



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación



El juego en adultos: Percepción de los beneficios de la práctica de juegos y actividades recreativas en adultos entre los 25 y 59 años.

Memoria para optar al título de profesor/a
de educación física, deportes y recreación.

Memorista:

Marianela del Pilar Valdivia Mardones

Profesor Guía:

Elisa Araya Cortez

Santiago de Chile, Agosto 2022

Anexo 1: AUTORIZACIÓN PARA REPRODUCCION SIBUMCE

Se solicita esta autorización a los autores de la investigación con el fin de alojar y publicar el trabajo en el Repositorio Digital SIBUMCE, a fin de dar libre acceso electrónico a las tesis, memorias y seminarios generados en la UMCE y así contribuir a su difusión, preservación digital y mayor visibilidad en la comunidad académica y público interesado.

	UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION SISTEMA DE BIBLIOTECAS – DIRECCION DE INVESTIGACION		
IDENTIFICACION DE TESIS/INVESTIGACION			
Título de la tesis, memoria o seminario : _____ _____			
Fecha : _____			
Facultad : _____			
Departamento : _____			
Carrera : _____			
Título y/o grado : _____			
Profesor guía/patrocinante : _____			
AUTORIZACIÓN			
Autorizo a través de este documento, la reproducción total o parcial de este trabajo de investigación para fines académicos, su alojamiento y publicación en el repositorio institucional SIBUMCE del Sistema de Bibliotecas UMCE.			
_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma	
_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma	
Santiago de Chile, _____ de _____ 20_____			
Imprima más de una autorización en caso de que los autores excedan la cantidad de firmas para este documento			

Índice

Contenido

Índice.....	3
Índice de tablas	5
Índice de gráficos	6
Resumen	7
Introducción	8
Planteamiento del problema.....	9
Objetivos generales.....	9
Objetivos específicos.....	9
Marco conceptual	10
Recreación.....	10
Lúdica	10
Juego	11
Ludo recreación.....	13
Ludo Recreación formativa o dirigida.....	14
Activiades Ludo Recreativas Dirigicas.....	15
Adulto.....	15
Marco teórico.....	16
Influencia del juego en la evolución	16
Recreación y juego en adultos.....	19
Beneficios de la recreación.....	21
Psicológicos	22
Cognitivo	23
Fisiológico.....	24
Físico	25
Sociales.....	25
Tipos de recreación	27
Tipos de juegos.....	29
Marco referencial.....	33

Contexto de la recreación.	33
Marco Legal.....	35
Población objetivo.....	40
Marco metodológico.....	41
Población y muestra de análisis.	41
Área y tipo de estudio del trabajo de investigación.	41
Enfoque y diseño.....	41
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
Materiales.....	42
Clasificación de juegos según su tipo y beneficios.....	43
Batería de juegos.....	44
Planificación temporal.....	46
Desarrollo.....	48
Presentación y análisis de resultados.....	49
Encuesta inicial.....	49
Encuesta final.....	54
Discusiones.....	62
Análisis “Primera encuesta”.....	62
Análisis “Segunda encuesta”.....	65
Conclusiones.....	77
Bibliografía.....	83
Anexos.....	102
Encuesta inicial.....	102
Encuesta final.....	104

Índice de tablas

Tabla 1 Juegos clasificados.....	43
Tabla 2 Batería de juegos.....	44
Tabla 3 Planificación de actividades ludo recreativas dirigidas.....	46
Tabla 4 Juegos excluidos	47
Tabla 5 “Actividades recreativas realizadas”	49
Tabla 6 “Frecuencia de realización de actividad física”.....	50
Tabla 7 “Razón de porque realizan actividad física”.....	51
Tabla 8 “¿Es importante realizar actividades recreativas?”	52
Tabla 9 "Razones de porque es importante realizar actividades físicas”	53
Tabla 10 “Sensaciones al jugar”	54
Tabla 11 “Razones de porque te gusto el juego”	55
Tabla 12 “Razones de porque no te gusto el juego”.....	56
Tabla 13 “Dimensiones desarrolladas al jugar”	58
Tabla 14 “Habilidades desarrolladas al jugar”	59
Tabla 15 “Razón de porque te gusto la intervención”.....	60
Tabla 16 “Razón de porque no te gusto la intervención”	61

Índice de gráficos

Gráfico 1 ¿Haces alguna actividad recreativa?.....	49
Gráfico 2 ¿Con cuanta frecuencia realizas actividad física a la semana?.....	51
Gráfico 3 ¿Por qué realizas dicha actividad recreativa?.....	52
Gráfico 4 ¿Es importante realizar actividades recreativas?.....	52
Gráfico 5 ¿Por qué?	53
Gráfico 6 ¿Cómo me sentí al jugar?.....	54
Gráfico 7 ¿Por qué te gusto el juego?.....	55
Gráfico 8 ¿Por qué no te gusto el juego?.....	56
Gráfico 9 ¿Qué dimensión desarrollaste al jugar?.....	58
Gráfico 10 ¿Qué habilidad desarrollaste al jugar?.....	59
Gráfico 11 ¿Qué fue lo que más te gusto de la intervención?.....	60
Gráfico 12 ¿Qué fue lo que menos te gusto de la intervención?.....	61

Resumen

El juego es una actividad inherente al ser humano, que contribuye en la construcción de este. Es tal su importancia que si el juego es orientado y guiado (actividad ludo recreativa dirigida), potencia el desarrollo cognitivo, motriz, afectivo y social del individuo, sin importar la edad de este, pues estudios se han demostrado que el cerebro puede seguir aprendiendo sin límite etario. Es por ello que esta investigación se enfocara en adultos de 25 a 59 años que participaran en diferentes actividades ludo recreativas dirigidas (motrices, cognitivos, sociales y afectivos) para apreciar los beneficios que estas actividades conllevan.

Palabras claves: Recreación –Juego- Lúdica- Ludo recreación- Ludo recreación dirigida – Adulto

Abstract

Play is an activity inherent to the human being, which contributes to the construction of this. It is so important that if the game is oriented and guided (directed recreational ludo activity), enhances the cognitive, motor, affective and social development of the individual, regardless of the age of this, as studies have shown that the brain can continue to learn without age limit. That is why this research will focus on adults aged 25 to 59 who participate in different recreational activities directed (motor, cognitive, social and affective) to appreciate the benefits that these activities entail.

Keywords: Recreation -Game- Playful- Ludo recreation- Ludo directed recreation -Adult

Introducción

Lo lúdico ha estado siempre presente en la historia de la humanidad, sin embargo, en algún punto se comenzó a considerar como algo exclusivamente ligado al mundo infantil, surgiendo la idea errada que al crecer el adulto debe dejar de jugar porque “ha madurado”.

A partir de la adolescencia, el aspecto lúdico presente en el juego se transforma, ya no es una herramienta de aprendizaje y exploración del mundo exterior, sino que es una forma de socialización. (González y Pérez 2016).

De hecho, el juego es tan importante para la salud física y mental de cualquier individuo, como lo es dormir lo suficiente, comer bien o hacer ejercicio (Nussbaum, 2012) el juego enseña cómo gestionar y transformar las emociones y experiencias negativas, al mismo tiempo potencia el aprendizaje, ayuda a aliviar el estrés y permite relaciones con los demás y con el mundo que lo rodea.

Los juegos estimulan la memoria, la atención, la capacidad viso-perceptual y, si esto se traslada a aspectos cotidianos, ayuda en la lectura y escritura, en habilidades para realizar cálculos y en procesos cognitivos más que emocionales. (González y Pérez, 2016).

Es por todo ello que, esta investigación busca estudiar los efectos biológicos, sociales y psico-afectivos percibidos por un grupo de adultos que se verán enfrentados a diferentes tipos de juegos (motrices, cognitivos, sociales y afectivos) para determinar si el juego y la recreación tiene beneficios elementales en el adulto.

Para ello se hará una revisión exhaustiva de conceptos como recreación, lúdica y juego, se abordarán diferentes tipos de estos y se confeccionará una clasificación propia de juegos y recreación en concordancia con lo que se espera de la investigación. Posteriormente un grupo de estudio se enfrentará a diferentes actividades ludo-recreativas dirigidas con el fin de describir y analizar los beneficios que cada miembro del grupo perciba al participar en dichas actividades.

Planteamiento del problema

Se investigará sobre los efectos biológicos, sociales y psico-afectivos percibidos por un grupo de adultos participantes en programas específicos, en la práctica de juegos y actividades recreativas. Para ello se clasificarán los tipos de juegos agrupándolos según características similares y se determinarán los beneficios que tiene cada una de esas clasificaciones.

Por medio de encuestas y entrevistas a adultos de entre 20 y 59 años (rango etario que representa la etapa de la adultez según el MINSAL) se recopilará información sobre los beneficios que percibieron al realizar actividades recreativas y juegos, dicha información se tabulará y analizará para saber qué beneficio del juego es el más relevante para los consultados (biológicos, sociales o psico-afectivos). Además, se pretende determinar cuáles son los juegos que ellos perciben como los que más les entregan beneficios.

Objetivos generales

- Describir y analizar la percepción de los adultos participantes en programas específicos frente a los beneficios de realizar actividades recreativas y juegos.

Objetivos específicos

- Identificar en el discurso de personas adultas participantes en programas de recreación o juegos qué tipo de juego perciben que es más beneficioso para ellos.
- Analizar desde una perspectiva teórica los beneficios obtenidos según los diferentes tipos de juegos mencionados por los adultos entrevistados.
- Caracterizar la experiencia de los adultos entrevistados en relación con los beneficios percibidos al realizar actividades recreativas y juegos.

Marco conceptual

Recreación

El concepto de “recreación” se define como “un modo de hacer, una manera de vivir, una forma de ser que se apodera del ser humano, que se identifica con él, que lo realiza o que le permite un cierto grado de éxito personal que le satisface plenamente” (Ferrater, 1976). También abarca los conceptos de crear, innovar e imitar un modelo o un hecho (Rincón, 2016) lo que se traduce en un “continuo proceso de aprendizaje” (Lizano, 2014), todo esto contribuye al desarrollo de las competencias y habilidades que empoderan al sujeto y amplían su posibilidad de acceso a alternativas de crecimiento. (López, 2016).

La recreación considera un “conjunto de actividades agradables que producen gozo, disfrute, descubrimiento e innovación, que tienen como objetivo promover tanto el desarrollo integral de las personas como un mejor estilo de vida para ellas”. (Salazar-Salas, 2007; Salazar 2012; López, 2016).

Este desarrollo integral se logra por “experiencias significativas de educación no formal, es decir, el disfrute del gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar” (Salazar Salas, 2008.) y gracias al “estado de relajación que proporciona la recreación, permitiendo que la mente se amplíe para más conocimientos y desarrolle aún más su capacidad de creatividad” (López, 2016)

La recreación se convierte en el contexto para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva (Rincón, 2016).

Lúdica

El término “lúdica” tiene origen en la raíz latina “ludricus” y “ludus” que significan “divertido” y “juego” respectivamente, y su definición implica estos dos conceptos manifestándose en la pretensión de las actividades lúdicas de divertir a través del juego”. (Jiménez, Dinello, y Motta, 2001; López, 2016.)

La lúdica es una actitud, predisposición o condición del ser frente a determinados contextos (Jiménez, 2000, 2002; Posada, 2014), en la que sentir placer y valorar lo que acontece se percibe como un acto de satisfacción física, espiritual o mental (Motta, 2004). La experiencia

de la actitud lúdica es una dimensión transversal que atraviesa toda la vida, configurándose como un proceso inherente del ser humano en toda su dimensionalidad psíquica, social, cultural y biológica (Jiménez, 1998).

Su propósito es generar expectativas, interés y motivación para el aprendizaje, por el contenido del aprendizaje y las formas de aprendizaje a través de espacios, tiempos, interacciones y situaciones lúdicas (Jiménez, Dinello, y Motta, 2001; Motta, 2004; López, 2016). Quien tiene expectativa por algo, se interesa, y quien se interesa en algo endógenamente se motiva por él, quien se motiva, centra su atención y quien centra su atención actitudinalmente se dispone a aprender. (Jiménez, Dinello, y Motta, 2001; López, 2016).

La lúdica existe como un procedimiento pedagógico en sí mismo y esta existencia precede al momento en el que el docente la propicia. (Motta, 2004)

La actitud lúdica fomenta la conformación de la personalidad, evidencia valores propicia el desarrollo de aptitudes, el desarrollo psicosocial y de las relaciones (Lizano, 2014; Motta, 2014), se vuelve imprescindible para la persona, como función biológica en pos de la comunidad, por el sentido que encierra, por su significación, valor expresivo, y las conexiones interpersonales y sociales que crea. (Huizinga, 2005).

La lúdica posee una ilimitada cantidad de formas y medios de los cuales el juego es tan solo uno de ellos. Bonilla y Jiménez coinciden en que la mayoría de los juegos son lúdicos, pero a pesar de ello, no todo lo lúdico es juego, la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego ni se agota en él, va más allá. (Bonilla, 1999; Jiménez, 2000). En su concepto general, la lúdica se expresa en actividades tan diferentes como el baile, la comparsa, el teatro, observar deporte, leer poesía, el canto y desde luego también en el trabajo o el estudio (Bonilla, 1999; Moreno, 2003; Araújo y Gómez, 2012; Posada, 2014).

Juego

El juego es la herramienta fundamental para que la recreación manifieste su enfoque lúdico. Es un escenario, un espacio y una situación novedosa en donde quien juega debe adaptarse a su contexto, entregándose al acto de jugar. (Silva 1994; Zúñiga, 1998; Bolívar, 1999; Torres, 2002; Moreno, 2003; Jiménez, 2004; Cortes, 2008; Echeverri y Gómez, 2009; Osorio, 2010;

Estupiñan, 2013; Lizano 2014). El juego es una actividad recreativa, lúdica, divertida, indispensable e inherente al ser humano. (Vogt, 1979; Muñoz, 2007; Antón, 2007; Vázquez, 2012) que representa un sinnúmero de experiencias, estímulos, descubrimientos, relaciones, sentimientos y emociones. (Vázquez, 2012). Es una forma espontánea de expresión, de lo que el individuo lleva adentro, de lo que siente y de lo que es, objetivando la personalidad de quien juega. (Huizinga, 1938)

Es importante la limitación de la situación propiciada por el juego, demarcando su contexto temporal, espacial y conceptualmente. En primer lugar, comienza y, en un determinado momento, finaliza, posee inicio, seriación, enlace y desenlace. En segundo lugar, se desenvuelve dentro de su espacio, y que, material o tan solo idealmente, de modo expreso o tácito, está marcado de antemano. Y en tercer lugar dentro de su campo posee un orden propio y absoluto, cuyas reglas le dan límite y forma, y frente a las cuales no cabe escepticismo. Cualquier desviación de estos límites estropea el juego, le hace perder su carácter y lo anula. (Huizinga, 1938; Greenberg, 1994)

Es este nuevo contexto, en el que la realidad se desvanece por completo y es necesario desorganizarse para crear, donde se extiende la posibilidad de fabricar una nueva zona de distensión, goce, placer, disfrute y aprendizaje. (Jiménez, 2005) En estas situaciones de juego se promueven escenarios novedosos en los cuales el jugador debe adaptarse para poder seguir creando nuevas formas y estrategias siendo estimulada su creatividad en todas sus formas, (Lizano, 2014; Whitebread, 2012) Esto se desarrolla en un ambiente de libertad creadora por medio de la cual se puede explorar el mundo circundante, un ambiente que permite enfrentamientos y colaboraciones, antagonismo y cooperación y que además, se presenta de forma placentera lo que facilita la toma de decisiones como salir de la pasividad, crear reglas o adquirir independencia. (Murillo, 1996; Whitebread, 2012). Quien juega tiene la oportunidad de probar modelos alternativos de realidad, en donde la fantasía constituye la herramienta a través de la cual se crean, comprenden, prueban y utilizan los nuevos escenarios. (Greenberg, 1994) Al jugar el individuo es capaz de probar cosas sin amenaza alguna, se siente seguro porque está jugando, aprende sin estar en riesgo. (Brown y Vaughan, 2009).

El juego se presenta como un amplio espacio de desarrollo para quien juega. Nussbaum lo cataloga como una capacidad central del ser humano, tan necesaria para su desarrollo como la alimentación, la educación, el trabajo y la imaginación, no limitándola a una actividad meramente instrumental, sino que situándola como fundamental para la construcción de una vida humana valiosa (Nussbaum, 2012). Complementando su concepto se incluyen las interpretaciones de Piaget y Vigotsky que vislumbraron la importancia del juego como lugar de encuentro, desarrollo social, cognitivo y emocional. (Vigotsky, 1978; Piaget, 1979)

Así mismo, el juego adopta una función potenciadora del desarrollo y es una oportunidad de interacción y aprendizaje. (Gutiérrez, 2017). Así, se convierte en el medio idóneo para este, ya que a través de él las personas encuentran una motivación, generando aprendizajes significativos. El individuo puede aplicar sus conocimientos y habilidades previas y al mismo tiempo vincularlos con aquellos conocimientos y habilidades que está desarrollando o aprendiendo en el momento, construyendo de esta forma, conocimientos nuevos. (Sarlé & Arnaiz, 2009; Gutiérrez, 2017).

Ludo recreación

El término "recreación" va acompañado del término "lúdico", dado que el origen de la actividad recreativa es la tendencia humana hacia el juego. Es por esta razón que el enfoque "lúdico" es de vital importancia en las actividades recreativas. (Gonzales, 2018). Dichos términos poseen tan estrecha relación, que el autor Lavega fusionó ambos aspectos dando origen al término "ludo recreación" (Lavega, 1995; Gonzales, 2018).

La ludo recreación es recreación unida a la praxis del enfoque lúdico, caracterizado por un repertorio amplio de posibilidades prácticas. (Lavega, 1995) Este se basa en el aprendizaje interactivo mediante el juego, fomentando el pensamiento creativo, promoviendo los procesos de descubrimiento, la experimentación y la imaginación (Murillo, 1996), incluso, acoge el carácter de primordial para el desarrollo integral de la persona, contribuyendo a la formación de seres humanos autónomos, creadores y felices (Dinello, 1989). La ludo recreación presenta un amplio espectro de opciones y aplicaciones, otorgándole una perspectiva global, holística e interdisciplinar. (Lavega, 1995; Gonzales, 2018).

En este contexto encontramos las Actividades Lúdicas Recreativas Formativas (ALRF), que son un instrumento de aprendizaje que busca fortalecer actitudes creativas, como la innovación, la creación, la comunicación, la integración y la imaginación. Además de estimular emociones como el gozo, disfrute, la confianza y la diversión. (López, 2016). Las ALRF tienen un gran potencial educativo, cuyo correcto desarrollo hace necesaria una intervención didáctica consciente y reflexiva por parte del docente (López, 2016).

Ludo Recreación formativa o dirigida

La ludo recreación formativa o dirigida se relaciona con el conocimiento y la suposición de éste como concepto de desarrollo. En ella se busca la regeneración de las capacidades humanas y procura modificar conductas, hábitos y actitudes a través de la implicación lúdica en actividades en grupo (Waichman, 1993; Benítez & et al, 2015; Gonzales, 2018).

La recreación formativa, pretende generar un individuo consiente y comprometido, actor y protagonista de su propio hacer y de su historia (Waichman, 1993), y fortalecer la actitud creativa, y con ello la creatividad y la libertad de crear nuevas ideas, expresiones, formas y/o movimientos (López, 2016; Lizano, 2014). Todo esto mediante el descubrimiento, la experimentación y elaboración de conclusiones, conceptos o nuevas vías de comprensión. Se ofrece a cada persona la posibilidad de reencontrarse a sí mismo, reafirmarse como sujeto, conocer sus potencialidades y ser protagonistas de sus aprendizajes. Se educa en la reflexión, en el pensamiento autónomo, y se vivencia la experiencia de conjugar la diversidad de opciones y opiniones. (Dinello, 1989). Por esta razón las actividades han de cumplir la condición de “re-crear”, “volver a crear” o de “regenerar” divirtiendo mediante una actitud activa, participativa y auto gestionada (Brinnitzer, 1999; Camerino, 2000; 2008; García Montes, 2001; Waichman, 1993; Benítez Et al, 2015; López, 2016 y Gonzales, 2018).

