la satisfacción de participar.
- Área lúdica: Formulación de conceptos complejos para explorar la realidad, creando espacios para lo, espontáneo, descubrir la imaginación, alternativas frente a problema, desarrollar modos y estilos de pensamiento, cambio de conducta que se enriquece y diversifica en el intercambio grupal.
- Área acuática: Fomentar una participación en el agua, mediante la práctica de actividades acuáticas.
- Área aire libre: Es convivir con la naturaleza y mostrar cuan valiosa es la experiencia



así como la filosofía del impacto ambiental que causa nuestra visita, desarrollando hábitos, capacidades, y normas de seguridad y conservación.

- Área conmemorativa: Permite organizar y conducir eventos, que necesita de un animador, diseñados para compartirlos y afianzar los vínculos con sus respectivas comunidades.
- Área aficiones y entretenimiento; Cultivar las actividades que involucra agrupaciones en clubes o asociaciones de aficionados, actividades que exigen un considerable esfuerzo en investigación, búsqueda y acumulación tanto de coleccionismo y de modelismo.
- Área social: Promocionar y facilitar los encuentros entre personas con gustos afines, afianzan vínculos intrafamiliares e intergeneracionales, bailes sociales.
- Área mantenimiento de la salud: Genera y promueve esfuerzos comunitarios buscando mejorar condiciones de vida de la comunidad, con participación voluntaria y fomentando la autogestión.
- Área comunitaria: Genera y promueve esfuerzos comunitarios buscando mejorar condiciones de vida de la comunidad con participación voluntaria y fomentando la autogestión.

Importancia

- La recreación permite y contribuye el desarrollo social. Las personas tienen la oportunidad de crear relaciones de amistad, aprender a trabajar en grupo, aprender de los otros y desarrollar valores de cooperación y solidaridad.
- La recreación ambiental contribuye a la construcción de una cultura de la sostenibilidad. El uso de los parques contribuye al cuidado de la tierra y al sostenimiento de zonas verdes y ambientalmente sanas.
- La recreación contribuye a la prevención y solución de problemas como la depresión, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, a la delincuencia juvenil.
- La recreación en general contribuye a que las personas a través de las diversas actividades que realizan encuentren la vida más satisfactoria y creativa y encontrar caminos para un mayor desarrollo y crecimiento personal.
- La recreación turística atrae recursos económicos y estimula el desarrollo de las comunidades. Por su naturaleza social, la recreación abre espacios que por excelencia fomentan el desarrollo de habilidades para la convivencia pacífica.

El estrés

Según Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) el estrés, al igual que el miedo ansiedad, angustia, fatiga, o depresión, es difícil aún para los científicos delimitar con exactitud cuál es el significado, el alcance y las consecuencias de estos conceptos. Son palabras polisémicas que describen situaciones y estados psicológicos y psico-biológicos diferentes pero relacionados entre sí. (p.13) Sobre el asunto el estrés, la ansiedad, el miedo, entre otro, son estados del individuo que en un ambiente laboral no tienen un único significado, sino que depende de las situaciones y el estado psicológico en el que cada uno se encuentre.

Desde el punto de vista de la Psicología, el estrés ha sido entendido desde tres puntos específicos: como estímulo, pues el estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo; como reacción o respuesta, ya que el estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo; como interacción, en tanto que el estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo.

La Organización Mundial de la Salud (2004), citada por Fernández y Jiménez (2002), define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (p. 64), pues es así que es un proceso dinámico en el que intervienen variables tanto del entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza. Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del fenómeno. Los investigadores y expertos todavía no tienen una concordancia en cuanto a la definición de estrés o de sus propiedades esenciales. Se ha sugerido incluso que el hecho más notable en torno del término estrés es que haya subsistido y evolucionado hacia una vasta aplicabilidad, a pesar de que no existe acuerdo sobre su significado (Barreiro, 2000, p.14).

“Estrés, dicho con simpleza, es la interacción del organismo con el medio ambiente; esto quiere decir que el organismo humano, y el medio ambiente puede consistir en propiedades físicas o en los demás organismos que constituyen el medio ambiente” (Chiang, Salazar, & Núñez, 2007, p. 14).

Síntomas del estrés

El estrés afecta sistemas de todo el organismo. Los síntomas más comunes son: depresión o ansiedad, cefalea, insomnio, dolor estomacal inespecífico, nerviosismo, palpitations rápidas, diarrea o estreñimiento, movilización de los ácidos grasos,

pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre (posible arterioesclerosis) (de Bruin & Taylor, 2005, p. 14); aumento de la coagulación; incremento del rendimiento cardíaco, que puede desembocar en una hipertensión arterial; vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea; reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas, inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria; incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas, etc. (Calnan, Wainwright, & Almond, 2000).

Fases del estrés

Se han identificado tres etapas en la respuesta al estrés.

En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión.

En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continuo el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños.

Si continua la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas: cefalea, dolor osteomuscular localizado en espalda, úlcera péptica, hipertensión, son síntomas de alteraciones relacionadas con el estrés. Además, el estrés emocional puede empeorar muchos trastornos de la piel, desde cosquilleo y dolor hasta causar eritema y producción de máculas (Campos, 2006, p.15).

El estrés laboral

El estrés ha sido identificado como una de las problemáticas de importancia en los últimos tiempos, que no sólo afecta a la persona como tal, sino también el ambiente que lo rodea, en donde existen factores desencadenantes, físicos, sociales y psicológicos. Esto influye significativamente de manera correcta si es bien manejado o puede ser perjudicial en el momento que esté sobrepasa sus límites. El estrés como problema afecta la salud física y psicológica de la persona, en un mundo tan exigente, provoca que las tareas diarias a realizar sean mucho más complejas y el afán por cumplir con

todo se eleva e incluso no deja ser eficaces como se desea (Cotton & Hart, 2003, p. 16). A este respecto menciona que el estrés laboral influye significativamente en la salud de las personas, llevando a la realización de las tareas diarias convertirse en altamente complejas y dejan de ser eficaces.

Promover la recreación física, cultural, y deportiva permitirá reemplazar las arduas horas de trabajo de los trabajadores, es necesario que practiquen un deporte o excursiones, recorrido por museos, áreas recreativas, plazas, teatros, que les permita combatir el estrés laboral y de esta forma promover la recreación laboral, siendo un deber de cada administrativo, y los directivos de la instituciones y por supuesto de las políticas sociales que nos rigen (Durán, 2010, p. 16). En efecto se menciona que la realización de actividades recreativas laborales es deber y responsabilidad de los directivos incluir espacios de pausas activas en las horas laborables de cada organización, para promover e incentivar este tipo de actividades para mantener un buen estilo de vida.

Definición

El estrés laboral o estrés en el trabajo, es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo (Ferreira C., y otros, 2006, p. 17). A este respecto menciona que el estrés laboral es propio de las empresas por lo que la excesiva carga horaria de trabajo pueden provocar la saturación física y mental del trabajador. La Comisión Europea define el estrés laboral como “un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas, y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido del trabajo, organización del trabajo y el medio ambiente de trabajo” (Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, 2002). Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define al estrés laboral a la reacción que puede tener el individuo ante las exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación (Gallego, 1999, p. 17).

El estrés en el trabajo está asociado a la reducción de la productividad y a un descenso de la calidad de vida de aquellos que lo sufren, puede ser motivo de disminución laboral en los casos más graves, además es conveniente aprender a combatirlo, y conocer técnicas eficaces para manejarlo, también es útil la realización de determinados ejercicios para eliminar la tensión (Díaz, 2001, p. 18).



Se define al estrés como un patrón de reacciones emocionales, cognitivas y fisiológicas con un alto nivel de excitación ante la frecuente sensación de no poder afrontarlo, y en consecuencia, está asociado a la reducción de la productividad y deterioro en la calidad de vida.

Fisiopatología del estrés

Cuando se produce un desbalance entre las demandas psicológicas del trabajo y el nivel de control, se desencadena como reacción, una respuesta fisiológica, que supone la activación del eje hipofisario-suprarrenal y del sistema nervioso vegetativo, que liberan una serie de hormonas que excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos (Victoria & González, 2000, p. 18). Por otra parte, el sistema nervioso vegetativo es el que mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son: la adrenalina segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad; la noradrenalina, segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico en situaciones de alto riesgo o de agresividad. Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta, preparándolo para luchar o huir (Martínez J., 2004, p. 19). Siendo el estrés un causante de la alteración de la homeostasis del organismo, el cuerpo humano segrega una sustancia hormonal que se encarga de poner al cuerpo en estado de alerta.

Consecuencias del estrés laboral

El estrés laboral supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción (Peiro, 2001, p. 19). De acuerdo al texto, supone al estrés como una reacción compleja tanto en lo biológico, psicológico y social del individuo, siendo la parte biológica la más perjudicada por lo que se deben realizar exámenes de manera constante ya que no son perceptibles a simple vista. Las consecuencias biológicas del estrés más frecuentes son: a nivel cognitivo-subjetivo: preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.; a nivel fisiológico: sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad

de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, tiritar, etc.; a nivel motor u observable: evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc. (Lee & Wang, 2002, p. 20). Según menciona el autor las consecuencias del estrés más frecuente son: preocupación, temor, inseguridad, entre otras; las mismas que alteran significativamente el desempeño del trabajador.

Tabla 5.

Consecuencias biológicas del estrés.

Afección	Tensión	Estrés
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas
Humor	Concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor
Saliva	Muy reducida	Boca seca nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea.
Estómago	Secreción acida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos.
Intestino	Aumento de la actividad motora	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa-
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Amenorrea. Impotencia, dismenorrea
Piel	Menor humedad	Erupciones, sequedad
Energía	Aumento del gasto energético, aumento del consumo de oxígeno	Fatiga fácil
Corazón	Aumento del trabajo cardíaco	Hipertensión, dolor precordial

Fuente: (Lee & Wang, 2002); (Miranda & Christel, 2005).

Todas estas condiciones han incidido en que la Organización Mundial de Salud (2004) indique que el estrés en el trabajo se constituye en una de las máximas prioridades en el ámbito mundial en el campo laboral, pues se espera para el futuro un incremento progresivo del mismo por las condiciones actuales del mercado y los retos que impone

el mundo de los negocios del nuevo siglo, constituyéndose en un peligro para las economías de los países industrializados y en vías de desarrollo en tanto que los efectos del estrés lesionan la productividad y competitividad de las empresas, al afectar la salud física y mental de los trabajadores, lo cual les ocasiona costos económicos y humanos muy altos a las organizaciones.

Factores que contribuyen al estrés laboral

Día a día nos encontramos con personas que dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo, viven agobiados y angustiados por buscar la perfección en el área laboral, descuidando aspectos importantes de la vida como la familia, los amigos. Son estas situaciones las que muchas veces llevan a los individuos a ser adictos de su empleo y estas mismas son las que generalmente ocasionan estrés laboral. El estrés laboral aparece cuando por la intensidad de las demandas laborales o por problemas de índole organizacional, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral (Soler, 2008, p. 21).

Doval, Moleiro y Rodríguez 2004, (citado por Sánchez 2011,) los factores estresantes en el contexto laboral son:

- Factores intrínsecos al propio trabajo.
- Factores relacionados con las relaciones interpersonales.
- Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional.
- Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional.