Estas actividades se transforman en una herramienta fundamental en el ámbito educativo debido a que contribuyen en la construcción del individuo (López, 2016) por lo que deben ser guiadas por un animador - docente, entendiéndose como animador a un especialista en el área. (Francesco, 2002; Benítez & et al, 2015 y Gonzales, 2018).

Este especialista será quien oriente la animación pedagógica, interviniendo en diálogos, sugiriendo preguntas y/o aportando información. (Dinello, 1989)

Será el encargado de garantizar que la recreación contribuya al desarrollo humano, mediante la articulación de elementos conceptuales, ideológicos, teóricos y metodológicos, por ende, es necesario que posea un dominio total de la recreación tal como de aquellas áreas sobre las que pretende tener un efecto. (Dinello, 1989; Brinnitzer, 1999; Francesco, 2002). Para cumplir su función el docente propone situaciones abiertas, donde cada sujeto ensaya y experimenta libremente, encuentra su espacio de protagonista y descubre el placer de los aprendizajes y los beneficios de la interacción. (Dinello, 1989).

Activiades Ludo Recreativas Dirigicas

Luego de presentar los diferentes conceptos, dentro de esta investigación se utilizará el juego como herramienta de aprendizaje, con objetivos y directrices determinados. Por lo que se llamaran Actividades Ludo Recreativas Dirigidas a todos los juegos y dinámicas elaboradas en esta investigación.

Adulto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud Chileno (MINSAL) definen el concepto de adulto como el grupo etario comprendido entre los 20 y los 59 años de edad.

Desde el punto de vista biológico es aquel individuo que se encuentra orgánicamente desarrollado. Desde una perspectiva psicológica es capaz de responsabilizarse y tener conciencia por sus actos y de producir o realizar un aporte al medio social en el que se desarrolla, al tiempo que presenta cualidades psicológicas con independencia de criterio. Desde el punto de vista social es aquel que tiene derechos y deberes ciudadanos. Y desde un enfoque económico es aquel que se incorpora a las actividades productivas y creadoras. (Abarca y Nassar; 1983, Alpizar, 2006; OMS, 2010). En síntesis la adultez es la etapa en donde el ser humano alcanza la plenitud en su evolución, considerando crecimiento y desarrollo físico, biológico y psíquico. (Alpizar, 2006; RAE, 2014).

Marco teórico

Influencia del juego en la evolución

La relación primigenia de la expresión y la creatividad con el sujeto es el contexto del juego, siendo esto así desde tiempos prehistóricos y a lo largo de toda la historia del ser humano. Registros arqueológicos e interculturales respaldan este argumento evidenciando la prevalencia del juego a través de la evolución del ser humano gracias al descubrimiento de dados, palos de juego, tableros de juego u otras varias formas de material de juego de pelota hechas de piedras, palos y huesos del Paleolítico. (Fox, 1977; Schaefer y Reid, 2001). Arévalo menciona que los periodos de tiempo libre a lo largo de la historia de la humanidad posibilitaron el desarrollo de herramientas para probarlas en múltiples combinaciones de actividades (Arévalo, 2016), destinando algunas de ellas al uso recreativo.

Así pues, el juego parece ser un elemento determinante en el desarrollo de los seres humanos desde su existencia, y es más, aquel juego iniciado y creado por el propio niño, de manera espontánea, similar al juego que percibimos en el reino animal, sugiere la existencia de orígenes evolutivos lejanos. (Wenner, 2011; Herrero, 2012) La persistencia del juego a través de la evolución de las especies tiene relación con las ventajas que entrega para la supervivencia y en efecto, pruebas indican que jugar forma parte de la evolución desde antiguo. A ratas a las que se les ha extraído el neocórtex, parte de la corteza cerebral que se encuentra sólo en mamíferos, siguen jugando de forma normal, lo que sugiere que la motivación para realizar dicha actividad proviene del tronco cerebral, una estructura anterior a la evolución de los mamíferos. Esto demuestra que el núcleo del sistema de circuitos provistos genéticamente para jugar se encuentra situado en regiones muy antiguas del cerebro (Wenner, 2011; Herrero, 2012) Stuart Brown corrobora esta hipótesis al afirmar que el juego es una actividad muy primaria, es preconsciente y preverbal y emerge de estructuras biológicas antiguas que existían antes de nuestra conciencia y de nuestra capacidad para hablar, tal como la digestión o el sueño, el juego en su forma más básica funciona sin un marco de referencia intelectual complejo, (Brown, 2009; Herrero, 2012) es una actividad visceral y necesaria. Los estudios demuestran que si están bien alimentados, seguros y descansados todos los mamíferos juegan espontáneamente.

Con la evidencia de que el juego ha estado presente a lo largo de la historia, Karl Gross propuso la llamada “teoría del ejercicio preparatorio o preejercicio” a través de la cual postula que el juego al ser adaptativo, tiene importancia biológica para el ser humano, ya que permite que las funciones naturales del organismo se desarrollen con el fin de adaptarse al medio, o más bien, que los órganos y sistemas adquieran un grado de madurez mediante la práctica del juego. (Gross, 1898) Muchos autores coinciden con esta premisa extendiendo su concepto a más especies, como Dinello que propone que el impulso lúdico en los mamíferos surge de la necesidad de moverse para crecer, de experimentar para aprender y de realizar ensayos de relaciones para convivir, (Dinello, 1989) o Gutiérrez que postula que “se juega como entrenamiento para la vida y la supervivencia, así como el gato, jugando con el ovillo, aprenderá a cazar ratones, el niño, jugando con sus manos, aprenderá a controlar su cuerpo”. (Gutiérrez, 2017).

En esa misma línea Dolhinow y Bishop enfatizan en que un gran número de habilidades y comportamientos importantes en la vida del individuo, se desarrollan y practican en la actividad lúdica incluso mucho antes de que se utilicen en la vida adulta. (Dolhinow y Bishop, 1970).

Todas estas teorías y afirmaciones se respaldan con diversos estudios e investigaciones respecto a la influencia del juego en mamíferos y en especial en el ser humano. Investigaciones relacionadas con el juego en ratas respaldan que la presencia del juego es determinante en su comportamiento, descubriendo relaciones claras entre el nivel de juego y los cambios fisiológicos significativos en sus cerebros. Por ejemplo, se ha mostrado que las ratas que juegan tienen niveles elevados significativos de factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que es reconocido por tener un papel central en el desarrollo y mantenimiento de la plasticidad neural y de la habilidad de aprender. También han demostrado que el juego admite nuevas conexiones neuronales y cambia la estructura arquitectónica de regiones cerebrales significativas. Por el contrario, las ratas privadas del juego se volvieron más agresivas con otras ratas, fueron menos capaces de aparearse con éxito y mostraron niveles elevados de miedo e incertidumbre en entornos novedosos. (Pellis y Pellis, 2009)

La experiencia en ratas se puede extender al ser humano; de todos los animales, los humanos son los más jugadores, los que explotan más los beneficios otorgados por el juego. Así es como escáneres cerebrales y análisis de comportamiento han demostrado que en la sociedad moderna, a pesar de que los centros ejecutivos del cerebro sufren cambios hasta los veinte años, este no deja de evolucionar después de esa edad. En un individuo bien adaptado y seguro, el juego continúa promoviendo nueva neurogénesis a largo de su vida. En efecto, estudios sobre demencia precoz sugieren que el juego físico previene el declive mental al estimular la neurogénesis. Incluso muchos estudios han demostrado que las personas que continúan jugando lo largo de su vida, poseen menos riesgo de sufrir demencias como el Alzheimer u otros problemas neurológicos, enfermedades cardíacas u otras afecciones similares. (Brown, 2009)

Especificando en el desarrollo del cerebro Byers ha descubierto que la cantidad de juego está correlacionada con el desarrollo del córtex cerebral frontal, región fundamental en gran parte de los procesos cognitivos que realizamos, tales como la discriminación de información relevante e irrelevante, control y organización de nuestros propios pensamientos y sentimientos y en la planificación del futuro. (Byers y Bekoff 1998) Por otro lado, Schaefer menciona que el individuo que juega utiliza ambos hemisferios cerebrales. El lado izquierdo, analítico, es esencial al decidir qué es lo que se hará a continuación y qué estrategias pueden garantizar el logro. El lado derecho, artístico, hace posible la forma espacial de cómo desarrollarlo creativamente. (Schaefer, 2005).

Así también Byers, respecto de la influencia del juego en la evolución del cerebro, además menciona que el periodo máximo de juego en cada especie está ligado a la tasa de crecimiento del cerebelo, zona del cerebro situada por detrás y por debajo de los hemisferios principales y que contiene más neuronas que todo el resto del cerebro, sus conexiones tienen incidencia en funciones motoras como la coordinación y el control motor y en funciones cognitivas como la atención, la memoria, la sensibilidad, el procesamiento del lenguaje y el aprendizaje. (Byers y Bekoff, 1998; Carrizosa y Cornejo, 2003)

En cuanto a lo que respecta a la evolución de los diversos sistemas del cuerpo humano, algunos análisis del cuerpo en el contexto de juego demuestran los grandes beneficios que genera.

El mayor intercambio de oxígeno, la reducción de trastornos gastrointestinales, el control de la tensión cardíaca, la relajación de la tensión muscular general y la reducción de la fatiga, el dolor y la rigidez en todo el cuerpo (Schaefer, 2005) han fomentado la preservación y mayor duración de los distintos órganos del cuerpo, extendiendo así su esperanza de vida.

Debido a su carácter holístico, el juego genera un desarrollo integral y significativo en el individuo, (Gutiérrez, 2017) ha sido transcendental para la evolución de la especie humana y ha posibilitado y facilitado su crecimiento como individuos singulares y sociales. (Bruner, 1974; Bañeres y et al, 2008; Whitebread, 2012). Es así como el ser humano se ha convertido en una especie altamente adaptable. (Whitebread, 2012)

La presencia del juego a lo largo de toda la historia del ser humano destaca tales valores y ha desencadenado de manera tácita la supervivencia de la especie.

Recreación y juego en adultos

Son varios los autores que postulan que, en primer lugar, la necesidad de jugar se presenta en todos los seres humanos, (Blatner y Blatner, 1988; Montañés y et al, 2000; Gálvez y Rodríguez, 2005) es inherente a la especie sea cual sea la edad del individuo.

A pesar de ello, cuando se habla del juego como una actividad humana parece que siempre se hace referencia al binomio juego - infancia, olvidando y casi negando la posibilidad de otros tipos de jugadores, como lo son jóvenes y adultos. (Mantilla, 1991; Fink, 1996) Y a pesar de que, en efecto, la necesidad de recreación adquiere fundamental relevancia en la etapa infantil de cada persona, esta se hace presente tanto en las etapas iniciales como en su desarrollo. (Gonzales, 2018) Siempre con su carácter fundamental y de importancia, la recreación debe crecer progresivamente desde la infancia hasta alcanzar su mayor amplitud en la vida adulta, donde tiene su mayor sentido y razón de ser. (Garnham, 1961).

Ahora bien, más allá respecto de su mera presencia a lo largo de la vida y de su presencia transversal en todo individuo de la especie humana, es su función en el mantenimiento, tratamiento y recuperación de capacidades, habilidades y destrezas (Lizano, 2014) la que posiciona a la recreación y por consiguiente al juego como imprescindible en el desarrollo de un ser humano balanceado, estimulando su potencial físico, fisiológico, psicológico, cognitivo y social (Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016), enriqueciendo su visión del mundo y proporcionándole nuevas herramientas y formas para expresar sus opiniones y sentimientos. (Llanos 1988; Dinello, 1989; Murillo, 1996; Winnicott, 1971; Gálvez y Rodríguez, 2005).

A través del juego el ser humano ha aprendido a relacionarse con su entorno familiar, material, social y cultural (Muñoz, 2007), introduciendo al individuo en el dominio de sí mismo y, por tanto, representándole una escuela de civilidad. (Medina, 2016)

El juego es una conducta natural y perdurable en la vida adulta, que promueve conductas adaptativas que incluyen creatividad, el ensayo de roles y la integración mente/cuerpo. (Schaefer, 2005). La experiencia que se vive a través de él y de las distintas formas de jugar logra sacar a los sujetos de la comodidad de la rutina y facilita su reflexión sobre sí mismos, sus condiciones y las de su entorno, además favorece el placer y fomenta la diversión en la vivencia. Es justamente la posibilidad de potenciar la dimensión lúdica de los sujetos, transversal a sus experiencias de vida, la que reivindica su relación con el mundo desde sus posibilidades y no desde sus limitaciones. (Benítez y et al., 2015; López, 2016)

Por tanto es así como la privación del juego deteriora el desarrollo social, emocional y cognitivo normal en el individuo (Wenner, 2011). La pérdida o negación de la capacidad de jugar frena o retrasa la interacción y el crecimiento personal, exigiendo un cambio de actitud y una ejercitación permanente ya que su recuperación no es inmediata. (UNICEF, 1988; Llanos, 1988; Dinello, 1989). Para quienes practican el juego, la vida se hace más placentera, provocando un estado de bienestar y satisfacción personal, aquellos que lo menosprecian, se deshumanizan, y quienes conocen la experiencia del juego pero se les limita el derecho a hacerlo experimentan incluso, una situación dolorosa. (Antón, 2007). Por eso, si un niño o una niña aprende a entregarse a juegos fructíferos y exigentes, existen buenas posibilidades de que

sea, más adelante, un adulto capaz de aprovechar su fuerza vital y su libertad (Vogt, 1979; Bañeres y et al., 2008). La limitación del juego en el desarrollo infantil puede derivar en la generación de adultos ansiosos, infelices e inadaptados socialmente. (Wenner, 2011).

Aquellas experiencias vividas en la niñez se relacionan estrechamente con el desarrollo de las destrezas básicas, lo que permite desarrollar o mantener niveles saludables de las características relacionadas con la salud a lo largo de la vida (Stodden y et al., 2009) El desempeño adecuado de las destrezas básicas contribuye en el desarrollo físico, cognitivo y social estableciendo las bases para un estilo de vida físicamente activo. (Lubans y et al., 2010). Por esto se plantea que el desarrollo de las competencias motrices es un mecanismo primario que promueve la adherencia a la actividad física, (Stodden et al., 2009) es decir, si las personas presentan un desempeño motor suficiente y la experiencia es positiva con mayor probabilidad decidirán realizar más actividades físicas recreativas en su tiempo libre incluyendo estas actividades a su cotidianidad (Jiménez, 2009). Lo contrario sucederá si la experiencia es negativa, disminuyendo la probabilidad de volver a vivenciar esa actividad. Queda en evidencia que el nivel de actividad física que realiza la persona en su edad adulta está determinado por los niveles establecidos en la niñez gracias a la práctica de actividades recreativas. (Dyment y Coleman, 2012; Goodway y et al., 2014).

Todas estas razones otorgan carácter formador y educativo al juego transformándolo aún más, en indispensable, vital y necesario para el desarrollo del ser humano en niños y adultos de todas las edades. (Murillo, 1996; Terr, 2000; Acosta, 2004; Vázquez, 2012).

Beneficios de la recreación

Al jugar el ser humano está activo motriz y psíquicamente (Gutiérrez, 2017) lo que potencia su desarrollo integral.

Los beneficios que se obtienen al participar en actividades recreativas han sido ampliamente estudiados, identificando beneficios **personales** a nivel físico, fisiológico, socio psicológico y cognitivo además de aquellos a nivel **social**, los que inciden en la familia, los diversos grupos sociales, comunitarios, económicos y ambientales. (Huizinga, 1938; Dinello, 1989; Murillo,

1996; Driver y Bruns, 1999; Kraus, 2001; Russell, 2002; Lustyk y et al., 2004; Penedo y Dahn, 2005; Salazar-Salas, 2007; Salazar-Salas, 2012; Whitebread, 2012; Henchy, 2013; Oftedal y Schneider, 2013; Lizano, 2014; Gutiérrez, 2017).

Concretamente el 2013 Henchy realiza una investigación con muestra de un grupo de estudiantes universitarios, quienes percibieron que participar en actividades recreativas en las instalaciones de la universidad les conllevaba beneficios de modo global en áreas como la salud, bienestar, manejo del estrés, desempeño académico, capacidades físicas, entre otras. (Henchy, 2013)

Este estudio evidencia el valor que se le otorga a la recreación en términos de su contribución a la calidad de vida y desarrollo personal. (Lago, 2005; Salinas y et al., 2007; Gregorio, 2008; Madrigal, 2010).

Psicológicos

La implicación en actividades ludo recreativas tiene numerosos efectos positivos en la identidad y la personalidad del ser humano como en su desarrollo, crecimiento y bienestar. (Driver y Bruns, 1999; Lizano 2014)

Esto permite la expresión, la recuperación, la regulación y el control de las emociones (Schore, 2001; Feldman, 2007; Picchetti y et al., 2009; Betancourt, 2009) propiciando el auto conocimiento, aumento de la seguridad emocional, mejora de la autoestima, la autoimagen, el autocuidado y la confianza del individuo y, por ende, repercutiendo positivamente en los estados anímicos, emocionales y en la formación del carácter (Huizinga, 1938; Murillo, 1996; Pellegrini, Dupuis, y Smith, 2007; Gregorio, 2008; Lizano 2014; Benítez y et al, 2015; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016; Gutiérrez, 2017)

La actividades ludo recreativas propician que el individuo se enfrente de mejor manera a las dificultades y la frustración, mejorando sus herramientas para la resolución de conflictos (Picchetti y et al., 2009). Al mismo tiempo desarrolla la independencia y autosuficiencia de este. (Driver, 1999; Lizano 2014) promoviendo que la persona confronte los problemas con mayor percepción de competencia y así desarrolle y aplique la creatividad, la adaptabilidad, el liderazgo, la resolución de problemas y la toma de decisiones, aumentando su satisfacción con la vida y con ello su calidad de vida, reduciendo las conductas autodestructivas, de

aislamiento y antisociales. (Driver, 1999; López, 2016; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016).

Estas actividades se transforman en un importante medio de expresión de los pensamientos y emociones más profundos del ser, como sentimientos acumulados de frustración, agresión, inseguridad, tensión, entre otros. En lugar de reprimirlos la ludo recreación le permite al individuo exteriorizar conflictos internos y minimizar los efectos de experiencias negativas, contribuyendo así al fortalecimiento de su personalidad. (Murillo, 1996).

Por ejemplo, en un programa de recreación, se puede llegar a observar cómo una persona pone en escena comportamientos agresivos, por medio de actitudes machistas o xenofóbicas. En este ámbito la recreación tiene como función modificar estas actitudes discriminativas y agresivas de estas personas desde su pensamiento y su comportamiento. (Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016). Por ello, en la actualidad la opinión clínica sostiene que la recreación tiene importantes efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros. (Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016).

Cognitivo

La práctica de actividades recreativas y lúdicas desarrolla y mejora la percepción, los procesos de atención, la concentración, la memoria, la resolución de problemas, la representación de un movimiento o una determinada actividad que se va a realizar. (Pellegrini, Dupuis, y Smith, 2007; Gregorio, 2008; Sylva y et al., 1976; Dinello, 1989; Bruner, 1989; Murillo, 1996; Vázquez, 2012; Lizano 2014). Además estimula la creatividad, el pensamiento abstracto, creador, flexible, auto regulador, autónomo y reflexivo, la metodología e ingenio (Huizinga, 1938; Silva, 1994; Pellegrini, Dupuis, y Smith, 2007; Whitebread, 2012; Lizano. 2014). Fomenta así la perseverancia y una actitud positiva hacia el desafío. (Sylva y et al., 1976; Dinello, 1989; Bruner, 1989; Murillo, 1996; Vázquez, 2012; López, 2016).