La vida rutinaria ocasiona desánimo, apatía y cansancio en los individuos miembros de una organización y estos son síntomas del trastorno denominado estrés, por lo que las personas al encontrarse sometidas a situaciones como esta, no desarrollan todo su potencial, el cual queda limitado a hacer únicamente lo que se les ordena, impidiendo de esta forma el pleno desarrollo en el campo laboral (Casullo & Brenlla, 2002, p. 22).

Se pueden mencionar también tres factores intervinientes en el estrés laboral:

- Recursos personales: se refiere a las características del trabajador tales como habilidades, aspiraciones, necesidades, valores, creencias de eficacia personal (auto eficacia), capacidad de control del medio (locus de control), entre otros aspectos.
- Recursos laborales: son las características del trabajo que reducen las demandas y sus costos asociados; y / o estimulan el crecimiento personal, el aprendizaje y la consecución de metas.

- Demandas laborales: entendidas como las características del trabajo que requieren un esfuerzo físico y/o psicológico (mental y emocional) y por tanto tiene costes físicos y/o psicológicos (Sánchez, 2011, págs. 26-27).

El balance o desbalance de estos factores incidirá en el tipo y grado de estrés que una persona esté padeciendo.

El estrés laboral y la recreación

Así como la reacción del organismo frente al estrés tiene un componente fisiológico, también la fisiología puede ayudar a las personas a afrontar una situación de estrés, de manera que se reduzcan sus efectos negativos sobre la salud. Desde el punto de vista de las condiciones de trabajo, es evidente que la prevención debe ir encaminada a evitar que se den situaciones que puedan provocar estrés; pero a veces ocurre que estas circunstancias no pueden cambiarse o que una situación no estresante, desde el punto de vista objetivo, es vivida por alguna persona como una agresión (Omar, 1995, p. 23).

Según Cabezas, Andrade, Torres. (2018) la investigación documental “Es aquella que persigue recopilar la información con el objetivo de enunciar las teorías que permiten sustentar el estudio de los fenómenos y procesos. Este tipo de información se la extrae a través de un nivel investigativo de tipo exploratorio”. p.58 en mención al autor este tratado inicia a partir de un acercamiento a los fenómenos poco estudiados, temas que tuvieron su profundidad a partir de las utilización de fuentes de recolección de datos primarias y secundarias. Para ello, en el presente manuscrito se tuvo un carácter metodológico documental, estas técnicas fueron integradas en una indagación documental hermenéutica, partiendo de métodos deductivos e inductivos, mediante la comparación constante y contrastes de las conclusiones a las cuales llegaron los diferentes autores de las variables como la recreación laboral y los niveles de estrés. Mencionar que la revisión de la literatura se lo realizó a partir de la búsqueda en bases digitales en donde se indago mencionamos a Redalyc, Latindex, Scielo entre otros. En relación a lo mencionado, el método documental consiste en la recopilación de información en un lugar determinado y en base a ello analizar la problemática para luego, mediante la realización de un programa recreativo, disminuir o eliminar los niveles de estrés en el personal administrativo de los organismos deportivos.

Discusión

Para Maquilena (2011) los trabajadores muestran interés por tener más tiempo libre, los mismos que reflejan en la disminución del ausentismo, accidentes de trabajo y se identifican en la compañía en la que ellos laboran. Los efectos directos de la Recreación Laboral, se muestran cuando se mejora el clima de organización; que incide en los estándares de atención, producción y nivel de rendimiento de los colaboradores de una Empresa Pública o Privada. Según García (2009) se ha determinado que una de las causas del estrés laboral es la inactividad física o sedentarismo, por esta razón la realización de actividades como correr, saltar, jugar o bailar ayudan a los empleados a tener una mejor funcionalidad de su cuerpo y mente y así mejorar su desempeño laboral.

Maquilena 2011 y García (2009) coinciden en que la mejor manera de disminuir el estrés laboral en las empresas públicas o privadas es la realización de actividades recreativas logrando de esta manera un mejor desempeño laboral y elevando su calidad de vida tanto en el trabajo como en su entorno familiar. La afirmación anterior coincide con Sangolqui (2012), en la cual manifiesta que a través de la aplicación del programa recreativo durante un mes, se pudo determinar una disminución considerable de los niveles de estrés en las dos primeras dimensiones (cansancio emocional y despersonalización), tanto en las mujeres como en los hombres, habiendo iniciado el programa recreativo con niveles altos y concluyendo el mes de actividades recreativas continuas con niveles medios y bajos de estrés laboral.

Asimismo Sánchez, (2012) En los hallazgos encontrados podemos manifestar que en el ambiente específico de la ciudad de Ambato, también se observa la existencia del problema en estudio, ya que vivimos en medio de una sociedad en constante evolución, más aún al referirnos a las organizaciones, es por esta razón que dichos cambios acelerados es lo que provoca que la gente eleve sus niveles de estrés con facilidad; Sánchez llegó a la conclusión que en nuestros días, el estrés en el entorno laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores, esto ha traído como consecuencia el desequilibrio de la organización de las empresas. Esta conclusión coinciden algunos autores. Por tanto es fundamental implantar políticas empresariales en donde se evidencie espacios permanentes en las horas laborables de actividades recreativas, para uso del personal que labora en la institución.

Consideraciones finales

La población investigada corresponde al personal administrativo de los organismos deportivos, a los cuales se les aplicó el test, instrumentos planificados y sistémicos, los

resultados que se alcanzaron fueron tabulados con el afán de comprobar los niveles de estrés que dichos funcionarios tienen, permitiendo así llegar a plantear conclusiones y recomendaciones, primando la idea de la práctica de actividades recreativas como fundamentales para evitar el aumento en los niveles del estrés laboral.

Se debe tomar en cuenta que cuando una persona sufre de estrés laboral no afecta solo en el ámbito profesional, sino también en su entorno familiar, por este motivo las actividades recreativas deberían ser aplicadas y ejecutadas por todos los involucrados.

La recreación se presenta como una eficaz alternativa para colaborar en el manejo del estrés producido en el ámbito laboral y mejorar la calidad de vida de las personas, en vista de que impacta positivamente en la productividad de las empresas e instituciones. El deporte y el ejercicio para acondicionar físicamente a las personas se presentan como las prácticas recreativas más eficientes para colaborar en el manejo del estrés. No obstante, conviene señalar que también corresponden a las actividades que mayormente se han estudiado.

Bibliografía

- Aguado Correa Francisco (1988). Una evaluación del impacto de las características del puesto de trabajo sobre la satisfacción, motivación y compromiso de los empleados. Revista europea de dirección y economía de la empresa. <https://www.redalyc.org/pdf/2190/219022148003.pdf>
- Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. (2002). *Trabajemos contra el estrés*. Obtenido de <https://osha.europa.eu/es/publications/magazine/5>
- Arafa, M., Nazel, M., Ibrahim, N., & Attia, A. (2003). Predictors of psychological well-being of nurses in Alexandria, Egypt. *International Journal of Nursing Practice*, 9(5), 313-320.
- Arnetz, B. (2001). Psychosocial challenges facing physicians of today. *Social Science & Medicine*, 52(2), 203-2013.
- Arteaga, A. J. (2005). *El estrés en adolescentes*. Obtenido de [http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/005 Estres_y_Salud.PDF](http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/005%20Estres_y_Salud.PDF).
- Artiles, L., Otero, J., & Barrios, I. (2008). *Metodología de la investigación para las ciencias de la salud*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Bruin, G., & Taylor, N. (2005). Development of the Sources of Work Stress Inventory. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 748-765.
- Cabezas, Andrade y Torres (2018). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica Quito – Ecuador. Editorial ESPE. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15413>
- Calnan, M., Wainwright, D., & Almond, S. (2000). Job strain, effort-reward imbalance and mental distress: a study of occupations in general medical practice. *Work & Stress*, 14(4), 297-311.
- Campos, M. (2006). *Causas y efectos del estrés laboral*. Tesis de grado, Universidad de El Salvador, Escuela de Ingeniería Química, San Salvador.
- Casullo, M., & Brenlla, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Barcelona: Paidós.
- Chiang, M., Salazar, C., & Núñez, A. (2007). Clima organizacional y satisfacción laboral en un establecimiento de salud estatal: Hospital Tipo1. *Theoria*, 16(2), 61-76.
- Cotton, P., & Hart, P. (2003). Occupational Wellbeing and Peña Estrada, C. (2015). La motivación laboral como herramienta de gestión en las organizaciones empresariales. <https://efiempresa.com/blog/recreacion-y-bienestar-laboral/>
- Dolan, S. (2005). *Autoestima, estrés y trabajo*. Madrid: McGraw-Hill / Interamericana de España.
- Doval, Y., & Moleiro, O. R. (2004). *Estrés laboral, consideraciones sobre sus características y formas de afrontamiento*.
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral.

- Fernández, E. G., & Jiménez, M. (2002). *Control del estrés*. Madrid: UNED Ediciones.
- Osorio C. Esperanza y Rico A. Carlos Alberto (2005). *Diseño y Evaluación de Programas de Recreación*. Editorial Funlibre. Colombia. 1era edición 2005. Performance: A Review of Organisational Health Research. Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579.
- Vargas, P. C., & Castro, K. C. (2015). Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 43-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391810>

Capítulo 6

La recreación laboral y su relación
con la motivación de los trabajadores



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

Andreina Andrade Nuñez.¹ Cecilia Arias Silva ²

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE^{1,2} Sangolquí– Ecuador.

Centro de Posgrados – Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Resumen

La recreación es un aspecto primordial para que todos los seres humanos mantengamos un bienestar óptimo en nuestras condiciones: psicológicas, físicas, sociales y de salud en general.

Este documento de tipo social, tiene como propósito desde una perspectiva hermenéutica documental, vislumbrar los efectos que tiene la recreación laboral en la motivación de los trabajadores, y de esta forma obtener un mejor rendimiento, no solo en su ámbito laboral y profesional, sino también en el aspecto personal. Los hallazgos más relevantes del estudio documental vinculan a la recreación y la actividad física como componentes fundamentales con la salud integral del ser humano (física y mental); previniendo enfermedades comunes en la actualidad como el estrés, sobrepeso, problemas cardiovasculares, entre otros, aportando al desarrollo el bienestar físico, psicológico y motivacional en la población parte importante de las organizaciones.

Palabras Clave: Recreación, Salud, Motivación, Trabajo.

Introducción

La necesidad de conocimiento para desentrañar y exponer la conducta humana, ha estado presente desde que las personas empezaron a vivir en comunidad y pertenecían a grupos semejantes y distintos a la vez. La documentación de cómo la humanidad se relacionaba en su primera época de civilización con el surgimiento del Homo Sapiens, es vaga y no puede ser distinguida a ciencia cierta. Por lo que se tiene prueba de la vida y comportamiento humano desde que las personas inventaron diferentes métodos de perpetuar sus formas de comunicación con sus semejantes, como la escritura, literatura, música, escultura, entre otras.

En relación a lo manifestado, podemos mencionar que desde tiempos muy remotos, con civilizaciones tan antiguas como la antigua Babilonia, Grecia, Roma (A.C), hasta la actualidad, se ha venido realizando una constante documentación del estado conductual de los seres humanos, inmortalizándose diversas obras literarias al respecto. Y es de esta manera que se ha evidenciado que los hombres exteriorizan sus sentimientos, emociones y preocupaciones de diversas formas, ya sea mediante las artes, la danza y demás recreaciones; lo que ayuda a las personas a encontrar un equilibrio entre su

vida laboral y social, siendo esto provechoso para su bienestar físico y psicológico, manteniendo un estilo de vida saludable.