Asimismo desarrolla habilidades metacognitivas, es decir, estimula tanto la conciencia de los propios procesos cognitivos y emocionales como las estrategias para controlarlos. (Whitebread, Coltman, Jameson & Lander, 2009; Whitebread y Pino Pasternak, 2010; Whitebread, 2011). Al mismo tiempo permite elaborar construcciones lingüísticas complejas así como desarrollar habilidades de pre-lectoescritura, de expresión y de representación (Bruner, 1989; Whitebread, 2012; Christie y Roskos, 2013).

Todas estas características permiten que las personas comiencen a probar nuevas combinaciones de acción desarrollando la libertad de crear y adquiriendo nuevos aprendizajes (Bruner, 1989; Pellegrini, Dupuis, y Smith, 2007; López, 2016) proporcionando experiencias que amplían y profundizan los conocimientos de una persona. (Gregorio, 2008; López, 2016).

Fisiológico

En el ámbito fisiológico los beneficios de realizar actividades recreativas y lúdicas promueven la prevención, reducción y manejo del estrés, tensiones, preocupaciones y ansiedad, y en la reducción de la depresión e insomnio (Gregorio, 2008; Lizano, 2014; Benítez y et al., 2015; López, 2016; Gutiérrez, 2017) esto permite que el cuerpo se relaje y libere tensiones. (Vázquez, 2012).

Toda actividad física y mental que se realiza, como las actividades ludo recreativas, producen a su vez la activación de las fibras nerviosas, asociaciones y conexiones neuronales, que impulsan la maduración y desarrollo del sistema nervioso, base fisiológica del desarrollo y el aprendizaje (Antón, 2007)

Por otro lado, al realizar actividades recreativas motoras se aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre incrementando la capacidad aeróbica, (Lizano, 2014), si estas se realizan con regularidad aportan al fortalecimiento de los músculos, los tendones y los ligamentos, y aumenta la densidad ósea. (Gregorio, 2008; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016).

Su práctica, por consecuente, significa una importante medida de prevención y manejo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, musculares y del sistema digestivo como son la diabetes, hipertensión, colesterol, osteoporosis, sobrepeso, entre otras. (Driver, 1999; Lustyk y et al., 2004; Penedo y Dahn, 2005; Lizano, 2014; Benítez y et al., 2015; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016).

Físico

Realizar actividades ludo recreativas permiten conocer, desarrollar e interiorizar el **esquema corporal** permitiendo explorar y crear diferentes formas de la expresión corporal, motriz, oral, plástica y gráfica al mismo tiempo de conocer las capacidades y limitaciones que este posee. (Dinello, 1989; Silva, 1994. Murillo, 1996; Gregorio, 2008; Lizano 2014). Al realizar cualquier movimiento se desarrolla la dimensión sensomotora, la cual estimula los sentidos y el aparato locomotor, logrando un cuerpo más vigoroso, resistente y también flexible (Huizinga, 1938; Dinello, 1989; Murillo, 1996; Vázquez, 2012; Lizano, 2014).

Igualmente se desarrolla la **condición física**, estimulando las capacidades físicas de fuerza, resistencias, velocidad y flexibilidad, capacidades indispensables para el ser humano, ya que son las encargadas de generar y facilitar el movimiento. Al mismo tiempo desarrolla las cualidades motrices de coordinación y equilibrio, cuya función es la regulación y dirección de los movimientos. (Gregorio, 2008; Pérez y et al., 2013)

Este desarrollo físico integral permite al ser humano mantener una independencia motora debido a la mejora del sistema esquelético, muscular y la conexión entre los tejidos, sumado a su positivo aporte en el funcionamiento neuropsicológico. (Driver, 1999; Lustyk y et al., 2004; Penedo y Dahn, 2005; Lizano, 2014).

Por otro lado, algunos estudios han postulado que la recreación al aire libre que implique actividad física promueve **bienestar general** y aumenta la expectativa de vida de las personas (Rosenberger y et al., 2009; Stodolska y et al., 2010; Sjögren y et al., 2011).

Sociales

Los beneficios sociales generados por la práctica de actividades recreativas refuerzan tanto la identidad **personal** como la **grupal** (Edginton y et al., 2006). Gracias al juego se ve favorecida la comunicación, conexión, participación y la socialización del ser humano y se obtienen herramientas fundamentales para entrar en contacto y relacionarse con los demás, basándose en el respeto mutuo y la cooperación (Dinello,1989; Silva, 1994; Greenberg, 1994; Brown, 2009; Murillo, 1996; Feldman, 2007; Vázquez, 2012; Lizano, 2014; Gutiérrez, 2017)

En los ambientes que se generan predomina la cooperación, la cohesión, la integración, la solidaridad, el respeto y la tolerancia a las diferencias existentes (Salazar-Salas, 2000; Calloway, 2004; López, 2016), de forma que el individuo es capaz de descubrir los objetos

que le rodean, el ambiente, su cultura, las normas sociales y su mundo. (Dinello, 1989; Murillo, 1996; Pellegrini, Dupuis, y Smith, 2007; Gutiérrez, 2017) Todo esto genera un sentido de pertenencia y vinculación con la cultura y hacia los demás (Torres, 2007; Lizano 2014). La sociabilización, proceso por el cual el individuo se apropia de los valores, ideales, normas y creencias del entorno cultural se potencia, (Gregorio, 2008) es en este sentido en el que jugar se convierte en una escuela para la vida y para la paz, es la forma más cálida de aprendizaje, de socialización y de convivencia. (Zeledón y Vicaroli, 1987; UNICEF, 1988).

Es fundamental el rol que cumple el juego a través de su función compensadora de desigualdades, integradora y rehabilitadora, en un mecanismo corrector de diferencias, ofreciendo experiencias y recursos que, en determinadas situaciones, no están presentes en el ambiente habitual. (Gutiérrez, 2017)

Todo esto permite crear y promover comunidades vitales, fuertes, autosuficientes, organizadas, solidarias, e integradas, capaces de solucionar conflictos que permitan generar procesos de desarrollo comunitario. Donde estas habilidades poco a poco trascienden a la vida cotidiana y van generando cambios en los patrones culturales. Mejora la salud mental como un todo y, por ende, contribuye a la calidad de vida de la población. (López, 2016; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016).

Por otro lado, la recreación repercute en la **salud pública**, pues se promueve como un medio para mejorarla ya que genera beneficios físicos y mentales. (Ofstedal y Schneider, 2013). Así también repercute en el ámbito económico a través del incremento de la productividad, en la reducción de los costos de salud, y en el menor ausentismo y existencia de accidentes laborales. (Torres, 2007).

En este mismo contexto y de manera particular Berns y Simpson proponen que las actividades recreativas que se realizan al aire libre o en espacios naturales aportan beneficios adicionales como el desarrollo y cultivo de la **conciencia ambiental**, sensibilización ecológica y el valor de la protección de los sitios recreacionales y naturales (Berns y Simpson, 2009). Además propician la identidad, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación. (Lizano 2014).

Tipos de recreación

La recreación puede ser clasificada desde variados puntos de vista. Según la existencia de un coordinador o guía puede ser **autónoma y espontánea** u **organizada y dirigida**. En el primer caso, ésta no condiciona su existencia a la presencia de un coordinador profesional en un marco grupal y colectivo, mientras que en el segundo implica la existencia del rol del coordinador, docente y animador, dándole un rol prescrito diferenciado organizacional. (Gregorio, 2008).

Según la participación o actitud del individuo puede ser con **sujeto activo** o con **sujeto pasivo**. El sujeto activo es quien participa de la actividad realizada, expresando directamente sus características mentales, emocionales y físicas. Por contraparte el sujeto pasivo es aquel que no es parte de la recreación y solo actúa como un expectante, no participando directamente. (Murillo, 1996; Lizano, 2014; López, 2016)

Según la orientación de las actividades recreativas se puede dividir a ésta según el ámbito que potencia y desarrolla. Para efectos de este estudio se realiza una recopilación y comparación de categorías de clasificación de diferentes autores, cohesionando o incluyendo conceptos para abarcar de mejor manera las posibles aristas de la recreación en este contexto, determinando finalmente una nueva propuesta de clasificación.

- * **Motriz:** Se refiere a actividades recreativas que involucren el movimiento, considerando como primordial los conceptos de intención, expresividad y comunicación a través del propio cuerpo (Castañón, 2001; Sebiani, 2005; Gregorio, 2008). Se integra así, la idea del cuerpo-mente, traducido en el movimiento con sentido. (Castañón, 2001; Sebiani, 2005) En este tipo de recreación se clasifican actividades como los deportes, la actividad física y la danza. (Coba y Dominguez, 2010; Salazar-Salas, 2010; Lizano, 2014; López, 2016).
- * **Artística:** Son aquellas actividades recreativas que se vinculan directamente con el ámbito afectivo de la persona. Puede expresarse de múltiples maneras, no solo en producir arte, sino también en observarlo. (Salazar-Salas, 2010; Lizano, 2014) En este

tipo de recreación se clasifican actividades como la música, el dibujo, la pintura, la literatura, la actuación y las artes plásticas.

- * **Cognoscitiva:** Se refiere a actividades recreativas que involucran la resolución de problemas, estimulando la concentración, la memoria, la adaptación, la percepción y la atención. (Dinello, 1989; Murillo, 1996; Salazar-Salas, 2010). En este tipo de recreación se clasifican actividades como los crucigramas, bachilleratos, trabalenguas, memorices y juegos de estrategia.
- * **Social:** Son actividades recreativas donde el principal objetivo es el contacto entre personas para desarrollar habilidades que permitan una mejor comunicación, cooperación, colaboración, comprensión y convivencia con los demás, promoviendo el respeto mutuo, la integración dentro de la comunidad y una nueva cosmovisión. (Salazar-Salas, 2010; Lizano, 2014; López, 2016). En este tipo de recreación se clasifican actividades como las charlas, debates, dinámicas grupales, encuentros y foros. (Gregorio, 2008).
- * **Cultural Histórica:** Pertenecen a este grupo aquellas actividades recreativas que desarrollan un sentimiento de pertenencia y compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquiriendo nuevos conocimientos históricos y culturales. (Lizano, 2014; López, 2016). En este tipo de recreación se clasifican actividades científicas, tecnológicas, políticas, folklóricas, la artesanía, la visita de museos y el espectáculo. (Gregorio, 2008).
- * **Ecológica:** Encontramos aquellas actividades recreativas realizadas al aire libre, relacionadas con la naturaleza y en las que el individuo se inter relaciona con el medio ambiente estimulando la integración de este con su entorno promoviendo su protección y su conservación. (Brinnitzer, 1999; Gregorio, 2008; Salazar-Salas, 2010; Lizano, 2014; López, 2016). En este tipo de recreación se clasifican las visitas a parques y reservas naturales, campamentos y excursiones.

A pesar de que ninguno de los autores referentes presenta una clasificación con estas seis categorías incluidas si se evidencia cada una en al menos dos de ellos. Este modelo propuesto como tal, es el resultante de la cohesión de las diferentes referencias.

Tipos de juegos

La clasificación de este estudio toma como referencia la propuesta de los tipos de juegos de Peñalver y Encarnación, quienes señalan la existencia de cuatro tipos de juegos según la capacidad que desarrolla en quien lo practique, así encontramos el juego psicomotor, el juego cognitivo, el juego afectivo y el juego social.

❖ **Juego psicomotor:** El juego psicomotor expresa la relación entre los procesos psíquico y motor. Desarrolla la capacidad motora a través del movimiento y la acción corporal. Dentro de esta categoría encontramos la siguiente sub división:

- **Juegos sensoriales y perceptivos:** Desarrollan las habilidades perceptuales, favoreciendo la discriminación sensorial y actuando como elementos fundamentales de conocimiento. (Whitebread, 2012; Aldana y Cardona, 2016). Asimismo fomentan la capacidad de exploración sensorial, la curiosidad y la creatividad (Moyles, 1990; Brinnitzer, 1999). Pueden clasificarse aquí los juegos de velocidad de reacción, juegos de reconocimiento de sonidos u olores y juegos de reconocimiento de diferencias.
- **Juegos motores:** Desarrollan el conocimiento del esquema corporal, la coordinación y la expresión corporal. (Peñalver y Encarnación, 2014). Permiten el dominio corporal/motriz y su interiorización en cada movimiento (Aldana y Cardona, 2016) Al mismo tiempo desarrollan la coordinación óculo manual, óculo motriz, grafo manual y coordinación dinámica general. (Moyles, 1990; Smith y Pellegrini, 1998) Pueden clasificarse aquí los juegos de habilidad motriz y destreza corporal.

❖ **Juego cognitivo:** Desarrolla las capacidades intelectuales de quien lo realiza. Trabaja con los procesos y productos internos de la mente que llevan al conocimiento, este incluye la memoria, la atención, la concentración, la percepción, el seguimiento de instrucciones, la asociación, la secuenciación, la seriación, la nominación de cantidad y la nominación de número. (Aldana y Cardona, 2016). Dentro de esta categoría encontramos la siguiente sub división:

- **Juegos de manipulación y construcción:** Potencian la creatividad, la atención y la concentración. (Whitebread, 2012). Así también trabajan con la destrucción y reconstrucción de creaciones. Pueden clasificarse aquí los puzzles, construcciones de arena, arcilla, encajes, plastilina y mecanos. (Moyles, 1990).
- **Juegos de experimentación:** Favorecen la capacidad de descubrimiento e incitan a la manipulación. Este tipo de juego desarrolla habilidades técnicas para expresar y reflexionar sobre experiencias, ideas y emociones (Whitebread, 2012). Pueden clasificarse aquí los juegos de descubrimiento guiado, de resolución de problemas o los tangramas.
- **Juegos de atención y memoria:** Fomentan la observación y la concentración. Pueden clasificarse aquí juegos de memorización, replicación de secuencias numéricas, colores u otros patrones.
- **Juegos lingüísticos:** Trabajan la capacidad de comunicación, la capacidad lingüística, la expresión verbal y aumentan el vocabulario. (Moyles, 1990; Peñalver y Encarnación, 2014). Pueden clasificarse aquí los juegos de palabras, de gramática, rimas, poesía, chistes, trabalenguas, adivinanza y refranes.
- **Juegos imaginativos:** Desarrollan la capacidad de representación, la expresión verbal, la capacidad para resolver problemas, la creatividad y la capacidad lógica y matemática. (Moyles, 1990) El juego de resolución de problemas también está asociado con el desarrollo de la perseverancia y la actitud positiva hacia el desafío (Sylva y et al., 1976). Pueden clasificarse aquí juegos lógicos y espaciales.

- ❖ **El juego social:** Se desarrolla en grupos a través de la expresión y comunicación por medio del lenguaje verbal y no verbal y (Brinnitzer, 1999), favorece las relaciones sociales, la interacción, la integración grupal y el proceso de socialización. (Moyles, 1990; Peñalver y Encarnación, 2014).

Dentro de esta categoría encontramos la siguiente sub división:

- ***Juegos simbólicos:*** Simulan situaciones, objetos y personajes (reales o imaginarios) que no están presentes en el momento del juego. Es “hacer como si fuera...” (Gregorio, 2008; Peñalver y Encarnación, 2014). Se considera además que la especie humana posee amplia variedad de sistemas simbólicos que incluyen el lenguaje hablado, la lectura y la escritura, números y gran variedad de elementos visuales y auditivos como pinturas, dibujos, música, sonidos, entre otros. (Whitebread, 2012). Pueden clasificarse aquí los juegos de mímica y dramatizaciones.
- ***Juegos de reglas:*** Son aquellos en los que existen una serie de instrucciones o normas que los jugadores deben conocer y respetar para conseguir el objetivo previsto. (Peñalver y Encarnación, 2014). Ayudan al individuo a desarrollar su comprensión sobre las reglas y su respeto a la cooperación social (Gregorio, 2008; Whitebread, 2012). Pueden clasificarse aquí los juegos que incluyen acciones como perseguirse, esconderse, lanzar, atrapar, etc. y juegos de índole intelectual como juegos de mesa, cartas, juegos electrónicos y juegos de computador. (Whitebread, 2012).
- ***Juegos cooperativos:*** Comprende aquellos juegos en equipo para lograr un objetivo común por medio de la distribución de roles y la cooperación. (Moyles, 1990; Brinnitzer, 1999; Peñalver y Encarnación, 2014) Mientras el sujeto juega con sus amigos, hermanos y padres, estos aprenden un sinnúmero de habilidades sociales como compartir, respetar turnos o comprender las perspectivas de los demás. (DeVries, 2006). Pueden clasificarse aquí los juegos de confianza y de trabajo en equipo.

❖ **Juego afectivo:** El juego afectivo es el que implica emociones, sentimientos, afecto y desarrollo del auto concepto y la autoestima. (Moyles, 1990; Peñalver y Encarnación, 2014). Dentro de esta categoría encontramos la siguiente sub división:

- **Juegos de rol o dramáticos:** Son aquellos que facilitan el desarrollo emocional, permiten superar preocupaciones, frustraciones y tensiones modificando la realidad a través de la representación de situaciones. (Peñalver y Encarnación, 2014). Una serie de estudios han respaldado que este tipo de juegos fomenta las habilidades de "autorregulación" de los individuos. (Vygotsky, 1978; Karpov, 2005; Whitebread, 2012). Pueden clasificarse aquí los juegos de interpretación de personajes, recreación de historias, o juegos con muñecos y títeres.
- **Juegos de autoestima:** Mejoran la percepción y la valoración personal. Estos juegos pueden clasificarse aquí los juegos como dinámicas de introspección, juegos de auto concepto y de percepción de compañeros.

Marco referencial

Contexto de la recreación.

Para Llanos que el desarrollo de una sociedad se base principalmente en avances científicos, tecnológicos y en la expansión económica, provoca que cada vez se brinden menos oportunidades para la recreación. (Llanos, 1988) Bajo este paradigma se considera al juego como una actividad poco seria, carente de sentido de la realidad y limitada en cuanto al trabajo que implica. (UNICEF, 1988) Debido a esta razón se han limitado los espacios destinados a la recreación y al juego, popularizándose la idea equivocada de que estos espacios implican una pérdida de tiempo. (Murillo, 1996) Incluso, se han evitado muchas de las condiciones que acompañan a estas actividades, por ejemplo, obstaculizando el desarrollo de la creatividad, el descubrimiento y la incertidumbre. (Llanos, 1988) En línea con ese postulado Llanos afirma que “el mundo del juego en todo momento es necesariamente un mundo de incertidumbre y descubrimiento, mientras que la ambición del burócrata y del constructor de sistemas es tratar solamente las conclusiones determinadas”. (Llanos, 1988) El juego es la esencia de la vida libre, creativa e independiente, en el que las personas se dan cuenta de todo su potencial natural como seres humanos. En una sociedad temerosa de tal apertura y libertad, el juego es un anatema. En tal sociedad hay poco o ningún espacio para los espíritus creativos y libres. (Greenberg, 1994). A eso se agregan las constantes amenazas provenientes del desempleo, la pobreza, la guerra, la reclusión, la mala salud de las poblaciones, el estrés medio ambiental suscitado en las grandes ciudades, las rupturas sociales y/o familiares las que finalmente propician la tendencia a prescindir de, incluso, toda experiencia recreativa. (Roberts, 2000)

A nivel personal, la ausencia de experiencias recreativas provoca que el ser humano se sumerja en hábitos sedentarios, que impiden el desarrollo de sus capacidades como tal y lo conviertan en un centro de diferentes enfermedades degenerativas y crónicas (Hernández, 2000), esto ha derivado en que gran parte de la población mundial presente problemas de sobrepeso y obesidad. (Rosenberger y et al., 2009; Amusa y et al., 2012). En el caso de nuestro país, según los resultados de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes en la Población de 18 años y más, publicada por el Ministerio del Deporte de Chile (MINDEP), se identifica a un 81,3% de la población adulta como sedentaria traduciéndose en

el dato de que aproximadamente 8 de cada 10 chilenos y chilenas no realiza actividad física alguna. (MINDEP, 2018)

Así mismo, aquellas personas que se ven sometidas a exceso de trabajo, a un entorno con excesiva contaminación y a un ritmo de vida muy acelerado y que no dedican espacio a experiencias de recreación, suelen sufrir por lo general mayores niveles de estrés, angustia, tensión y ansiedad. (Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016). Respecto a esto en nuestro país según la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 encontramos que un 62,5% de la población chilena ha vivido algún evento de estrés. (MINSAL, 2010).