Se debe apuntar que el tiempo de recreación y esparcimiento, se vio reducido por la industrialización de las ciudades y un creciente deseo de solo generar beneficios económicos por parte de los empresarios, olvidándose de la parte humana; pero en la actualidad, gracias a una renovada toma de conciencia enmarcada en los Derechos Humanos, en contra de la precarización laboral, han tomado fuerza las tendencias a cuidar de la salud de los individuos, siendo así que las actividades recreacionales en los trabajos son cada día más comunes y aceptadas como una buena práctica empresarial para mantener motivados a sus trabajadores.

Según Colina (2011) “El tiempo libre es un fenómeno social que surge de manera más clara y evidente en las sociedades industrializadas. Es para los trabajadores, el espacio de tiempo empleado en realizar lo que más le guste, haciendo uso de su tiempo a libre albedrío para disponer y distribuirlo según más le convenga”. (p.40) en el texto es importante mencionar que en la actualidad el tiempo libre que el ser humano dispone es fundamental para lograr niveles importantes de calidad de vida. Así mismo, el ser humano en base al tiempo libre disponible, está conducido a alcanzar objetivos y conociendo cuáles son las metas de cada individuo, las empresas podrán entender y encaminar de mejor forma a mejorar los niveles de motivación de sus trabajadores; por consiguiente, si el personal se encuentra motivado e incluido en la organización, podrá contribuir con mayor eficiencia y dinamismo para la consecución de los objetivos empresariales; debido a que ellos sentirán que sus objetivos son compartidos por su empleador. Las motivaciones son muy variantes en cada persona, es así que podemos descubrir que un individuo se puede sentir motivado con un aumento salarial, menor carga laboral, actividades recreativas, eventos grupales, reconocimientos sociales, etc., estos factores irán cambiando a lo largo de la vida del trabajador, según vaya encontrando nuevos deseos, metas y necesidades. En la actualidad se ha ido implementando en los lugares de trabajo y en la vida diaria, actividades recreativas, que producen efectos beneficiosos en los aspectos sociales, culturales económicos, ambientales, fisiológicos, físicos y psicológicos de las personas; en virtud de ello es que la recreación se ha tomado como un componente efectivo para la motivación laboral. Por consiguiente, se tratará en este artículo de evidenciar, los beneficios que tiene la recreación para la motivación laboral y social de todas las personas.

Existen antecedentes investigativos, que se relacionan con las variables propuestas en el estudio: Autores españoles (De Miguel-Calvo, et al, 2011), los que realizaron una

investigación de tipo cuantitativa para conocer los resultados que producía la actividad física y recreativa en la mejoría del rendimiento laboral, social y físico en España. Con el objetivo de demostrar la eficacia de un programa de entrenamiento físico, se incluyeron participantes de un grupo de intervención para observar si mejoraban la resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza; encontrando una mejoría en la condición física, así como mayores niveles de bienestar, motivación y de satisfacción con la vida y el trabajo; menores niveles de estrés percibido y mejor desempeño laboral.

Del mismo modo, Pino & Pria (2007) realizaron un estudio cualitativo, con 40 trabajadores de una empresa siderúrgica argentina, en el que se planteó examinar dos grupos de personas: uno que tenían una vida deportiva y recreativa activa, y otro donde los trabajadores permanecían inactivos en sus tiempos libres, con el fin de percibir las ganancias que trae consigo el realizar ejercicio y actividades de recreación; siendo de esta forma que se tuvo como resultados de la investigación que la práctica de actividad física constante incurre en una reducción de la percepción de fatiga física y mental en el trabajo y disminuye molestias físicas, como dolores músculo-esqueléticos, y así mismo reduce el nivel de estrés manteniendo estas personas una actitud positiva y motivación inmutable para afrontar sus retos laborales y sociales.

El manuscrito se fundamenta legalmente en la Declaración Universal de los Derechos Humanos: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.” (Asamblea General de la ONU, 1948), nos puede dar un punto de vista de las razones por las que se determina el actuar de las personas en nuestros diferentes países de la región.

Asimismo en la Constitución Ecuatoriana, al respecto de la recreación, encontramos tal como determinó la Asamblea Constituyente de la República del Ecuador (2008):

Artículo 24: “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.”.

Adicionalmente garantiza mediante el artículo 66: El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios.

Baena (1985) define: “la investigación documental es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación

e información” (p. 72). Siendo de esta forma, que nuestra investigación se basó principalmente en la realización de una investigación documental y estudio bibliográfico, de artículos, libros y publicaciones relevantes al tema de estudio, con razonamientos de autores que son citados a lo largo del artículo, con el fin de tener nuestros propios conceptos y dar una respuesta a las interrogantes planteadas.

La finalidad del presente documento es evidenciar beneficios que tiene la recreación laboral en la motivación en los trabajadores.

Bases teóricas

Para Gerlero (2011), todas las naciones, generan una serie de leyes y normas, para proteger la seguridad social y física de los individuos. Por ende, las mismas determinan los estados conductuales de las personas desde edades tempranas, siendo estas formadas inconscientemente como reglas para nuestro diario vivir.

Es común escuchar a los trabajadores que las actividades laborales le reducen la cantidad de tiempo libre por las demandas que en su trabajo le exigen cumplir; lo que puede ocasionar que el tiempo y la energía que dediquen a las actividades familiares y recreativas (como la realización de actividad física), se vean disminuidas, alejándose de los beneficios físicos y psicológicos que otorga la práctica regular del ejercicio; afectando su salud, calidad de vida y desempeño laboral. (Estrada, et al., 2016, p.203).

Causándose esta situación, a pesar de la existencia de pruebas de la trascendencia que tiene realizar actividades físicas mediante actividades recreativas para el cuidado de la salud integral de los trabajadores y conllevando a una mayor motivación de estos para enfrentar sus labores diarias, mejorando así su productividad y desempeño.

Recreación: Definición, características y contexto

Salazar (2007) define la recreación como “un conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de la persona” (p.32). Esta autora plantea que la recreación es una combinación de actividades y experiencias vividas, estos ejercicios deben denotar en la persona sentimientos satisfactorios, que generan estímulos placenteros; por lo que ayudan a que los individuos encuentren un desarrollo íntegro personal.

Gerlero (2011) comenta sobre la recreación y nos dice que “es el término que comprende y designa las prácticas del tiempo libre vinculadas al disfrute, al goce y placer públicos” (p.6). Siendo de esta forma, que pueden propiciar un bienestar intrínseco en la vida de los seres humanos.

Colina (2011), menciona el tema de la recreación y concluye:

Recrearse, necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales y así conseguir un descanso necesario para conllevar nuevamente otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas. (p.41).

Por consiguiente, podemos decir que la recreación en los tiempos libres implica la salida a la rutina diaria de un individuo, esto mayoritariamente se genera realizando actividades post laborales. Estas ocupaciones deben ser dirigidas correctamente, para no generar acciones contraproducentes en las personas, siendo así, que corresponde buscar recreaciones que beneficien nuestro estado de salud físico y mental, sin incurrir en falsos distractores de tiempo, como son la televisión, videojuegos, etc., que generan perjuicios a nuestra vida futura.

Para Gomes (2014), la recreación es concebida como un antídoto para lidiar con dificultades que se presentan en la vida diaria, como por ejemplo, el estrés laboral. En consecuencia, la recreación puede verse como un tratamiento casi terapéutico para algunos problemas mediante la distracción de los mismos.

Por lo expuesto acerca de la recreación por diversos autores, es que podemos decir que es un factor clave para mantener una salud óptima de las personas. Debido a que el realizar las actividades recreativas nos permite entrar en estados de relajación y confort; generando una reposición de energías, ideas, salud, estado anímico y motivación para enfrentar con mayor fuerza el porvenir.

En la actualidad, el ser humano se ha convertido en una máquina de trabajo sin descanso a fin de conseguir beneficios económicos, por lo que se han generado un sinnúmero de padecimientos debido a un colapso tanto físico como mental de los individuos. Por eso es que la recreación, debe verse como un factor fundamental para tener un equilibrio físico y mental, entregándonos de este modo, personas íntegras y de mayor productividad.

La Motivación

La Motivación ha sido un tema de investigación y diagnóstico a lo largo de la historia de la humanidad, por lo que se han registrado diferentes puntos de vista, conceptos y conceptualizaciones acerca del mismo, como desde las teorías psicoanalíticas, donde la motivación se relaciona con las pulsiones inconscientes que determinan la vida psíquica del individuo. Desde la fisiología, es el resultado de una reacción homeostática que

busca disminuir la tensión fisiológica que se genera ante un estado de insatisfacción o necesidad. En consecuencia de esta multiplicidad de información, es que en este apartado, analizaremos pensamientos de diversos autores a fin de tener una concepción propia acerca de la motivación.

Roussel (2000) afirma: “La motivación es una característica de la psicología humana que contribuye al grado de compromiso de la persona; es un proceso que ocasiona, activa, orienta, dinamiza y mantiene el comportamiento de los individuos hacia la realización de objetivos esperados”(p.5). Para la autora, este compromiso se genera, teniendo en cuenta que, a pesar que los comportamientos se diferencian de persona a persona, los estímulos a estos son forjados por las mismas razones, por causas internas o externas, por necesidades, exigencias, obligaciones instintos, impulsos, aspiraciones, apegos o intereses pasajeros y por las metas u objetivos que tenga el individuo. Es por esta razón, que debemos distinguir que la motivación en cada persona será diferente, ya que todos tenemos distintas aspiraciones, según el contexto ambiental en el que hayamos crecido, estemos acostumbrados a desenvolvemos, los conocimientos adquiridos y habilidades intrínsecas.

Maslow (1954) define la motivación como un conjunto de necesidades ponderadas que tiene el individuo, según la importancia que cada persona les concede, en función de sus estados vivenciales presentes. Es así, que determinó mediante una esquematización jerarquizada en orden ascendente, empleando la llamada “Pirámide de Maslow”, cinco necesidades, según el nivel de motivación y circunstancias que atraviesen los individuos en su vida. Empezando por las Necesidades Básicas: las fisiológicas y que el ser humano requiere para su supervivencia; continuando con la Necesidad de Seguridad: que demandan las personas a fin de sentir protección ante los acontecimientos que se puedan presentar; sucediendo con la Necesidad de Pertenencia: relaciones sociales, ser incluidos a un grupo específico, ser afines a otras personas y compartir los mismos gustos o ideales; prosiguiendo con la Necesidad de Reconocimiento: tener el respeto social y de sí mismo, confianza, ego y estima; finalmente terminando con la Necesidad de Autorrealización: donde se pretende alcanzar el máximo nivel de potencial emocional, físico, creativo y social. Según el autor, precisando las necesidades de los individuos y en qué escalafón piramidal se encuentre, es como debemos encontrar las herramientas y estímulos puntuales para motivar a las personas.