Por razón de aquello, psicólogos y profesionales de salud mental que tratan a pacientes que presentan estos problemas suelen recomendar complementar las terapias con actividades que impliquen recreación y entornos naturales para así lograr aliviar la mente de problemas y angustias. Está demostrado que quien logra canalizar por algún lado sus pesares cotidianos se sentirá mucho más feliz y conforme con su vida y aún más será capaz de enfrentar y superar el estrés con otra postura. La recreación se vuelve fundamental para el ser humano para activar su cuerpo y mantener un sano equilibrio de su mente. (López, 2016; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016)

Son estos altos índices de sedentarismo y estrés a nivel nacional y mundial los que obligan a buscar factores que fomenten la práctica de actividades recreativas en la vida cotidiana de las personas. (Lustyk y et al., 2004; Penedo, y Dahn, 2005). Así se justifica la importancia de desarrollar estrategias para promover la participación y el mantenimiento de las personas de todas las edades en actividades físicas recreativas como un medio para mejorar la salud y con ello la vida en comunidad. (Stodden y et al., 2009; Rosenberger y et al., 2009; Amusa y et al., 2012).

Marco Legal

En el contexto del marco legal universal respecto al principio de recreación, la única ley en la que encontramos mención reconociéndola como un derecho es la declaración de los derechos del niño, la cual menciona que los niños tienen derecho a descansar, al esparcimiento y a la recreación, ya que son parte fundamental de su desarrollo integral. El Artículo 31 de los derechos del niño señala que:

“Tenemos derecho a jugar:

1-Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

2- Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.”

(Asamblea general de la ONU, 1989)

Así también la UNESCO hace mención del concepto de recreación y la reconoce junto a la actividad física, deporte y juego como patrimonios inmateriales de la humanidad y expresión de la diversidad cultural. (UNESCO, 2013, 2015).

Es fácil percatarse que, a pesar de que universalmente a través de referentes instituciones como la ONU y la UNESCO se reconoce a la recreación como patrimonio de la humanidad, en toda interpretación se le encuentra estrechamente ligada al área de la educación física y el deporte, anulando excluyentemente la consideración legal de todas sus otras áreas de expresión. Por otro lado, tampoco existe ningún marco legal regulatorio universal que rijan el derecho de recreación como tal para la población adulta, pero si existe un pequeño esbozo de ello, aunque sin ser estrictamente relacionable, en la declaración universal de derechos humanos en su Artículo 24 que menciona que:

“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)

Sin hacer mención explícita a la recreación, se puede a través de la inferencia, suponer que en ese lapso de tiempo cada persona tiene derecho a recrearse. Es, tal que así la evidencia clara de la falta de regulación legal de lo que significa y lo que propone la recreación al ser humano en la edad adulta.

Por otro lado la recreación, como realidad en el mundo, tiene un desarrollo desigual, en cada nación se interpreta de una manera diferente otorgándole valor más o menos importante en su aportación para el desarrollo humano. Mientras en algunos países al parecer está asegurada desde el nacimiento, en otros se transforma en una lucha constante generación tras generación. (Gomes y et al. 2009)

Es por ello que en el ámbito internacional nos encontramos con países que a nivel local dentro de su constitución reconocen la recreación como un derecho, destacándose:

- **Cuba.-** que en su Constitución de la República reconoce, desde 1976, la educación física, el deporte y la recreación como un derecho. Garantizándolo como tal y como elementos esenciales de su calidad de vida. (Constitución de la República de Cuba, 1976, 2019)
- **Colombia.-** que desde el año 1991, reconoce en la Constitución de la República que el deporte y la recreación son derechos fundamentales y es responsabilidad del Estado fomentarlos (Constitución de Colombia, 1991).
- **Venezuela.-** que en la Constitución Bolivariana Venezolana declara desde 1999 que “todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva” y que “el Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción” (Constitución Bolivariana Venezolana, 1999).

Haciendo foco específico en nuestro país, para hablar de recreación en Chile se hace necesario, destacar que existe una dramática ausencia de referentes teóricos y de modelos de

implementación de programas de recreación en el mediano y largo plazo. De este modo nos encontramos con la desprolijidad y despreocupación por la investigación y generación de conocimiento en este campo de estudio. Fiel a la tónica mundial, a pesar de que se reconoce el concepto de recreación, este solo se mantiene ligado al deporte y, por ende, de manera muy superficial denotando la falta de exploración de la vasta capacidad del concepto, limitándose a considerarla como una herramienta que favorece el desarrollo del deporte, excluyendo la importancia y complejidad que esta tiene. (Gomes y et al. 2009)

Es debido a las referencias internacionales y su ausencia de profundidad en el concepto, además de la falta de referentes y modelos locales que en las políticas públicas de nuestro país el concepto de recreación esté ligado exclusivamente al deporte y a la actividad física.

Así, lo más cercano que podemos encontrar en la legislación chilena referente a la recreación son extractos del Artículo 2 de la Ley del Deporte, mencionando que:

“Es deber del Estado crear las condiciones necesarias para el ejercicio, fomento, protección y desarrollo de las actividades físicas y deportivas. En la protección y fomento del ejercicio y desarrollo de las actividades deportivas, el Estado buscará su realización como medio de desarrollo integral de las personas, orientadas a la integración social, al desarrollo comunitario, al cuidado o recuperación de su salud y a la recreación.” (Ley del deporte, 2001).

Y en el Artículo 3 de la misma ley donde se define que las funciones de La Dirección General de Deportes y Recreación (DIGEDER) deben ser:

“c) Fomentar y realizar planes de recreación que permitan a la población el sano aprovechamiento de las horas libres en actividades de contacto con la naturaleza y otras de tipo recreativo que le procuren descanso o que contribuyan a enriquecer su perfeccionamiento físico y su desarrollo cultural y cívico.

e) Fomentar y realizar planes de formación y perfeccionamiento de técnicos en recreación.

j) Proporcionar asistencia técnica en programas de recreación a las Municipalidades, Servicios Públicos o instituciones privadas, organizaciones sindicales, escolares, centros de padres y juntas de vecinos que la soliciten.

n) En general, realizar todo tipo de estudios, planes y programas y dictar las normas que sean necesarias para el fomento del deporte y la recreación en el país.” (Ley del deporte, 2001).

Por otro lado, es en el Decreto 1897 del código del trabajo que reglamenta la implantación de la jornada única o continua de trabajo el único lugar de la legislación chilena en el que se encuentra el concepto de recreación sin estar relacionado exclusivamente con la actividad física y deporte, sin presentarse más que como una mención, pero limitando su campo de acción al contexto de la ley del trabajo, señalando que solo quien es trabajador tiene derecho a recrearse. En este decreto se afirma lo siguiente:

“Es misión del Estado procurar un adecuado aprovechamiento del tiempo libre, mediante el fomento de actividades culturales, artísticas, de cursos de capacitación, del deporte y de las recreaciones, que contribuyen al perfeccionamiento personal de los habitantes y al afianzamiento de los vínculos familiares y de la Comunidad Nacional”.

(Decreto 1897 del Código del Trabajo, 1965).

En conjunto con la constante premisa de que la recreación si o si está relacionada con el deporte, la última actualización que considera el concepto se encuentra dentro de los principios de La Política Nacional de Actividad Física y Deporte trabajada y proyectada desde el año 2016 hasta el 2025 aprobada en Septiembre de 2016, donde se reconoce al juego, el deporte y la recreación como un derecho humano, amparado en lo establecido en distintas instancias internacionales, tales como la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, la Carta Europea del Deporte, la Carta Olímpica, la Convención de los Derechos del Niño, la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad y distintas resoluciones de la Asamblea General de las Naciones Unidas. (MINDEP, Gobierno de Chile, 2016), pero sin ahondar en la recreación como tema principal subordinándola al deporte como

herramienta de este. El hecho de que este documento trace la ruta del deporte y la recreación en conjunto en nuestro país hasta el 2025 posterga y dificulta la posibilidad de que se contemple a la recreación dentro de un marco legal que regule y ponga a disposición la totalidad de las posibles formas de expresión que contiene en beneficio de la población.

Esta situación de indefensión e ignorancia en la que ha quedado la recreación dentro de la legislación de nuestro país, ha sido terreno fértil para que diferentes empresas privadas la reconozcan como un no despreciable nicho de mercado relegándola como un bien de consumo más y alejándola así de la clasificación como derecho humano y como necesidad vital. (Gomes y et al. 2009). Es a partir del reconocimiento de la recreación como un derecho humano fundamental, tan ligado como desligado de la actividad física y el deporte, que el acceso a la práctica y al espectáculo se constituye como fundamental siendo un indicador de la calidad de vida de las sociedades, dado que su desarrollo presupone mayores posibilidades para el disfrute personal del tiempo libre, asociado a un mejoramiento en el nivel de bienestar social y, para efecto de las políticas, a la satisfacción de necesidades sociales primarias. (MINDEP, Gobierno de Chile, 2016),

Población objetivo

Según el Banco Mundial, en la actualidad las poblaciones envejecen más rápidamente que en el pasado, ya que las tasas de fecundidad bajan y la esperanza de vida aumenta (Banco Mundial, 2018). Chile no se aleja de la realidad mundial atravesando un fenómeno demográfico caracterizado por una disminución de la fecundidad, el descenso de la mortalidad infantil y un menor riesgo de muerte a toda edad, lo que ha contribuido al cambio en la estructura poblacional con el consecuente aumento de la población adulta. (MINSAL, Gobierno de Chile, 2010).

Tal afirmación se ve respaldada por los resultados del CENSO del año 2017 realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) que además de establecer la población total del país hace una comparación detallada con la información entregada por el CENSO del año 1992 evidenciando que el grupo etario comprendido entre 15 y 64 años pasó de un 64% a un 68,8%. (INE, 2017)

Esto acentúa la transición demográfica demostrada a través de la pirámide poblacional de nuestro país desde una pirámide progresiva hasta una pirámide estacionaria evidenciando la tendencia de la población chilena al envejecimiento.

Marco metodológico

Población y muestra de análisis.

La población a estudiar corresponde a los(as) colaboradores de la empresa NEVASA corredores de bolsa, que se dedican a satisfacer las necesidades de ahorro e inversión de personas, familias e instituciones locales, mediante productos y servicios financieros. Ubicada en Rosario Norte 555 Piso 15, Las Condes, Santiago, Chile.

Compuesta por 120 colaboradores entre ellos el 40 % son mujeres (48) y el 60% son hombres (72) entre 20 a 60 años, de diferentes estratos sociales y económicos, quienes se dedican principalmente a las labores de administración, cuentas de ahorro e inversión. Sin embargo los 120 trabajadores no asistían a la oficina, debido al contexto de pandemia, por lo que utilizaban una modalidad mixta, teletrabajo e ir a la oficina de Nevasa. A esto se le sumo que durante la intervención no todos podían participar debido a sus tareas laborales, provocando que de los 120 trabajadores solo participaran 20 personas recurrentemente.

Área y tipo de estudio del trabajo de investigación.

Esta investigación será de carácter cualitativo, pues se centrara en las experiencias, perspectivas y puntos de vistas que tendrá cada participante durante la intervención. De cómo se sintió, sus emociones, prioridades que le gusto más o que le gusto menos, hasta que aprendió.

Enfoque y diseño

Este estudio se basara en una metodología descriptiva, con el propósito de definir y describir los efectos y beneficios que se observan y perciben los sujetos al realizar diferentes actividades ludo-recreativas dirigidas durante su jornada laboral. Para lograr una descripción más específica a parte de la observación se elaboraron encuestas abiertas y cerradas al inicio y al final de la intervención con el fin de obtener información más minuciosa. La cual se comparará con los estudios y teorías del marco teórico, verificando y comprobando los beneficios que estos pueden otorgar.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica ocupada es la entrevista a través de encuestas, como el tiempo de la intervención era limitado, no se logró hacer entrevistas personales, por lo que se aplicó una encuesta inicial para averiguar si la población a estudiar realizaba algún tipo de recreación y/o juego y cuán importante era para ellos. También se realizó una encuesta final con preguntas cerradas y abiertas para saber la experiencia y aprendizaje que obtuvieron los(as) colaboradores al participar en actividades ludo-recreativas dirigidas.

Materiales

Los recursos materiales que se ocuparon eran espacios libres de la empresa, idealmente cerrados para que los(as) participantes puedan sentir la libertad y confianza. En este caso se ocupó la sala de reuniones y el casino.

Además se necesitaron una amplia gama de implementos tanto cotidianos como deportivos. Dentro de ellos se encuentran parlante, mesas, sillas, números, letras madera, tangrama, vasos, pelotitas de ping pong, hojas, paños, globos, lentejas, cubre ojos, cuerda, aros, y materiales propios creados.

Se elaboró una batería de juegos creada a partir de la investigación realizada, la cual aborda los distintos tipos de juegos (Psico- Motores, Cognitivos, Sociales y Afectivos), con el fin de proporcionar la mayor gama de experiencias. Al mismo tiempo esta batería clasifica los juegos según tipo y beneficios que otorgan. (Tabla 1 y 2).

También se elaboraron encuestas de percepción a los(as) participantes, con el fin de determinar qué es lo que entendían por recreación y juego y para esclarecer que sensaciones y aprendizajes obtuvieron de la intervención.

Clasificación de juegos según su tipo y beneficios

Tabla 1

Juegos clasificados

TIPOS DE JUEGOS		BENEFICIOS				
		Fisiológicos	Físicos	Psico-afectivos	Cognitivos	Sociales
PSICOMOTOR	SENSORIALES Y PERCEPTIVOS	X	X	—	X	X
	MOTORES	X	X	—	X	X
COGNITIVOS	DE MANIPULACIÓN Y CONTRUCCIÓN	X	X	—	X	X
	DE EXPERIMENTACIÓN	X	X	—	X	X
	DE ATENCIÓN Y MEMORIA	X	—	—	X	X
	LINGUISTICOS	X	—	—	X	X
	IMAGINATIVOS	X	—	—	X	X
SOCIAL	SIMBOLICO	X	X	—	X	X
	REGLAS	X	—	—	X	X
	COPERATIVOS	X	—	—	X	X
AFECTIVOS	ROL Y DRÁMATICO	X	—	X	X	
	DE AUTOESTIMA	X	—	X	X	—

Nota: Esta tabla describe y clasifica los diferentes tipos de juego y sus subdivisiones, además analiza los beneficios de cada tipo. X: significa que desarrolla ese beneficio. “—” significa que no lo desarrolla.

Batería de juegos

Tabla 2

Batería de juegos

N	Definición	Especialización	Nombre juego	Fisiológico	Físico	Psico-afectivo	Cognitivo	Social
1	Cognitivo	Lingüístico	Si se la sabe cante	X	X	X	P	X
2	Cognitivo	Lingüístico	Letras	X	X	X	P	X
3	Cognitivo	Lingüístico	Pasa palabra	X	X	X	P	X
4	Cognitivo	Lingüístico	Bachillerato gigante	X	X	X	P	X
5	Cognitivo	Lingüístico	Mira y adivina	X	X	X	P	X
6	Cognitivo	Imaginativo	Quien soy	X	X	X	P	X
7	Cognitivo	Experimentación	Tangrama	X	X	X	P	X
8	Cognitivo	Construcción	Pictionary	X	X	X	P	X
9	Cognitivo	Atención y Memoria	Teléfono	X	X	X	P	X
10	Cognitivo	Atención y Memoria	Orden numérico	X	X	X	P	X
11	Cognitivo	Atención y Memoria	Guerra de canciones	X	X	X	P	X
1	Psicomotor	Motor	Torre de vasos	X	P	X	X	X
2	Psicomotor	Motor	Mete gol	X	P	X	X	X
3	Psicomotor	Motor	Ula- ula humano	X	P	X	X	X
4	Psicomotor	Motor	Carrera de ping-pong	X	P	X	X	X
5	Psicomotor	Motor	Orden de vasos	X	P	X	X	X
6	Psicomotor	Motor	Pelotitas	X	P	X	X	X
7	Psicomotor	Motor	Limpia la casa	X	P	X	X	X
8	Psicomotor	Motor	Quita colas	X	P	X	X	X
9	Psicomotor	Sensorial Perceptivo	Carrera de isquiones	X	P	X	X	X

10	Psicomotor	Sensorial Perceptivo	Adivina el sabor	X	P	X	X	X
11	Psicomotor	Sensorial Perceptivo	Dibujo en hilera	X	P	X	X	P
1	Social	Cooperativo	Esponja	X	X	X	X	P
2	Social	Cooperativo	Hilera de globos	X	X	X	X	P
3	Social	Cooperativo	Laberinto	X	X	X	X	P
4	Social	Cooperativo	Ciego	X	X	X	X	P
5	Social	Cooperativo	Botella con Hoyos	X	X	X	X	P
6	Social	Cooperativo	Rescate la bandera	X	X	X	X	P
7	Social	Cooperativo	Nudo	X	X	X	X	P
8	Social	De Reglas	El triangulo	X	X	X	X	P
9	Social	De Reglas	Lentajas	X	X	X	P	X
10	Social	Simbólico	Sketch	X	X	X	X	P
11	Social	Simbólico	Imitación	X	X	X	X	P
1	Afectivo	Autoestima	Vendedor de amigos	X	X	P	X	X
2	Afectivo	Autoestima/ Social	Una cita con	X	X	P	X	P
3	Afectivo	Autoestima	El espejo	X	X	P	X	X
4	Afectivo	Autoestima	La rueda de la vida	X	X	P	X	X
5	Afectivo	Autoestima	Lo bueno y lo malo	X	X	P	X	X
6	Afectivo	Autoestima/ Social	El circulo	X	X	P	X	X
7	Afectivo	Autoestima/ Social	Tutifruti	X	P	X	P	X
8	Afectivo	Autoestima/ Social	Lo mejor de todos	X	X	X	X	X

Nota: Esta tabla muestra la batería de juegos creadas en esta investigación, clasificados según tipos, sub divisiones y los beneficios que conlleva cada juego. P significa que está presente ese beneficio y X que no está presente dicho beneficio.

Planificación temporal

Tabla 3

Planificación de actividades ludo recreativas dirigidas

N°	Día 1	Día 2
Semana 1	Encuesta inicial	Orden de vasos
	Letras	Torre de vasos
	Pelotitas de ping pong	Mira y adivina
Semana 2	Mete gol	Guerra de canciones
	Tangrama	Ula- Ula humano
	Bachillerato gigante	Orden numérico
Semana 3	Memorice	Pictionary
	Teléfono	Quien soy
	Dibujo espalda	Lentejas
Semana 4	La rueda de la vida	Nudo/ Triangulo
	Hilera de globos	Lo mejor de todos
	Una cita con	Lo bueno y lo malo de trabajar acá
	El ciego	Encuesta final

Nota: Esta tabla grafica la programación de los juegos que se realizaran por día y por semana. Además los tipos de juego según color: Los de color verde son juegos cognitivos, los de color rojo son juegos motrices, los de color celeste son juegos sociales y los de color naranja son juegos afectivos. Las actividades que aparecen en gris corresponden a las encuestas.

Juegos excluidos de la intervención

Juegos que no se realizaron debido contexto mundial de la pandemia y al contexto propio de la empresa, debido al espacio y/o vestimenta de sus trabajadores.

Tabla 4

Juegos excluidos

N	Faltan
1	Si se la sabe cante
2	Pasa palabras
3	Carrera de isquiones
4	Adivina el sabor
5	Quita colas
6	Carrera de pelotitas de ping pong
7	Esponja
8	Botella con hoyos
9	Sketch
10	Rescate la bandera
11	Imitación
12	Laberinto
13	Vendedor de amigos
14	Conversación en círculo
15	El espejo
16	Tutifruti

Nota: Esta tabla muestra los juegos que no se realizaron en la intervención, clasificados según tipo: Los de color verde son juegos cognitivos, los de color rojo son juegos motrices, los de color celeste son juegos sociales y los de color naranja son juegos afectivos.