Ramírez et al. (2008) aseveran: “La motivación es un motor que llevamos en nuestro mundo emocional y que nos impulsa para conseguir nuestros anhelos, en ciertos momentos lo conseguimos por nuestros propios medios y en otros, necesitamos la

ayuda de los demás” (p.151). Debido a lo cual, podemos decir que tener motivación en nuestra vida es equivalente a tener esperanzas para vivirla. Al afrontar las adversidades y retos diarios, plantearse nuevas metas y proyectos personales y profesionales venideros, únicamente se pueden conseguir cuando existe el motor impulsor dentro de nosotros que es la motivación, conjuntamente con las habilidades e iniciativas que tengamos, y en algunos casos, podemos obtener estímulos externos benéficos, como son el buen ambiente laboral y el respeto a nuestros derechos innegables, los mismos que permitirán un mayor nivel de positivismo y productividad en nuestras tareas diarias.

Con lo expuesto en los párrafos anteriores, podemos relacionar las afirmaciones de los autores, enlazando que la motivación de las personas se produce por un sinnúmero de factores, según el ambiente estructural en el que el individuo se maneje, así mismo por valores internos que tenga y adicionalmente por las necesidades y objetivos que se esté planteando al momento de realizar una actividad. El ser humano al encontrarse en una sintonía de positivismo y motivación, tiene a su alcance, mayor número de herramientas internas, para resolver las acciones de su diario vivir.

Motivación Laboral

El tema de la motivación aplicado en el ambiente laboral, puede ser entendido en los tiempos contemporáneos como un procedimiento personal que encamina, impulsa y fomenta los estados conductuales de los seres humanos, con el fin de alcanzar la maximización de los objetivos empresariales, sin olvidar los objetivos propios de cada trabajador, para que de esta forma, se complementen y la persona inconscientemente conjugue estos dos, haciendo que su desempeño esté entrelazado para la consecución de ambos.

García (2012) propone las fuentes externas principales para que los trabajadores estén motivados, y nos detalla las siguientes: la retribución económica, el reconocimiento dentro de la empresa, la responsabilidad sobre el trabajo y el reconocimiento social (p.6). Adicionalmente a estos factores señalados, los empresarios deberán tomar en cuenta la personalidad, deseos, tendencias y necesidades de sus laborantes, como podemos ejemplificar, en los tiempos modernos existe un gran anhelo de tener una adecuada salud física; por lo que las corporaciones deben valorar todos estos factores al momento de garantizar la motivación de sus empleados.

Para Espada (2006) la motivación es un factor emocional básico para el ser humano y para cualquier trabajador. El encontrarse en un estado anímico de motivación, nos quiere decir que podemos ejecutar nuestras tareas diarias sin apatía y sintiendo que no

realizamos un sobreesfuerzo adicional (p. 44). Es así, que debemos comprender que mientras para algunas personas el trabajo o las actividades cotidianas puedan representar una carga; para otras personas representan un estimulante, un revulsivo y hasta una forma de sentirse libre de su vida. Un sinnúmero de personas, encuentran en su lugar de trabajo un refugio a sus desilusiones, frustraciones e infortunios personales y se llenan de energía en el ámbito laboral, ya que piensan que es la única forma de obtener el reconocimiento y estima, tanto en el ámbito social y profesional. Esto se da, debido a que muchos individuos encuentran mayor afecto y reconocimiento en su trabajo a comparación de su hogar, con su familia, y ya que el ser humano tiene como necesidad la búsqueda de interés emocional y autoestima, lo buscará en donde pueda encontrarlo; dando en ese lugar, lo mejor de sí para no perder esos estímulos psicológicos.

Por estas razones, en la actualidad las empresas están realizando análisis para conocer las causas que provocan los estímulos positivos en la acción humana, ya que cuando las compañías mantienen niveles altos de motivación en su personal, los procesos dentro de la misma, se ejecutan con mejores rendimientos, eficacia, efectividad y productividad, causando un beneficio empresarial sustancial, e igualmente puede ser retribuido a sus trabajadores, para que continúen en ese mismo ritmo proactivo.

Motivación Laboral y Recreación

Como se ha expuesto, y haciendo referencia a lo mencionado por Colina (2011) y parafraseándola: la motivación laboral tiene como objetivo fundamental satisfacer las necesidades intrínsecas de cada trabajador, y conociendo que esa motivación puede ser estimulada por numerosos factores alentadores, como pueden ser: el elemento económico, control, nuevos retos (ascensos, promociones), reconocimiento, respeto de la salud, del tiempo libre y familiar, y otras actividades tanto físicas como mentales, para mantener un equilibrio emocional (p.43). De esta forma, relacionando a la recreación con la necesidad de autorrealización, según lo planteado en la Pirámide de Maslow; es de ahí que parte la premisa de que la recreación es un factor primordial para la motivación del ser humano, a fin de cubrir los requerimientos innatos de bienestar físico y mental de cada uno, pudiendo así cubrir dos escalas jerárquicas de la pirámide como son el de seguridad y el desarrollo de potencial. Al contrario de esto, existe también en las empresas niveles de estrés provocados por las exigencias horarias, de esfuerzo mental, de trabajos rutinarios y poco satisfactorios; que conllevan a los trabajadores a sentirse desmotivados, teniendo efectos nocivos para sí mismos y para la compañía en general. Es ahí, donde la recreación, de igual manera toma fuerza e importancia

como un elemento a favor del trabajador, ya que combate estas alteraciones físicas y psicológicas, mediante actividades que producen relajación, paz y armonía, entregando personas íntegramente saludables.

Discusión

Con lo mencionado en el artículo y haciendo referencia lo mencionado por los autores Roussel (2000) y Ramírez et al. (2008), podemos inferir que la motivación es un tema fundamental en los campos de la salud, centrándose con mayor notoriedad en la psicología y los estados físicos y anímicos, debido a que plantea aspectos fisiológicos, intelectuales y sociales. Es por eso que nos debemos plantear la interrogante: ¿Qué produce la motivación en cada uno de nosotros? A la que nos permitimos responder que generalmente, la motivación entrega al ser humano energía, dirección y persistencia para afrontar las actividades diarias, además que transmite otras emociones propias de cada persona según sus factores, necesidades, vivencias y estimulaciones propias, y estas son interrelacionadas y conectadas con el ámbito laboral.