Desarrollo

La batería de juegos elaborada no se utilizó en su totalidad debido al contexto mundial de pandemia y las medidas sanitarias que esta implicaba, quedando eliminados el juego carrera de pelotitas de ping pong y adivina el sabor. Pues era muy riesgoso sacarse la mascarillas. Al mismo tiempo la batería debió adaptarse al contexto de la empresa por lo que se eligieron juegos rápidos, cortos y sin tanto desplazamiento ya que la institución contaba espacio reducido, delicado, y sus colaboradores usaban vestimenta formal la cual les permitía poco movimiento. Es por ello que los juegos “Esponja”, “Laberinto”, “Botellas con hoyos”, “Rescate a la bandera”, “Carrera de isquiones” y “Quita colas” se quitaron de la planificación.

La intervención consistió en responder una encuesta inicial para saber y comprender el concepto de recreación y la aplicación de este en la población de estudio. Esta encuesta se utilizó como medio para obtener datos de modo rápido y eficaz en honor al tiempo, es por ello que su diseño contempló elección múltiple (abanico) y solo 2 preguntas abiertas.

Posteriormente se planificaron intervenciones de 15 a 20 minutos donde se desarrollaron las actividades ludo recreativas dirigidas.

Para finalmente terminar con una encuesta con preguntas abiertas y cerradas, para recolectar la información de cómo se sintieron los(as) participantes al experimentar dichos juegos y que aprendieron de ellos.

Presentación y análisis de resultados:

Se tabularon los datos de la encuesta inicial y final, las preguntas cerradas se mantuvieron tal cual, mientras que las preguntas abiertas se clasificaron por concepto e ideas, para determinar respuestas tipos y así poder tabular los datos de manera más objetiva. Para ello se elaboraron tablas y gráficos de cada pregunta.

Encuesta inicial

1.- ¿Haces alguna actividad recreativa?

Tabla 5 “Actividades recreativas realizadas”

¿Haces alguna actividad recreativa?	N°	%
A) Actividades Motrices	16	31%
B) Actividades Artística	11	21%
C) Actividades Cognoscitivas	8	18%
D) Actividades Sociales	7	14%
E) Actividades Culturales	9	16%

Nota: Esta tabla evidencia la preferencia de la muestra a los tipos de actividades recreativas.

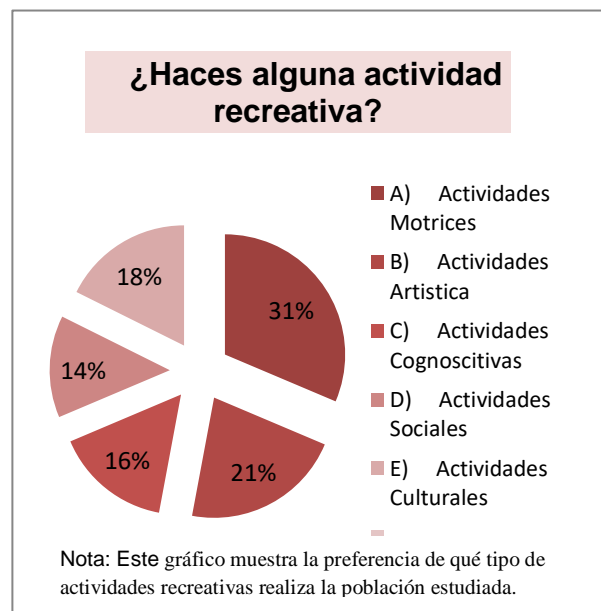
Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Resultados:

El 31% de la población estudiada realiza actividades recreativas de tipo motriz, el 21% realiza actividades recreativas de carácter artístico, el 18 % acude a actividades recreativas culturales, el 16% ejecuta actividades recreativas cognoscitivas y el 10% asiste a actividades recreativas sociales

Siendo la tendencia de realizar actividades motrices y en segundo lugar actividades artísticas. Y por último se encuentran las actividades culturales, cognoscitivas, y sociales sin mucha diferencia entre ellas.

Gráfico 1



2.- ¿Qué actividad específica realizas?

La pregunta dos era que actividad específica realizas, esta pregunta fue hecha para conocer los gustos de las personas y poder lograr posteriormente un ambiente agradable y de confianza para ellos, por lo que no tiene mucha relevancia la actividad específica en nuestro estudio, ya que no nos interesan las hobbies específicos sino a qué tipo de recreación pertenecen, es por ello que no se tabularon los datos, sin embargo se dejara un registro descriptivo de las actividades nombradas.

De todas las actividades que nombraron los(as) colaboradores se destacaron las siguientes, en las actividades motrices las que más se repiten son ir al gimnasio/entrenar, luego deportes siendo el running el más nombrado y luego el ciclismo, otros deportes como el futbol , pádel , tenis, trekking, voleibol y danza, fueron nombrados una o dos veces. En las actividades artísticas la más recurrente era la música ya sea escuchándola o tocando algún instrumento, le sigue el arte ya sea pintura, dibujo o artesanía. La literatura y la fotografía solo fueron nombradas una vez. En las actividades cognoscitivas la más nombrada fue los videos juegos y una persona nombro los crucigramas. En las actividades culturales las más nombradas fueron ir a concierto a museos y espectáculos. Y por último en actividades sociales se nombraron seminario y foros o grupos de disciplinas de diversos temas.

3.- ¿Con cuanta frecuencia realizas dicha actividad a la semana?

Tabla 6 “Frecuencia de realización de actividad física”

¿Con cuanta frecuencia realizas dicha actividad a la semana?	N°	%
A) Nunca	0	0%
B) Poca veces (1 a 2 veces)	5	25%
C) Regularmente (3 a 5 veces)	9	45%
D) Frecuentemente (6 a 7 veces)	6	30%

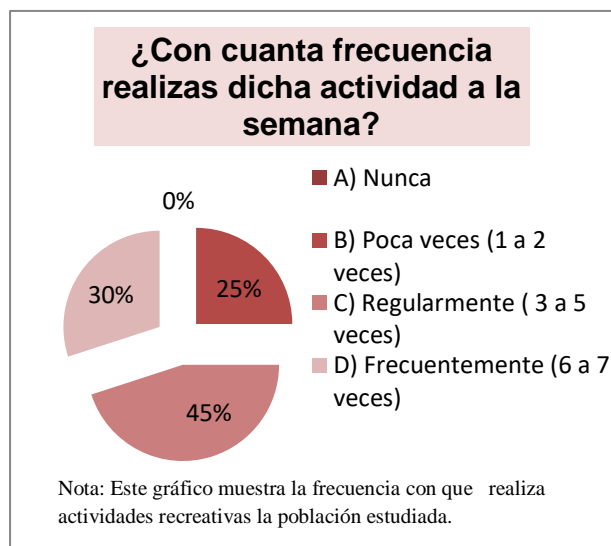
Nota: Esta tabla evidencia la frecuencia con que realiza actividades recreativas la muestra. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Resultados

Gráfico 2

El 25 % de la muestra “Pocas veces” realiza actividades recreativas, el 45% realiza actividades “Regularmente” y el 30% hace actividades recreativas “Frecuentemente”.

Por los datos recolectados se puede deducir que los(as) trabajadores de Nevasa tiene una vida recreativa activa, pues el 75% realiza actividades recreativas regular o frecuentemente, es decir, realiza entre 3 a 5 veces por semana alguna actividad recreativa.



4.- ¿Por qué realizas dicha actividad recreativa?

Tabla 7 “Razón de porque realizan actividad física”

¿Por qué realizas dicha actividad recreativa?	N°	%
A) Por diversión	12	24%
B) Para pasar tiempo (ocio)	6	12%
C) Por relajo y desestrés	15	30%
D) Por influencia de amigos o familiares	2	4%
E) Para aprender	7	14%
F) Por salud	8	16%

Nota: Esta tabla evidencia la razón de porque realizan actividades recreativas. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Resultados

La razón de porque realizan actividad que predomina en el grupo estudiado física es “Por relajo y desestrés” con un 30%, luego le sigue la razón “Por diversión” con un 24 %. “Por salud”, “Por aprender” y “Para pasar el tiempo”, poseen una diferencia mínima con un 16%, 14% y 12 % respectivamente. Y la razón menos indicada fue por “Influencia de amigos o familiares” con un 4%.

Gráfico 3



5.- ¿Consideras que es importante realizar actividades recreativas? ¿Por qué?

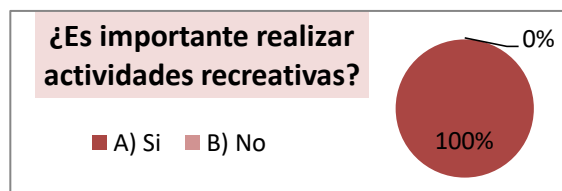
La pregunta cinco está compuesta por una pregunta cerrada y una abierta. Por lo que se realizaron dos tabulaciones y gráficos distintos.

Tabla 8 “¿Es importante realizar actividades recreativas?”

¿Consideras que es importante realizar actividades recreativas?	Nº	%
A) Si	20	100%
B) No	0	0%

Nota: Esta tabla evidencia la importancia de realizar actividades recreativas. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Gráfico 4



Nota: Este gráfico muestra la importancia de realizar actividades recreativas.

Resultados

El 100% de las personas encuestadas respondieron que realizar actividades recreativas es importante.

Tabla 9 “Razones de porque es importante realizar actividades físicas”

¿Por qué?	Nº	%
A) Bienestar	8	23%
B) Desestrés – Desconexión	15	43%
C) Felicidad	7	20%
D) Desarrollo habilidades	4	11%
E) Compartir	1	3%

Nota: Esta tabla evidencia la razón de porque es importante realizar actividades recreativas.

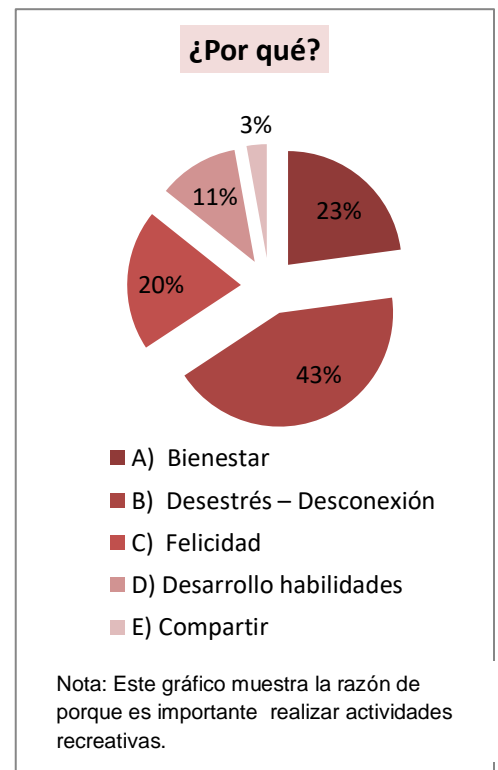
Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Gráfico 5

Resultados

De la pregunta abierta del ¿Por qué?, se analizaron todas las respuestas descriptivas y se buscó conceptos o ideas bases, de las cuales se eligieron 5 respuestas generales. Hay que considerar que una persona podía seleccionar una o varias respuestas. (Ninguna persona definió la importancia de la recreación con los 5 conceptos, solo una ocupo los 4 conceptos, al definir la importancia de esta).

El 43% de los(as) participantes considera que las actividades recreativas son importantes porque les permite “Desestresarse”, el 23% piensa que son importantes para el “Bienestar” personal físico y mental, el 20% cree que contribuye a la “Felicidad”, el 11% considera que realizando actividades recreativas “Desarrolla habilidades” y el 3% que corresponde a una persona cree que es una instancia para “Compartir”.



Encuesta final

La encuesta final se realizó al terminar la intervención, y está enfocada a la percepción de los(as) participantes, a como se sintieron durante los juegos y que rescatan o aprendieron de ellos.

1.- ¿Cómo me sentí al jugar?

Tabla 10 “Sensaciones al jugar”

¿Cómo me sentí al jugar?	N°	%
a) Cómodo(a)	19	40%
b) Relajado(a)	17	36%
c) Estresado (a)	5	11%
d) Indiferente (a)	1	2%
e) Avergonzado (a)	4	9%
f) Desagradado (a)	1	2%

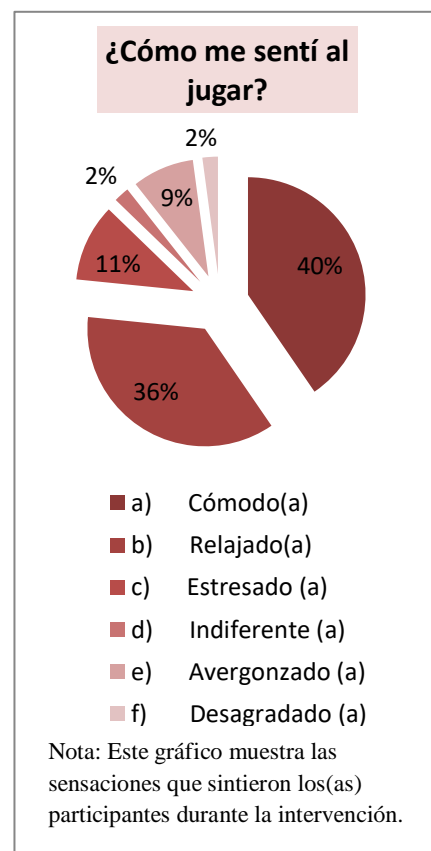
Nota: Esta tabla evidencia como se sintió la muestra durante la intervención realizada.

Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Resultados

En esta pregunta hay que considerar que se podían seleccionar más de una alternativa. El 40 % de los(as) participantes se sintieron “Cómodos(as)” al jugar, el 36 % se sintió “Relajado(a)”, el 11 % se sintió “Estresado(a)”, el 9 % se sintió “Avergonzado(a)” y solo el 4 % se sintió “Indiferente o desagradado(a)”. Las sensaciones positivas representan el 76% de la muestra, dando un indicio positivo de la intervención, solo el 11% se sintió estresado(a), pero en sus respuesta indicaban que era estrés de algún juegos desconocido, contra reloj o porque ellos(as) mismos(as) eran muy competitivos(as). El 9% que se sintió avergonzado(a) era producto de juegos que no eran de su agrado o porque ellos(as) se catalogaban como personas muy tímidas. Y solo el 4 %, que es una persona del grupo se sintieron indiferentes o desagradados(as).

Gráfico 6



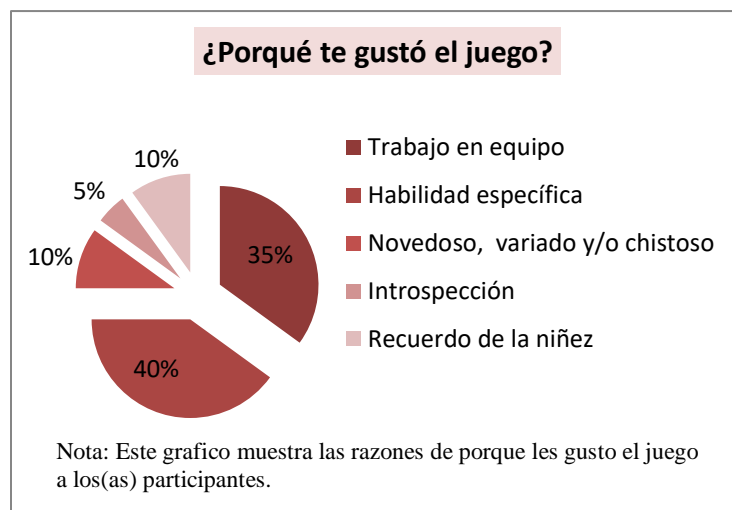
2.- ¿Qué juego te gusto más y por qué?

Tabla 11 “Razones de porque te gusto el juego”

Razón	N°	%
Trabajo en equipo	7	35%
Habilidad específica	8	40%
Novedoso, variado y/o chistoso	2	10%
Introspección	1	5%
Recuerdo de la niñez	2	10%

Nota: Esta tabla evidencia las razones de porque les gusto el juego. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Gráfico 7



Resultados

Esta pregunta se centró en el por qué eligieron el juego, más que en el mismo juego. Es por ello que se analizaron todas las respuestas descriptivas y se buscaron conceptos o ideas bases, de las cuales se eligieron cinco respuestas.

El 40% de los(as) participante les gusto los juegos porque requerían una “Habilidad específica” que a ellos(as) les gustaba o dominaban. El 35% les gusto el juego porque requería “Trabajo en equipo”. Luego le siguen 2 razones con el 10% cada una, una es por ser “Novedoso, variado y/o chistoso” y la otra por “Recordarles a la niñez”. Y sola una persona que corresponde al 5% lo eligió por la razón de “Introspección”.

Luego se hizo un análisis de los tipos de juegos que más se repetían pero este no fue concluyente debido a que los juegos no estaban en proporciones iguales, saliendo con mayor porcentaje, el tipo de juego que más se repitió en la intervención. Los juegos motrices estuvieron con un 26%, los juegos cognitivos con un 42%, esto se debe a que al comenzar cualquier intervención se debe partir con juegos básicos, donde solo se involucre a la persona como individuo, para que este se adapte a la actividad. Para posteriormente incluir juegos de trabajo en equipo, donde la persona tendrá la confianza de involucrarse en el grupo y tendrá la confianza de desarrollarse por completo. Y una vez ya desarrollada la habilidad de trabajo en

equipo se puede incluir juegos afectivos, donde cada persona se sienta en un ambiente de confort y pueda hablar sobre sus sentimientos y emociones. Por esta razón los juegos afectivos tuvieron poco porcentaje en la tabla de juegos, de los 24 juegos solo 4 correspondían a afectivos.

Porque son los juegos más difícil de llevar a cabo, pues requiere que el grupo se involucre y genere una conexión, contexto difícil de crear por el poco tiempo de la intervención. Si el proyecto se hubiese desarrollado en un plazo mayor como un año si hubiese podido distribuir los 4 tipos de juegos de forma proporcional.

De igual forma los 3 juegos que más se repitieron fue orden numérico, adivinar el animal y pictionary. Con 3 voto cada uno.

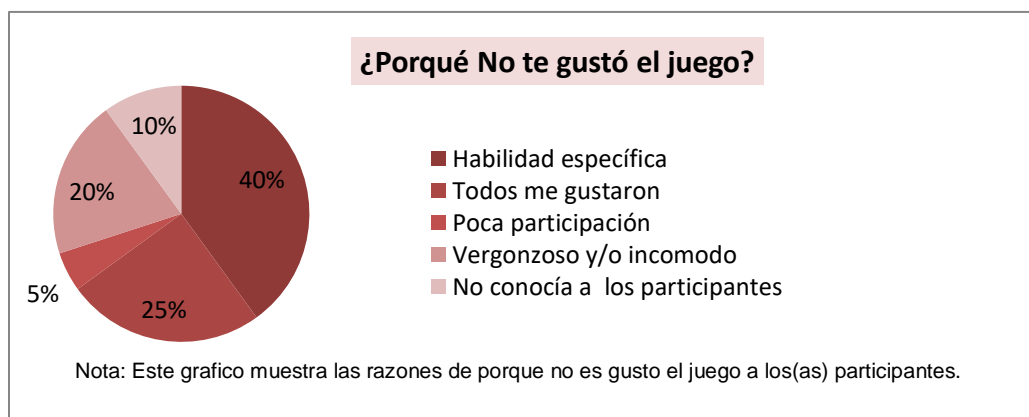
3.- ¿Qué juego fue el que menos te gusto y por qué?

Tabla 12 “Razones de porque no te gusto el juego”

Razón	N°	%
Habilidad específica	8	40%
Todos me gustaron	5	25%
Poca participación	1	5%
Vergonzoso y/o incomodo	4	20%
No conocía a los participantes	2	10%

Nota: Esta tabla evidencia las razones de porque no les gusto el juego. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Gráfico 8



Resultados:

Esta pregunta se centró en el por qué eligieron el juego, más que en el mismo. Es por ello que se analizaron todas las respuestas descriptivas y se buscaron conceptos o ideas bases, de las cuales se eligieron cinco respuestas. Del 100% de los encuestados el 25% no encontraron ninguna razón que les desagradara de los juegos, “Todos les gustaron”. Por lo que solo el 75% encontró una razón de desagrado en los juegos. De ese 75%, el 40% de los(as) partícipes no les gusto los juegos porque requerían una “Habilidad específica” que a ellos(as) no les gustaba, no dominaban o se avergonzaban. El 20% encontró algún juego “Vergonzoso y/o incómodo”, el 10 % no les gusto porque “No conocía a uno o todos(as) los(as) participantes” y solo el 5% que corresponde a una persona, no le gusto por la “Poca participación de parte de los(as) colaboradores de NEVASA”.

Al igual que la pregunta anterior, luego de realizar un análisis de los tipos de juegos que más se repetían en esta categoría se llegó a la determinación que no era concluyente debido a que los juegos no estaban en proporciones iguales, saliendo con mayor porcentaje, el tipo de juego que más se hicieron en la intervención.

Y ningún juego se repitió más de una vez en esta pregunta para sacar una conclusión determinante.

4.- ¿Qué dimensión desarrollaste al jugar?

Tabla 13 “Dimensiones desarrolladas al jugar”

¿Qué dimensión desarrollaste al jugar?	Nº	%
A) Cognitiva	19	33%
B) Motriz	16	27%
C) Social	15	26%
D) Afectiva	8	14%

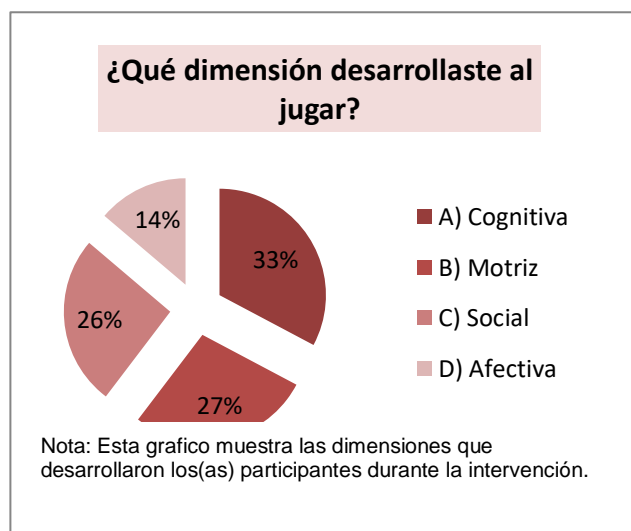
Nota: Esta tabla evidencia que dimensiones desarrollaron en la intervención. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Resultados

Gráfico 9

En esta pregunta hay que considerar que se podía seleccionar más de una dimensión.

La dimensión que el grupo de estudio percibió que más se desarrolló fue la “Cognitiva” con un 33%, luego le siguen la dimensión “Motriz” y “Social” con un 27% y un 26% respectivamente, con la diferencia de un voto y por último la dimensión que menos sintieron los(as) participantes que trabajaron fue la “Afectiva” con un 14%.



En esta pregunta hay que considerar que los juegos deben tener una progresión para poder desarrollarlos a cabalidad. Además hay que tener en cuenta que hay juegos que involucran más áreas del ser humano como el mundo interno de esta y las habilidades sociales.

Es por ello que en la intervención se partió con juegos cognitivos (42%) y motrices (26%) para que los(as) participantes que no se conocían, pudiesen adaptarse, estar cómodos(as) y entrar en confianza para posteriormente poder desarrollar los juegos sociales (16%) y afectivos (16%) los cuales se necesita que la muestra logre empatía y respeto para poder resolver situaciones y hablar de sus sentimientos. Y con una intervención de dos meses es muy difícil lograr un ambiente propicio para desarrollar todas las dimensiones.

5.- ¿Qué habilidad desarrollaste al jugar?

Tabla 14 “Habilidades desarrolladas al jugar”

¿Qué habilidad desarrollaste al jugar?	N°	%
A) Comunicación	17	10%
B) Autocontrol	12	7%
C) Liderazgo	11	6%
D) Creatividad	17	10%
E) Libertad de expresión	13	8%
F) Empatía	17	10%
G) Tolerancia	10	6%
H) Respeto	17	10%
I) Perseverancia	16	9%
J) Curiosidad	11	6%
K) Aceptación de críticas	12	7%
L) Trabajo en equipo	18	11%

Nota: Esta tabla evidencia las habilidades que desarrolló la muestra en la intervención. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Gráfico 10



Resultados

En esta pregunta hay que considerar que la muestra podía seleccionar más de una habilidad.

De las 12 habilidades que se presentaron la mayoría sintió que desarrolló la “Habilidad trabajo en equipo” con un 11% que corresponde a 18 de 20 participantes. Le sigue la “Comunicación”, la “Creatividad”, la “Empatía” y el “Respeto” con un 10 % cada habilidad, que corresponde a 17 de 20 personas en cada una. Luego la habilidad con mayores votos es la “Perseverancia” con un 9 % que corresponde a 16 personas de la muestra. Posteriormente viene la “Libertad de expresión” con un 8 % que son 13 personas del estudio. Las siguientes son “Autocontrol” y “Aceptación de críticas” con un 7% cada una, que corresponde a 12 personas en cada habilidad.

Y las habilidades que el grupo de estudio sintió que menos se desarrolló fueron con un 6% el “Liderazgo” con 11 personas, la “Curiosidad” con 11 personas y la “Tolerancia” con 10 personas.

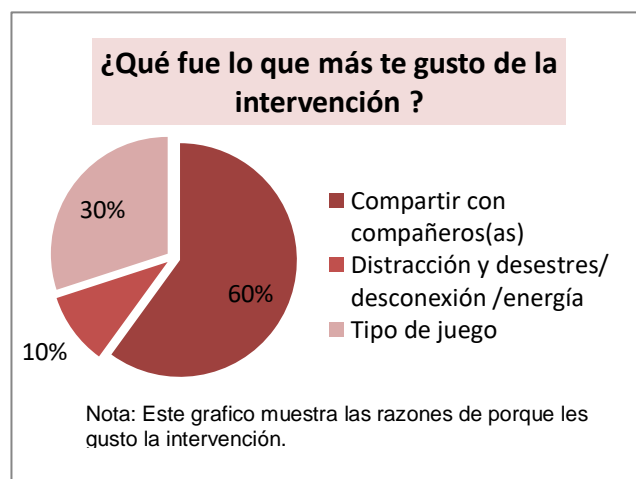
6.- ¿Qué fue lo que más te gusto de la intervención y que fue lo que menos te gusto de ella?

Tabla 15 “Razón de porque te gusto la intervención”

¿Qué fue lo que más te gusto de la intervención?	N	%
Compartir con compañeros(as)	12	60%
Distracción y desestres/ desconexión /energía	2	10%
Tipo de juego	6	30%

Nota: Esta tabla evidencia las razones de porque les gusto la intervención. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.

Gráfico 11



Resultados

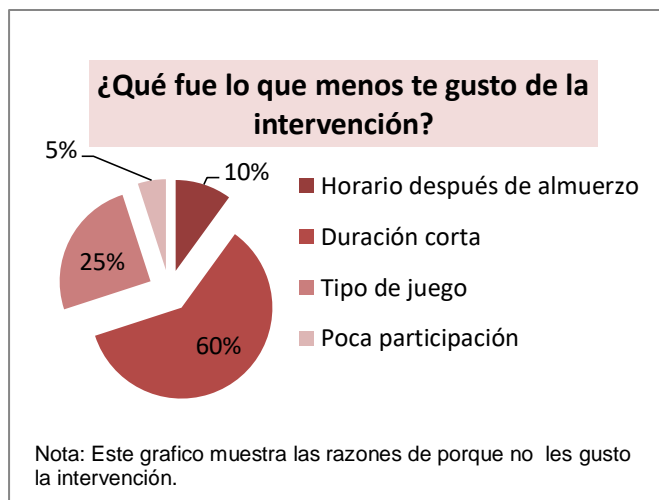
El 60% de la población estudiada le gusto la intervención porque pudo “Compartir con sus compañeros y compañeras”. El 30% les gusto por los “Tipos de juegos” que se realizaron y solo el 10% le gusto porque fue una forma de “Distracción, desestres, desconexión y energía”.

Tabla 16 “Razón de porque no te gusto la intervención”

Gráfico 12

¿Qué fue lo que menos te gusto de la intervención?	N	%
Horario después de almuerzo	2	10%
Duración corta	12	60%
Tipo de juego	5	25%
Poca participación	1	5%

Nota: Esta tabla evidencia las razones de porque no les gusto la intervención. Se observa tanto el número de personas que voto como el porcentaje que representan.



Resultados

El 60% de la muestra no le gusto la intervención porque fue de “Corta duración”, refiriéndose tanto a la sesión misma como al programa en general, querían que hubiese perdurado en el tiempo. El 25% no le gusto por algún “Tipo de juego” que se realizó, esta va muy ligada a sus habilidades y personalidad. El 10% que corresponde a 2 personas no le gusto que fuera en el “Horario después de almuerzo” ya que se sentían cansados(as) o incomodos(as) por haber comido recién. Y solo a una persona que corresponde al 5% de los(as) encuestados(as) no le gusto por la “Poca participación” de parte de sus compañeros y compañeras.

Discusiones

El objetivo principal del presente estudio fue describir la percepción que tiene los(as) adultos(as) frente a los beneficios de la práctica de actividades ludo recreativas dirigidas, como la importancia que le dan a esta.

Para el entendimiento los juegos presentados en esta intervención se nombrarán como actividades ludo recreativas dirigidas. Pues en términos conceptuales el juego es solo la herramienta de placer y estos juegos tienen una finalidad de aprender y desarrollar habilidades en los y las participantes. Están planeados y pensados además se dirigen por un(a) especialista en el tema.

Los hallazgos encontrados son positivos, la mayoría de la muestra tiene una percepción positiva antes de las actividades ludo recreativas dirigidas. Además considera que influyen positivamente en su bienestar personal.

La discusión será dividida en dos partes, la primera abordará la encuesta inicial que describe la percepción del grupo de estudio previo a la intervención, con las vivencias personales de cada uno(a) frente a las actividades recreativas y la segunda parte que corresponderá a la encuesta final la cual describe la percepción de la muestra con la intervención, ya modificando sus experiencias, percepciones y conceptos de la recreación y juego. Además de agregar el concepto de “actividades de ludo recreación dirigida”

Análisis “Primera encuesta”

Para abordar la discusión de los resultados de la primera encuesta compararemos los datos obtenidos con la “Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo”, aplicada en Chile el 2015. Esta encuesta permitió caracterizar el tiempo destinado por las personas de 12 años y más años de Chile a las distintas actividades de la vida diaria, como el trabajo remunerado, el trabajo no remunerado y las actividades personales. (INE, 2017). Para el análisis de resultados utilizará solo el ítem de actividades personales destinadas al **ocio y vida social**. El cual considera actividades de carácter recreativo y de convivencia social tales como “Compartir con la familia y amigos(as)”, “Juegos y aficiones”, “Actividades deportivas” y “Asistencia a eventos”. Además del uso de medios de comunicación (INE, 2017). Y de las

cuales solo se considerara las aristas a nivel nacional y separado por grupo etario (rango entre 25 a 59 años) excluyendo los otros grupos etarios, los análisis de género, los análisis económicos y los análisis laborales para esta investigación.

En este estudio el 100% de los(as) participantes considera importante la realización de actividades recreativas, esto se evidencia en el tiempo que los(as) colaboradores de Nevasa le dedican a la recreación. El 75% realiza actividades recreativas de forma regular (45%) o frecuentemente (30%), es decir, realiza actividades entre 3 a 5 veces por semana. Información que se respalda por la ENUT que estima que las personas dedican al ocio y a la vida social 6 horas y 17 minutos en promedio, es decir, una cuarta parte del día. (INE, 2017).

Otro hallazgo interesante son las razones, por la que la muestra le da importancia a las actividades recreativas, dentro de las más importantes destacan: el desestres, bienestar físico y mental, y la felicidad. Esto se evidencia con el colegio de medicina del deporte que afirmó que las actividades recreativas pueden proporcionar beneficios fisiológico y psicológico (ACSM, 2010; USDHHS, 2008).

Al mismo tiempo esos 3 conceptos son imprescindibles para la calidad de vida de las personas. Como lo confirman los siguientes autores Hawkins, Nestoros y el departamento de salud de E.E.U.U. quienes respaldan que “la participación en actividades de ocio y recreación es ampliamente reconocida como esencial para la calidad de vida de las personas” (Hawkins y Nestoros, 1997; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2000).

En este estudio se dividieron las actividades recreativas en: Actividades Motrices, Actividades Artísticas, Actividades Cognoscitivas, Actividades Sociales y Actividades Culturales. Mientras que en la ENUT las actividades recreativas y de ocio las dividió en “Compartir con la familia y amigos”, “Juegos y aficiones”, “Deportes”, “Asistencia a eventos”, escuchar música, leer y estar en el computador como ocio. Para ello se agruparon las categorías similares para su comparación, y se excluyó la actividad “compartir con la familia y amigos” pues bajo los parámetros de este estudio no se considera actividad recreativa como tal. Ya que es transversal a toda actividad, y se puede hacer de forma simultánea con todas las otras actividades.

- Actividades Motrices

Nuestro estudio indicó que el 31% prefiere actividades de carácter deportivo, siendo la actividad con mayor votación en el estudio. Situación totalmente diferente al compararlo con la ENUT que indicó que solo el 21,3% destina su tiempo a dicha actividad. (INE, 2017). Y la diferencia se acentúa más al compararlo con la encuesta de hábitos de actividad física y deporte que reveló que solo el 18,7% de la población chilena realiza alguna actividad física o deporte (Ministerio del deporte, 2018).

- Actividades Artísticas y Cognitivas

Como la encuesta nacional del uso del tiempo libre define “juegos y aficiones” como tocar un instrumento musical, pintar, dibujar, bailar, cantar, escribir, jugar juegos de mesa, cartas o video juegos. (INE, 2017). Se consideraron para comparación las actividades recreativas artísticas y cognitivas, por lo que compararemos esas dos actividades con la de juegos y aficiones. Además en este agregaremos escuchar música, leer y estar en el computador. Nuestro estudio reveló que el 37% (21% artísticas y 16% cognitivas) de la muestra prefiere estas actividades recreativas lo que se relaciona directamente con la que reveló la ENUT donde el 26,9% de la población prefiere estas actividades (INE, 2017).

- Actividades culturales y sociales

La encuesta nacional define la asistencia a eventos como la asistencia a eventos de carácter culturales, de entretenimiento, deportivos, celebraciones cívicas y religiosas. Por lo que para su análisis incluimos en este análisis las actividades sociales, pues para nuestro estudio se refería a charlas, foros, debates, etc. Nuestra muestra reveló que solo el 16% de esta, prefiere este tipo de actividades lo que se correlaciona positivamente con los resultados expuesto por la ENUT que indican que el 14,5% destina tiempo para esta actividad (INE, 2017).

Por lo que podemos afirmar que para la población estudiada es importante realizar actividades recreativas y se reafirma al ver cuánto tiempo le dedican en su vida. El tipo de actividad recreativa no es determinante pues depende de la personalidad y gusto de cada individuo.

Análisis “Segunda encuesta”

Es dentro del juego y sólo en el juego que el niño(a) o adulto(a) individual pueden ser creativos y utilizar su personalidad total, y es sólo al ser creativo que el individuo descubre al sí mismo” (Winnicott, 1971).

1. Sensaciones al jugar

En esta investigación se encontró que el 76% de los(as) encuestados(as) sintió una sensación positiva al jugar, ya sea de comodidad o de relajación. Mientras que el 24% tuvo una sensación negativa ante el juego como estrés, vergüenza o indiferencia.

La sensación positiva ante el juego tienen un sustento fisiológico, cuando se juega se utilizan ambos hemisferios cerebrales, el lado izquierdo (analítico, procedimental, estratégico) y el derecho (artístico, plasticidad y creatividad) favoreciendo la liberación de las beta endorfinas (Schaefer, 2005). La cual provoca que la respiración sea más profunda, aumentando el intercambio de oxígeno y disminuyendo la presión arterial, el cortisol y la tensión muscular. Reduciendo la sensación de fatiga, el dolor y la rigidez en todo el cuerpo. Llevando al cuerpo un estado de relajación y bienestar o diversión placentera, es decir, el juego. (Schaefer, 2005, Pressman et al. 2009). Es por ello que el juego se asocia de forma positiva con las orientaciones y actividades placenteras (hedonistas) (Claparède, 1932; Agudo, 1990).

Además estudios anteriores han demostrado que el juego en adultos(as) tiene relaciones sólidas con la motivación intrínseca (Amabile et al. 1994), la creatividad, la espontaneidad, (Glynn, Ma y Webster 1992; Barnett 2007), actitudes positivas y la satisfacción hacia el lugar de trabajo o el trabajo. En otras palabras el juego propicia la alegría en el o la adulto(a) lo que puede facilitar la experiencia de emociones positivas. (Fredrickson 1998, 2001; Agudo, 1990).

Con dichos estudios se puede respaldar la sensación positiva que se encontró entre los(as) participantes ante la intervención de actividades ludo recreativas dirigidas, donde la mayoría se sintieron cómodos(as), seguros(as), confiados(as) y en un ambiente familiar. Dejando a un lado la vergüenza y la timidez. Además el hecho que algunas actividades requerían habilidades ya desarrolladas o ensayadas les permitió relajarse y tener mejores resultados.

Por el contrario las sensaciones negativas pueden ser propiciadas porque cuando el ser humano va creciendo, va cambiando y complejizando los deseos y gustos. Eso mismo pasa con el juego, al crecer a las personas le atrae menos los juegos infantiles y comienza a interesarse más por las relaciones sociales. Y el juego debe adaptarse a estas nuevas necesidades personales y sociales (Proyer, 2013). Contraponiendo los conceptos de juego y seriedad (Moor, 1972, Schaefer, 2005). Es por ello que muchas veces los(as) adultos(as) se sienten incómodos(as) en entorno lúdicos cuando crecen. Tim Brown lo demuestra cuando hace el ejercicio de poner a los espectadores de su charla a dibujar a la persona que tienen al lado y tras ello compara con el mismo ejemplo pero en los(as) niños y niñas: En su caso, se sienten seguros(as) y orgullosos(as), mientras que los(as) adultos(as) se avergüenzan e incluso piden perdón. Demostrando así como perdemos la libertad de creación y nos volvemos sensibles a las opiniones del resto según vamos creciendo (Brown, 2009).

Dando respuesta a lo que paso en la intervención donde las sensaciones negativas estaban relacionadas a incertidumbre, competitividad, habilidades que no manejaban y/o por ser personas de carácter muy tímido (razones dadas por los mismos participantes).

2. Dimensión desarrollada

El juego es una conducta natural y perdurable en los(as) adultos(as). De hecho es considerada una necesidad básica, por lo que es fundamental seguir jugando cuando se es adulto. (Schaefer, 2005)

Además es una actividad humana que involucra a la persona en su totalidad, tanto en su ámbito físico, cognitivo, emocional y social (Proyer, 2013), por ese motivo el juego se considera el instrumento más efectivo para el aprendizaje (Greenberg, 1994). Pues incrementa el potencial y crecimiento del individuo (Gray, 2011).

El estudio reveló que la dimensión más desarrollada por los(as) participantes según su percepción fue la cognitiva. Esto tiene estrecha relación con que el juego hace que el individuo se plantee y experimente la posibilidad de enfrentar la realidad de una forma diferente, (Schaefer, 2005). Convirtiéndose en una herramienta que crea nuevas redes neuronales, pues al jugar el individuo debe estar alerta, observar, resolver y conciliar dificultades cognitivas (Brown, 2009).

Esto se observó en los juegos de “Memorice”, “Teléfono”, “Bachillerato gigante”, “Guerra de canciones”, “Mira y adivina”, “Orden numérico”, “Letras”, “Quién soy”, “Tangrama” y “Pictionary”. Donde había que recordar imágenes, frases, conceptos o canciones y juegos en los cuales había que ordenar de forma lógica o coherente número, letras o preguntas para formar una palabra o descubrir un concepto.

Estudios demostraron que las funciones cognitivas cambian a lo largo de la vida. Las funciones ejecutivas y de la memoria de trabajo, alcanzan un pico en los años 20 o 30 mientras que el conocimiento semántico (significados, entendimientos y conceptos) se desarrollan hasta los 60 o 70 años (Park & et al, 2002) por lo que las funciones cognitivas se pueden trabajar durante toda la adultez. (Schaie, 1994, Baltes & Lindenberger, 1997, De Luca et al, 2003, Luna & et al, 2004, Nouchi & et al, 2013). Respalda los resultados encontrados en este estudio, que el juego en adultos puede seguir desarrollando el área cognitiva de estos, sin límite de edad.

La siguiente dimensión que sintió la muestra que desarrollo en las actividades ludo recreativas dirigidas, fueron dos la dimensión motriz y social, con diferencia de un punto, con un 27% y un 26% respectivamente. Los juegos motores desarrollan la dimensión motriz a través del movimiento y la acción corporal. Estimulando los comportamientos sensorio-motores, mejorando las habilidades motrices, su relación con el mundo de los objetos, el espacio y el tiempo (Mendiara Rivas, 1999; Brown, 2009). Esto se evidenció en los juegos de “Torre de vasos”, “Mete gol”, “Ula-Ula humano”, “Orden de vasos”, “Pelotitas”, “Dibujo en hilera”. Donde había que tener mucha precisión y rapidez para encestar una pelota y/o para armar una torre de vasos. A sí mismo la percepción y el control corporal para saber que dibujo hacían en la espalda o para pasar el cuerpo por el aro. También los juegos mejoran el dominio y control corporal, la coordinación, el equilibrio, la fuerza (Fredrickson, 1998, 2001), la salud cardiovascular y estado muscular, óseo y funcional (Fredrickson, 1998, 2001; OMS, 2010). Permitiendo mantener y desarrollar habilidades motoras por toda la vida.

Los juegos sociales se relacionan con expresión y comunicación del individuo en un grupo. El hombre es un ser social desde su nacimiento, ya que su vida está, desde el principio, mediada por la relación que establece con otros hombres, es decir, por las relaciones sociales. (Engel,

1977; Saviani, 2003). Por consiguiente el juego se convierte en una herramienta y /o actividad para la sociabilización, mediante escenarios novedosos va conformando lazos en un grupo de individuos (Leone, 2003), Esto se demostró en la investigación con los juegos de “Hilera de globos”, “Lentejas”, “El nudo” y “El ciego”. En los cuales se debía trabajar en equipo, dividirse funciones y comunicarse para poder llevar a cabo una tarea o meta, al mismo había que confiar en la dimensión del otro y tener confianza en uno mismo para resolver un problema. Por esta razón el juego tiene un papel vital en los procesos de socialización (Nussbaum, 2012), pues desarrolla todas esas habilidades y además brinda la posibilidad de automatizar nuevas conductas y comportamientos (Schaefer, 2005),

Por último la dimensión menos desarrollada es la afectiva con un 14%. Esta habilidad implica emociones, sentimientos, afecto y desarrollo del auto concepto y la autoestima. Dicha dimensión se registró en la investigación con los juegos de la “Rueda de la vida”, “La cita con”, “Lo mejor de todos(as)” y “Lo bueno y malo de trabajar acá”. En estos juegos se desarrolló la percepción de sí mismo y la de los demás reconociendo fortalezas y cosas por mejorar. Contexto que se logró porque el juego favorece la libre expresión de uno mismo, (Agudo, 1990) fomentando aspectos emocionales (sentimientos y emociones) y aspectos morales (autorregulación, moderación, asertividad y/o prudencia). (Peterson & Seligman 2004). Sin embargo no se logró a cabalidad porque para ello requiere una mayor cantidad de tiempo y compromiso por parte de la empresa en mejorar las habilidades blandas de cada integrante.

3. Capacidades desarrolladas

En este estudio también se abordó las capacidades que desarrollaron los individuos. Para ello se irán describiendo una por una

- **Trabajo en equipo**

El concepto evoca al conjunto de personas organizadas que se necesitan entre sí, que se “embarcan” en una tarea común y que cumplen y trabajan para una misión o meta” (Pozner, 2000; Prado, 2001).

La totalidad de la muestra sintió que desarrolló la habilidad de trabajo en equipo. Esto se debe a dos razones, si bien habían juegos sociales donde su principal objetivo era el trabajo de equipo, esta habilidad también se desarrolló de forma transversal en todos los juegos puesto que los(as) participantes debían resolver algún problema o tarea en parejas, tríos y/o grupos, potenciando la sinergia (combinar los aportes individuales de forma virtuosa) y cohesión (permanecía y pertenencia de un grupo) (Losada, 2004) grupal en todo momento.

- **Respeto**

Hace referencia una actitud moral donde se hallan delimitados los deberes y derechos, de beneficios y patrimonios y de responsabilidades y poderes. Apreciando la dignidad de una persona y considerando su libertad de acuerdo con su voluntad, intereses, opiniones, sin tratar de imponer una determinada forma de ser y de pensar (Kohlberg, 1992).

La gran mayoría percibió que potenció esta habilidad, debido a que en todos los juegos había que comunicarse y coordinarse para lograr el fin o meta. Es más en los juegos sociales donde no había patrones ni pasos a seguir fue donde más se evidenció el respeto. Un ejemplo de esto es el juego del “El nudo” y “El triángulo”, donde debían solucionar un problema sin un orden, solo desde el liderazgo, respeto y trabajo en equipo. Es por ello que el respeto es primordial para una convivencia en paz y armonía, reconociendo los derechos y obligaciones de los individuos y de la sociedad. (Kohlberg, 1992).

- **Empatía**

La empatía consiste en la capacidad de comprender al otro y ponerse en su lugar, a partir de la información visual y verbal. Al mismo tiempo, la reacción afectiva de

compartir el estado emocional del otro individuo, que puede producir alegría, tristeza, miedo, rabia o ansiedad. (Davis, 1980; Eisenberg & Stayer, 1987; Zahn-Waxier, Robinson y Emde, 1992).

Gran parte de la muestra apreció que desarrollo la empatía en la intervención. El contexto que facilitó su desarrollo fueron los juegos sociales (“La rueda de la vida”, “Cita con”, “Lo bueno de todos(as)” y “Lo bueno y mala de trabajar acá”), donde los(as) participantes debían exponer sus sentimientos, emociones y experiencias de vida a sus compañeros(as) y al mismo tiempo escuchar las de los demás. Habilidades como la atención, respeto, confianza y comprensión permitieron el desarrollo total de la empatía. Otro juego que no es parte de los sociales pero que también favoreció esta habilidad fue “El ciego”, donde al guiar a tu compañero(a) debías ponerte en su lugar y ser sus ojos literalmente. Por esta razón la empatía es esencial para la supervivencia de los individuos en sociedad pues mantiene la comunicación y regulación entre ellos a través de normas y reglas (familiares, Sociales y culturales) (Plutchik,1987; Fernández-Pinto et al., 2008). Es más estudios han demostrado que el ser humano está equipado biológicamente para ser empático, debido a las neuronas espejos. , las cuales tienen por finalidad básica el reconocimiento y la comprensión de las acciones y expresiones gestuales de los demás, para orientar la respuesta hacia conductas empáticas y relaciones interpersonales basadas en el reconocimiento de los otros (de sus intenciones, necesidades, emociones y afectos). (Decety & Jackson, 2004; Shamay-Tsoory et al. 2004; Rizzolatti & Singaglia, 2006).

- **Comunicación**

Proceso mediante dos o más personas intercambian información. Implicando por tanto, una relación interpersonal, que intenta transmitir un mensaje, con la finalidad de que sea comprendido, asumido y contestado. (Álvarez y Martínez, 1997). El entendimiento común no quiere decir concordancia total con los enunciados envueltos en el intercambio. El entendimiento puede ser la conclusión de las conciencias que discrepan de los enunciados una de otra. (Duarte, 2003, Gómez, 2008).

La mayoría de los individuos percibieron que desarrollaron la habilidad de comunicación, ya que en todos los juegos debían comunicarse con sus compañeros(as) o adversarios(as), en distintos grados de compromiso. Los juegos afectivos fueron los

que más destacaron esta cualidad pues había que expresar sentimientos y experiencia tanto individuales como grupales, es más en el juego “Lo mejor y lo malo de trabajar acá” puso el cierre de oro puesto que tuvieron que llegar a conclusiones de las cosas buenas y malas de trabajar en NEVASA exponiendo experiencias similares o distintas. De este modo la comunicación se convierte en procesos social de internación, circulación e interpretación de los sentidos, fundados en lo simbólico y en el lenguaje (França, 2002). Además la comunicación permite la supervivencia y desarrollo del individuo potenciando la formación de organizaciones, sociedades y culturas. (García y Vicen, 1994; Ministerio comunicaciones Bogotá, 2002)

- **Creatividad**

Es la capacidad de crear, de innovar, de generar ideas, conceptos, movimientos y expresiones. De hecho la plasticidad cerebral es una capacidad dinámica de cambio; es una propiedad de las neuronas que modula las formas de cómo el cerebro, percibe, aprende o se adapta. Por lo que ha mayor plasticidad se transforma en mayor creatividad. (Penagos, 2000). Gran parte del grupo de estudio percibió que potencio esta habilidad, puesto que habían juegos donde el propósito era llegar a “algo” sin decir cómo hacerlo o que pasos seguir, donde el grupo debía ingeniárselas, innovar, crear y explotar su creatividad al máximo para descubrirlo. Entre esos juegos destacan: “Tangrama”, “Pictionary”, “El nudo” y “El triángulo”. Estudios han revelado que el juego al ofrecer un contexto innovador y novedoso permite promueve la creatividad en toda su expresión, y es más sin límite de edad. (Penagos, 2000). Fortaleciendo nuestra hipótesis que el juego en adulto permite desarrollar un sinfín de habilidades sin límite etario.

- **Perseverancia**

La perseverancia consiste en sostener el esfuerzo que implica la realización de la meta que se ha propuesto y, por otro, mantener el interés por esa meta en el tiempo (Duckworth & et al, 2007).

Esta habilidad también fue una de las más votadas (16 votos) y esta situación puede inferirse porque cada juego era un reto nuevo para los(as) participantes, quienes debían mantener la perseverancia para lograr los objetivos durante todo el tiempo que durará la actividad. Por lo que la desarrollaron de forma indirecta durante toda la

intervención. Sin embargo los juegos que más destacaron potenciando esta habilidad fue el “Nudo” y el “Triangulo”, donde debían resolver una situación compleja y difícil sin ningún lineamiento.

La capacidad de aprender es dinámica y esta cambia en función de la perseverancia, pues es esta habilidad la que permite sostener metas a largo plazo a pesar de las dificultades encontradas (Duckworth & et al, 2007; Pinto, 2018). Reafirmando la idea de que el adulto nunca deja de aprender y puede desarrollar esta habilidad a lo largo de su vida.

- **Libertad de expresión**

La Convención Americana sobre Derechos Humanos, contempla la libertad de expresión como “el derecho que tiene cualquier persona a expresar sus pensamientos y a utilizar cualquier medio para dar a conocerlo a otra: la libertad de manifestarse, la libertad de opinión, la libertad de pensamiento, la libertad de informar, la libertad de prensa y la libertad de fundar medios masivos de comunicación. Siendo de Vital importancia para el desarrollo personal de cada individuo, para el ejercicio de su autonomía y de otros derechos fundamentales (ONU, 2012). Esta habilidad fue votada con un 65% de la muestra ósea 13 personas, tal resultado se puede aseverar porque la libertad de expresión depende de 2 factores, uno personal y el otro social (Ortega y Gasset,1972), el personal se relaciona con la identidad del individuo y su autoestima mientras que el social se relaciona con el contexto situacional en que la persona se encuentra, este está determinado por el grupo de personas y el tiempo que se ha compartido con estas, pues requiere una relación de compromiso y confianza con el grupo para así poder expresar su propias emociones e ideas. Es por ello que sí conocido un ambiente y grupo social, el individuo se encuentra acogido, cómodo y aceptado, compartirá su humanidad libremente. (Lain, 1961; Stewart, y D'Angelo, 1975; Laing, 1978).

Evidenciando los factores de la libertad de expresión ahora se puede entender porque su porcentaje de desarrollo es más bajo que las demás, porque si bien ven a sus compañeros(as) de trabajo todo los días no se han dado instancia para profundizar la relaciones e intimidad de estas, quedándose solo en lo superficial impidiendo la libre expresión de cada colaborador(a) (Redondo 1974).

- **Autocontrol**

Se conoce como autocontrol a la capacidad o cualidad que puede tener una persona para ejercer control sobre uno mismo, de los sentimientos, ideas, pensamientos y acciones. Esta también incide en el control de las emociones perturbadoras e impulsos, especialmente las de miedo (ansiedad), ira (irritabilidad) y tristeza (melancolía). (Giner 1889; Flor, 2012).

Solo 12 personas sintieron que desarrollaron esta habilidad, esto es causado porque es una habilidad transversal y personal, que se relaciona con la inteligencia emocional. Que si bien los juegos ponen a prueba esta habilidad mediante las distintas emociones y sentimientos que van experimentando en los distintos juegos, es una habilidad que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Es más es una competencia esencial pues ayuda a actuar intencionalmente en vez de reactivamente, mantener estados de ánimo positivos, ser comunicativos, consistentes, adaptables y creativos en situaciones cambiantes, complejas y estresantes. (Giner 1889; Flor, 2012).

- **Aceptación de críticas**

Es la habilidad que permite al ser humano ser consciente de que cada idea, acción o creación tiene fortalezas y debilidades, y que además pueden ser sometidas a juicios de valor. La aceptación de críticas posee dos dimensiones por un lado las habilidades cognitivas y por el otro las disposiciones afectivas. (Shaw, 2014; Robles, 2019).

Todos los juegos realizados ponían en jaque la aceptación de críticas tanto del mismo grupo como de los adversarios pues en todos había que lograr objetivos en conjunto, sin importar si fuesen motrices, cognitivos, sociales y/o afectivos. Sin embargo solo 12 personas desarrollaron esta habilidad al jugar, esto se debe a que si bien el contexto puede facilitar su desarrollo, es una habilidad que depende de la personalidad del individuo, pues la forja durante toda la vida, lo que hace difícil el desarrollo de esta en un corto periodo.

Esta habilidad es imprescindible en la formación del individuo, pues permite examinarse, evaluarse y así definir conceptos, ideas y acciones. Además es primordial para la para aprender, resolver problemas, tomar decisiones y actuar. (Bailin, Case, Coombs & Daniels, 1999; Franco, Almeida y Saiz, 2014; Robles, 2019).

- **Liderazgo**

Liderazgo es la capacidad de influir, dirigir, guiar y orientar a los demás. Y al mismo tiempo trabajar en conjunto para llegar a cambios y resultados reales que reflejen los propósitos, objetivos y metas organizacionales (Daft, 2006, Gómez, 2008).

Esta habilidad fue una de las menos votadas (11 votos), esto se puede inferir porque el liderazgo es una habilidad que requiere aptitudes específica sobre el manejo de un grupo, oratoria, asertividad, responsabilidad, dirección y habilidades blandas. (García, 2011; Giraldo y Naranjo, 2014). Pues los líderes deben inspirar a sus colaboradores, fomentar el desarrollo de ideas atrevidas y estimular el que se enfrenten a riesgos, el líder escuchaba, toma la decisión y todos(as) sean partícipes de sus propias ideas. (Roberts, 2012). Un líder se desarrolla a lo largo de la vida según la experiencia y vivencia que ha sobrellevado. (Giraldo y Naranjo, 2014). Por lo que una intervención tan corta no desarrollara dicha habilidad en personas que no la tenían, pero si potencia a las que ya la poseían.

Todos los juegos dieron la posibilidad de ser liderados por algún(a) colaborador(a), dirigiendo o guiando a sus compañeros(as) para cumplir los objetivos, sin embargo en el “Tangrama”, “El nudo” y “El triangulo”, se fomentó aún más a los líderes innatos.

- **Curiosidad**

La curiosidad es entendida como el deseo de ver, de conocer, de saber.

Requiere una permanente disposición para investigar, comprender y buscar nueva información acerca de las cosas que nos rodean (Berlyne, 1958; Charlesworth, 1964; Shukina, 1968; Switzky, Haywood e Isset, 1974; Sardi, 1977; ; Clabaugh, 2005; Fachín, 2007; Chak, 2008)

Esta habilidad fue una de las menos votadas (11 votos), esto se puede desprender porque es un proceso cognitivo el cual consiste en un impulso natural de la persona por interactuar con su entorno, por cuestionarse frente a él y por explorarlo. (Berlyne, 1958 Clabaugh, 2005; Chak, 2008) Y quizás los juegos no resultaban muy atractivos para la mayoría. Los juegos que enfatizaron esta habilidad son “Mira y adivina”, “Quien soy” y “Pictionary”.

Sin embargo es una habilidad propia de los seres humanos que se producen diariamente al haber desequilibrios cognitivos, entre lo que conoce y lo que desconoce.

Y es natural que el ser humano busque el equilibrio, busca respuestas, se plantea interrogantes, investiga, descubre, hasta llega al conocimiento que le hace regresar al equilibrio cognitivo (Berlyne, 1958; Day, 1968, Román, 2016). Por lo que se puede potenciar en la etapa adulta, en un periodo de intervención más largo y conociendo a cabalidad los gustos e intereses de los(as) participantes.

- **Tolerancia**

La tolerancia significa el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias, así como el reconocimiento, la aceptación y el aprecio al pluralismo cultural, a las formas de expresión, a los derechos humanos de los demás y a la diversidad del aspecto, situación, comportamiento y valores de todas las persona (UNESCO, 1995).

La tolerancia fue la menos votada, solo la mitad de la muestra consideró que desarrolló esta habilidad, esto se debe porque la tolerancia está relacionada a la personalidad, inteligencia emocional, asertividad y autoestima de cada persona cualidades que trascienden y se desarrollan a lo largo de la vida. Y no solo eso, la tolerancia requiere de una variada y continúa convivencia social para ponerla en práctica. Un individuo que posee una identidad sólida, segura y firme no tiene la necesidad de devaluar las opiniones, acciones o ideas distintas de otras personas, por el contrario este tipo de individuos tienden a percibir la diversidad como un factor enriquecedor más que como una amenaza a su identidad. (Canto-Sperber, 1996; Hernández, 2004). Porque si bien en la intervención se dio la instancia para que expusieran diferentes opiniones, no fueron suficientes para desarrollar a cabalidad la habilidad, por otra parte solo un juego enfatizaba la tolerancia: “lo bueno y lo malo de trabajar acá”.

Muchos autores aseguran que esta habilidad se mejora a lo largo de la vida, que provee una percepción más profunda con respecto a la manera más adecuada para resolver un conflicto pacíficamente basado en el reconocimiento de la igualdad de derechos que posee cada uno de los(as) implicados. (Weidenfeld, 2002) siendo de vital importancia para mantener y promover la armonía de un grupo (Vogt, 1997) Una conducta tolerante implica un discernimiento individual para respetar y aceptar las diferencias

raciales, políticas, sexuales y sociales de los demás. Protegiendo contra de la discriminación y evita conflictos (Hall y Rodeghier, 1994).

4. Lo que más te gusto y lo que menos te gusto de la intervención

Al total de la muestra le gusto la intervención, esto se corresponde directamente con que el juego se relaciona positivamente con una mayor calidad de vida (Proyer & et al, 2016). Los adultos que juegan tienen mayores satisfacciones con la vida, sensaciones de bienestar, sensaciones de alegría general, gozan de mejor salud y una vida placentera y comprometida (Csikszentmihalyi, 1975; Staempfli, 2007; Proyer, 2013).

Y el 75% de la muestra no le gusto la intervención porque era en un horario incomodo o porque fue de muy corta duración, por lo que podemos deducir que la intervención fue del agrado de la mayoría y que querían seguir en el proyecto. Es decir, al adulto si le gusta jugar solo no tiene las instancias para hacerlo. El hombre juega sólo cuando es hombre en la acepción cabal de la palabra, y sólo cuando juega es plenamente hombre. (Schiller, 1795).

Conclusiones

Esta investigación tuvo como objetivo identificar y describir la percepción de la muestra ante la intervención de actividades ludo-recreativas dirigidas. Con base en un análisis cualitativo descriptivo de cada participante, se puede concluir que:

Lo expuesto a lo largo de este trabajo permite arribar a las siguientes conclusiones

Según los resultados encontrados se concluye que:

- *En esta investigación se observó que el grupo estudiado percibió que al participar en actividades ludo-recreativas dirigidas les conlleva a beneficios de forma global a su bienestar físico y mental.* Además se evidencio que las actividades ludo recreativas influyen positivamente en el bienestar físico, social, y psicoafectivo de las personas. Más del $\frac{3}{4}$ de la muestra asevero tener beneficios en dichos ámbitos, mejorando su calidad de vida, estado de relajó, desconexión, alegría y potenciando emociones positivas (Agudo, 1990; Hawkins y Nestoros, 1997; Fredrickson 1998; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2000; ACSM, 2010; USDHHS, 2008).
- Esto se debe a que el juego involucra a la persona en su totalidad, tanto en su ámbito físico, cognitivo, emocional y social (Proyer, 2013), convirtiéndolo en una herramienta pedagógica (Greenberg, 1994). Pues incrementa el potencial y crecimiento del individuo (Gray, 2011). Cuando el ser humano juega utiliza ambos hemisferios cerebrales. Favorece la liberacion de endorfinas, llevando al cuerpo a un estado de relajó y bienestar placentero permitiendo que la persona se enfrente de mejor manera al contexto del juego y logre aprendizajes significativos. (Claparéde, 1932; Agudo, 1990; Schaefer, 2005; Pressman et al. 2009).
- Sin embargo se encontró también que $\frac{1}{4}$ de la muestra tuvo sensaciones negativas ante la intervención evidenciando que aún hay adultos que el hecho de jugar los incomoda, pues asocian el juego con la inmadurez, limitando la libertad de creación y volviéndose sensibles a las opiniones del resto (Brown, 2009). Nuestro estudio reveló que las razones que les impiden jugar están relacionadas a la incertidumbre, a la competitividad, a habilidades que no manejaban y/o por ser personas de carácter muy tímido (razones dadas por los mismos participantes).

- Los beneficios biológicos quedaron excluidos del análisis, puesto que no solo dependen de una percepción personal sino de un instrumento externo (pulsometro, tensiometro, adipometro) para medir dichos parámetros. Sin embargo estudios especializados en estos parámetros encontraron que los juegos o actividades ludo-recreativas previenen y manejan enfermedades cardiovasculares, respiratorias, musculares y del sistema digestivo como son la diabetes, hipertensión, colesterol, osteoporosis, sobrepeso, entre otras. (Driver, 1999; Lustyk y et al., 2004; Penedo y Dahn, 2005; Lizano, 2014; Benítez y et al., 2015; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016).
- Los otros beneficios motriz, social, cognitivo y afectivos si se lograron medir. En este estudio se expuso que casi todas las dimensiones se desarrollaron por igual, a excepción de la afectiva que solo alcanzo el 14% de percepción, mientras que las demás: la cognitiva se desarrolló con un 33%, la motriz con un 27% y la social un 26%. Esta relación se debe a que los juegos realizados en la intervención no estaban en la misma proporción: los juegos cognitivos estaban presentes en un 42% en la batería, los juegos motrices en un 26%, los juegos sociales en un 16% y juegos afectivos en un 16%. Lo que influyó en el resultado provocando que las áreas más desarrolladas coincidieron con los tipos de juegos que más se realizaron en la intervención. Sin embargo la proporción de la batería de juegos estaba diseñada con un propósito; al comenzar cualquier intervención con un grupo de personas primero se debe partir con juegos básicos, que el grupo haya practicado en su niñez o con juegos populares, para que así la persona se sienta cómoda, en confianza consigo mismo y se adapte a la actividad. Luego se incluyen los juegos de trabajo en equipo, donde el individuo tendrá la confianza de involucrarse en el grupo y de desarrollarse por completo. Y una vez ya desarrollada la habilidad de trabajo en equipo se puede incluir juegos afectivos, donde cada persona se sienta en un ambiente de confort y pueda hablar sobre sus sentimientos y emociones. Por esta razón los juegos afectivos tuvieron poco porcentaje en la tabla de juegos, de los 24 juegos solo 4 correspondían a afectivos. Era inviable tener una proporción mayor de estos juegos en un periodo tan corto de intervención, si bien se podían realizar no se lograría el objetivo, de que pudieran involucrarse y existiera una conexión sentimental real en el equipo. Si el proyecto se hubiese

desarrollado en un plazo mayor como un año si hubiese podido distribuir los 4 tipos de juegos de forma proporcional.

- La dimensión con mayor porcentaje de percepción de desarrollo fue la cognitiva, donde por medio de actividades ludo-recreativas dirigidas se estimuló la percepción, la atención, la creatividad, la memoria y la resolución de problemas. Estudios especializados afirman que las funciones cognitivas se pueden desarrollar hasta los 60 o 70 años, (Schaie, 1994; Baltes & Lindenberger, 1997; Park & et al, 2002; De Luca et al, 2003; Luna & et al, 2004; Nouchi & et al, 2013). Es más el juego al presentar una realidad diferente permite crear nuevas redes neuronales, pues al jugar el individuo debe estar alerta, observar, resolver y conciliar dificultades cognitivas (Brown, 2009). Avalando nuestra hipótesis que los juegos y actividades ludo-recreativas dirigidas influyen en el desarrollo cognitivo de los adultos entre los 20 y 59 años. (Gregorio, 2008; Sylva y et al., 1976; Dinello, 1989; Bruner, 1989; Murillo, 1996; Pellegrini, Dupuis, y Smith, 2007; Vázquez, 2012; Lizano 2014). Huizinga, 1938; Silva, 1994; Whitebread, 2012; Lizano. 2014).
- La dimensión que le sigue fue la motriz, a través de las actividades se potencio la regulación y la dirección de los movimientos, la coordinación, la puntería, la velocidad, la flexibilidad y el equilibrio. Investigaciones han encontrado que los juegos o actividades ludo-recreativas desarrollan la condición física, estimulando las capacidades y cualidades físicas (Gregorio, 2008; Pérez y et al., 2013), permitiendo al ser humano mantener una independencia motora debido a la mejora del sistema esquelético, muscular y la conexión entre los tejidos (Driver, 1999; Lustyk y et al., 2004; Penedo y Dahn, 2005; Lizano, 2014). Lo que nos indica que los juegos o actividades recreativas tiene efectos positivos en el ámbito motriz en todos los adultos, sin límite de edad.
- La siguiente dimensión más desarrollada fue la social, por medio de la batería de juegos se desarrollaron las habilidades de comunicación, respeto, tolerancia, empatía, trabajo en equipo y liderazgo. (Dinello, 1989; Silva, 1994; Greenberg, 1994; Brown, 2009; Murillo, 1996; Feldman, 2007; Vázquez, 2012; Lizano, 2014; Gutiérrez, 2017) (Salazar-Salas, 2000; Calloway, 2004; López, 2016). Algunas de estas habilidades quedaron plasmada en una pregunta sobre que habilidades habrían desarrollado durante

la intervención y se llegó al siguiente resultado: en este estudio se demostró que la habilidad social que más desarrollaron fue el trabajo en equipo (19 votos), pues se sentía parte de un grupo en el cual se sentían escuchados y escuchaban a los demás, las segundas habilidades que más se potenciaron fueron la comunicación, el respeto y la empatía con 18 votos cada una. La comunicación pues a través de ella se podían organizar y debatir cual era la mejor alternativa. El respeto les permitió reconociendo los derechos y obligaciones dentro de cada actividad sin pasar a llevar al resto y la empatía les ayudo a regularse y entender el punto de vista de los(as) demás. Y por último las habilidades sociales menos desarrollada fue el liderazgo, tolerancia y curiosidad con 11 votos cada una, todas habilidades específicas que se relacionan directamente con la personalidad, la inteligencia emocional, la asertividad y la autoestima de cada persona; cualidades que trascienden y se desarrollan a lo largo de la vida, es por ello que solo algunos(as) participantes la poseían (Giraldo y Naranjo, 2014). . Estudios han determinado que el juego entrega herramientas y normas de cómo debe relacionarse el ser humano en sociedad. (Dinello,1989; Silva, 1994; Greenberg, 1994; Brown, 2009; Murillo, 1996; Feldman, 2007; Vázquez, 2012; Lizano, 2014; Gutiérrez, 2017) (Dinello, 1989; Murillo, 1996; Smith y Pellegrini, 2013; Gutiérrez, 2017). Además le permite al individuo apropiarse de los valores, ideales, normas y creencias del entorno cultural (Gregorio, 2008).Es más el ser humano no podría existir sin el contacto con otro, pues solo y aislado, es un ser incapaz e indefenso, necesita de los demás seres humanos para subsistir y evolucionar (Cortés, 2011). De hecho algunos autores aseguran que esta habilidad se mejora a lo largo de la vida, y que requiere de una variada y continúa convivencia social para ponerla en práctica (Canto-Sperber, 1996; Vogt, 1997; Weidenfeld, 2002; Hernández, 2004). Abalando la hipótesis que los adultos pueden desarrollar, potenciar y mejorar sus habilidades sociales a través de actividades ludo-recreativas durante toda su vida.

- La dimensión menos desarrollada percibida por el grupo de estudio fue la dimensión afectiva, a partir de las actividades ludo-recreativas dirigidas se fomentó la regulación y control de emociones, reconocimiento de fortalezas y cosas por mejorar la creatividad, la libertad y la perseverancia, (Agudo, 1990; Glynn, Ma y Webster 1992; Schore, 2001; Barnett 2007; Feldman, 2007; Picchetti y et al., 2009; Betancourt, 2009).

Algunas de estas habilidades quedaron plasmada en una pregunta sobre que habilidades habían desarrollado durante la intervención y se llegó al siguiente resultado: en esta investigación se demostró que la habilidad psicoafectiva que más se fortaleció fue la creatividad con 18 votos, es la habilidad por excelencia que desarrollan los juegos o actividades recreativas pues al poner un escenario nuevo, novedoso y ficticio, sin riesgo para el(la) participante, la creatividad se apodera en su máximo esplendor. La segunda habilidad psico-afectiva más potenciada fue la perseverancia con 16 votos pues las actividades ludo-recreativas terminaban cuando todos(as) los(as) participantes lograban el objetivo o la meta, desarrollándola de forma indirecta. La tercera habilidad baja a 13 votos, menos del 75% y es la libertad de expresión, esto se debe a que hay dos componentes personal relacionado con la autoestima y social relacionado con el contexto y conexión del grupo. Las últimas habilidades percibidas fue el autocontrol y aceptación de críticas con 12 votos cada una, ambas habilidades requieren actuar intencional y no reactivamente, inteligencia emocional y la asertividad habilidades específicas que se desarrollan de forma transversal durante toda la vida, por lo que las intervenciones no podían desarrollarlas solo potenciarlas, es por ello su porcentaje tan bajo. Este estudio no pude determinar si las actividades ludo-recreativas influyen positivamente en el ámbito psicoafectivo de la persona, pues la batería de juego fue insuficiente, investigaciones anteriores si lo afirman, por lo que sería interesante realizar una intervención con una batería de juegos equilibrada y por un periodo mayor a 1 año.

- No se pudieron sacar conclusiones determinantes sobre los juegos que más les gustaron o que menos les gustaron a la muestra debido a que no estaban en proporciones iguales en la batería presentada. Lo que sí se puede rescatar son las razones porque les gustaron algunos juego, esta fueron, en orden de mayor al menor puntaje: “Porque requería una habilidad específica”, “Porque requería trabajo en equipo”, “Porque era novedoso” o “Porque le recordaba a la niñez”. Y las razones de porque no les gustaron algunos juegos en orden de mayor a menor puntaje fueron: “Porque requería una habilidad específica”, “Porque era vergonzoso o incómodo”, “Porque no conocían a los(as) participantes” y “Porque había poca participación”.

Por otro lado el tipo de actividades recreativas que realizará un individuo en su tiempo libre, estarán definidas por el interés propio con el fin de la satisfacción personal y de sus necesidades. (Salazar-Salas, 2007; Lizano, 2014; Gonzales, 2018). Por lo que definir qué tipo de juego le gusta a los(as) adultos de 20 a 59 años con una muestra de 20 personas es inviable. Sin embargo podemos afirmar que hay un sinnúmero de tipos de juegos y actividades donde cada adulto puede encontrar el indicado.

- Como conclusión final las actividades ludo recreativas dirigidas son valoradas y recibida positivamente por el grupo de estudio, evidenciando todos los efectos positivos expuesto anteriormente en este estudio. No solo influye a nivel personal del ser humano (fisiológico, motriz, cognitivo, social y afectivo) sino que repercute a nivel como sociedad pues estas actividades contribuyen a mejorar la salud mental como un todo y, por ende, contribuyen a la calidad de vida de la población. (López, 2016; Ministerio de la Cultura, República de Colombia, 2016). Repercutiendo sustancialmente en la salud pública (Ofstedal y Schneider, 2013) es mas repercuten también en el ámbito económico a través del incremento de la productividad, en la reducción de los costos de salud, y en el menor ausentismo y existencia de accidentes laborales. (Torres, 2007).
- Es por esta razón que la recreación debe ser reconocida como un derecho humano fundamental y destinar mayores recursos a su desarrollo, pues permite que el ser humano se desarrolle en su totalidad influyendo en el funcionamiento mismo de una sociedad.

Bibliografía

- * Abarca, S y Nassar, H. (1983). Psicología del Adulto. San José: EUNED.
- * Acosta, R. (2004). La recreación: una estrategia para el aprendizaje. Colombia: Editorial Kinesis.
- * Agudo, I. (1990). El juego en el área de la Expresión Corporal. Revista universitaria de formación del profesorado, N°7, Marzo 1990, pp.100-101. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=1244>.
- * Aldana, P. y Cardona, M. (2016). La recreación como estrategia de enseñanza-aprendizaje para el fortalecimiento de las dimensiones del desarrollo humano. Universidad pedagógica nacional, Bogotá.
- * Alpizar, W. (2006). Hacia la construcción del concepto integral de adultez. Revenf revista enfermería actual en costa rica. Revista semestral, N°10, Abril 2006, <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/10704/10096>.
- * Álvarez, E. y Martínez L. (1997). Diccionario de Lingüística Moderna. Editorial Ariel. Barcelona.
- * Amabile, T. Hill, K. Hennessey, B. & Tighe, E. (1994). El inventario de preferencias laborales: evaluación de las orientaciones motivacionales intrínsecas y extrínsecas. Revista de Personalidad y Psicología Social, 66, 950-967. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.950>
- * Amusa, L. Toriola, A. & Goon, D. (2012). Jóvenes, Educación en actividad física y ocio: La necesidad de un cambio de paradigma: Actividad física, salud y bienestar. Revista Africana de Educación Física, Recreación y Danza, 18(4-2), 992-1006.
- * Antón, M (2007). Planificar la etapa 0-6: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana. Barcelona: Graó.
- * Araújo, M. y Gómez N. (2012). Experiencias académicas y recreativas en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el aula universitaria. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- * Arévalo J. (2016). Concepciones de juego y su relación con el aprendizaje de padres, madres y/o cuidadores de niños y niñas que asisten a jardines infantiles en la región metropolitana. Universidad de Chile, Santiago, Chile.

- * Asamblea General de la ONU. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos Resolución 217 A (III) de la Organización de las Naciones Unidas, París.
- * Asamblea General de la ONU. (1989). *Declaración de los derechos del niño* Asamblea General en su resolución 44/25, Estados Unidos.
- * Asamblea General de la ONU. (1995). Declaración de Principios sobre la Tolerancia.
- * Bailin, S. Case, R. Coombs, J. R. & Daniels, L. B. (1999). Conceptualización del pensamiento crítico. *Revista de estudios curriculares*, N° 31, pp. 269-283. Recuperado de <http://www.iskconeducation.org/download/BAILIN,CASE,COOMBS%20&%20DANIES%20-%20Common%20misconceptions%20of%20critical%20thinking.pdf>.
- * Baltes PB. Y Lindenberger U. (1997). Aparición de una conexión poderosa entre las funciones sensoriales y cognitivas a lo largo de la vida adulta: ¿una nueva ventana al estudio del envejecimiento cognitivo?. En *Psicología y Envejecimiento*, N°12, pp. 12-21.
- * Banco Mundial, (2018). "Base de datos de Indicadores de Desarrollo Mundial". Disponible en <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.GROW>
- * Bañeres, D. Bishop, A. Cardona, M. Comas, I. y Coma, O. (2008). *Escuela Infantil platero y yo*. Editorial Laberinto Educativo. Caracas.
- * Barnett, R. (2007). Voluntad de aprender: Ser estudiante en una era de incertidumbre. *Investigación superior y desarrollo de la educación*, N°23, pp. 247-260.
- * Benven, Rivera y Tromben (2016). "Propuesta de un indicador de bienestar multidimensional de uso del tiempo y condiciones de vida aplicado a Colombia, el Ecuador, México y el Uruguay".
- * Bekoff, M. & Byers, J. (1998), *Juegos con animales: perspectivas evolutivas, comparativas y ecológicas*. Nueva York: Cambridge University Press.
- * Benítez J., Cadenas M., Campón O., Espartero A, Muñoz E. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista Educasport*. N° 0, 49-62. https://revistaheduca.files.wordpress.com/2015/03/3_-articulo-quino-benitez.pdf.
- * Betancourt, S. (2009). Tesis doctoral: estrategias de enseñanza y aprendizaje que desarrollan competencias socioemocionales. Universidad del país vasco.
- * Berlyne, D. (1957). Variables de teoría de conflictos e información como determinantes de la curiosidad perceptual humana. *Revista de Psicología Experimental*, 4, pp. 3-4.

- * Berns, G. & Simpson, S. (2009). Participación en actividades recreativas al aire libre y preocupación ambiental: Resumen de la investigación. *Revista de Educación Experiencial*, 32.
- * Blatner, A. Blatner, A. (1988). *Fundamentos del Psicodrama. Historia, Teoría y Práctica.* (Tercera Edición). Nueva York: Compañía de publicidad Springer.
- * Bolívar, C. (1998). *Aproximaciones a los conceptos de lúdica y ludopatía.* Edit. Paidós. Barcelona.
- * Bonilla, C. (1999). *Lúdica y ludopatía.* Paideia Surcolombiana.
- * Brinnitzer m, 1999, *Juegos y técnicas de recreación.* editorial bonum, Buenos aires.
- * Brown, S. y Vaughan, C. (2009). *Juego: Cómo da forma al cerebro, abre la imaginación y vigoriza el alma.* Barcelona : Urano.
- * Brown. T. (2009). *Como diseñar el cambio.* Empresa Activa
- * Bruner, J. (1974). *Naturaleza y usos de la inmadurez.* Madrid: Alianza
- * Bruner, J. (1989). *Acción, pensamiento y lenguaje (comp. Linaza, J.).* Madrid: Alianza
- * Calloway, J. (2