Argumentando, en el ámbito laboral, y basándonos en los análisis de Colina (2011), Salazar (2007) y Gerlero (2011), y adicionalmente conociendo que en nuestros tiempos, la gran mayoría de trabajos, tienden a ser sedentarios, causando una falta de dinamismo mediante actividades físicas y recreativas, lo que conlleva a un aumento de diferentes enfermedades físicas y patologías mentales; es ahí, donde la concientización de la vida saludable, ha influenciado a favor de la reactivación de los trabajadores, mediante diversas actividades de recreación, las mismas que se ha comprobado, inciden de manera positiva para acabar con estas dolencias, y así mismo, generan en las personas mejoras de su condición física y salud en general, lo que crea individuos comprometidos con el desarrollo de sus tareas cotidianas y decididos a afrontar nuevos retos con un mayor optimismo y energía.

Consideraciones finales

Por lo discutido anteriormente, es concluyente lo indispensable que es la relación de la recreación y la actividad física con la salud integral del ser humano (física y mental), previniendo enfermedades comunes en la actualidad como el estrés, sobrepeso, problemas cardiovasculares, entre otros, desarrollando el bienestar físico, psicológico y motivacional de la población en los centros de trabajo.

Organizaciones como la OMS y la UNESCO han establecido a los tiempos de recreación como generadores de progreso; adicionalmente como ya se expuso, la Organización de Naciones Unidas proclamó como derecho innegable el descanso y



esparcimiento de los individuos. Por lo que podemos distinguir y concluir, que los países con más desarrollo son los que mayoritariamente protegen a políticas recreacionales en defensa de sus habitantes, sobresaliendo estas prácticas en países como Alemania, Francia, Países Bajos, entre otros de Europa; donde ha existido una reducción de horario laboral, y el domingo existen restricciones de trabajo, hasta para los comerciantes (cadenas de supermercados incluidas), teniendo como finalidad que los trabajadores tengan mayor tiempo de disfrute de sus actividades extra laborales y para que pasen más momentos de calidad en familia. De esta forma estos países han incrementado sus rendimientos empresariales, al tener trabajadores contentos y motivados.

Indiscutiblemente, el ambiente, aspiraciones, deseos y objetivos de un trabajador en un país desarrollado son radicalmente diferentes a las de un trabajador en un país en vías de desarrollo; pero deberíamos tomar en cuenta y empezar a contextualizar estas ideas como forma cultural, comenzando por los niños hasta los adultos mayores, para que adoptemos sistemas eficientes y comprobados, de esta forma empezemos a soñar con tener un país con mayor desarrollo, con mejores índices de salud personal y empresarial, lo que conllevaría a un dinamismo virtuoso de la sociedad y aportando con ciudadanos más comprometidos consigo mismo y con el país en general.

Referencias bibliográficas

- Asamblea Constituyente de la República del Ecuador. (2008). “Constitución de la República del Ecuador”. Montecristi. Recuperado de https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp_ecu-int-text-const.pdf
- Asamblea General de la ONU. (1948). “Declaración Universal de los Derechos Humanos” (217 [III] A). Paris. Recuperado de <http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>
- Baena, G. (1985). Instrumentos de Investigación, México, Grupo Patria.
- Barberá Heredia, E. (1999). Marco conceptual e investigación de la motivación humana. *Reme*, 2(1), 4.
- Barberá Heredia, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 5(10), 6.
- Colina, D. M. (2011). Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio laboral revista venezolana*, 4(8), 37-51.
- De Miguel-Calvo, J. M., Schweiger-Gallo, I., Mozas-Majano, O. d. I., & Hernández-López, J. M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 589-604.
- Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis. Revista Latinoamericana*, (26).
- Espada García, M. (2006). Nuestro motor emocional: la motivación. *Editorial Díaz de Santos*.
- Estrada, P. R., Vázquez, E. I. A., Gáelas, Á. M. V., Ortega, I. M. J., Serrano, M. D. L. P., & Acosta, J. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 203-206.
- García Sanz, V. (2012). La motivación laboral, estudio descriptivo de algunas variables.
- Gerlero, J. (2011). La Recreación como derecho constitucional en América Latina. Un estudio para reflexionar sobre el alcance de la recreación en Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Recreación Volúmen*, 1, 1-16.
- Gomes, C. (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. *Polis. Revista Latinoamericana*, (37).
- Más, J. L. (2005). Motivación laboral y gestión de recursos humanos en la teoría de Frederick Herzberg. *Gestión en el tercer milenio*, 8(15), 25-36.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Monsalve, S. (2019). Vida saludable: actividades de ocio y recreación como aprovechamiento del tiempo libre en la población juvenil. [online] Available at: http://bdigital.ces.edu.co:8080/jspui/bitstream/10946/2770/1/Vida_Saludable.pdf [Accessed 26 Sep. 2019].



- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342-351.
- Pino, C., & Pria-Bankoff, A. D. (2007). Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia musculoesqueléticas en trabajadores. *Efdeportes*, 115. Recuperado en <http://www.efdeportes.com>
- Ramírez, R., Abreu, J. L., & Badii, M. H. (2008). La motivación laboral, factor fundamental para el logro de objetivos organizacionales: Caso empresa manufacturera de tubería de acero. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience)*, 3(1).
- Roussel, P. (2000) *La Motivation au travail- Concept et theories*, Note N° 326. Université Toulouse I-Sciences Sociales, octubre, p. 5
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Salazar Salas, C. G. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: *Editorial Universidad de Costa Rica*.
- Vargas, P. C., & Castro, K. C. (2015). Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 43-55.

Publicaciones Científicas

ISBN: 978-9942-765-56-7



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA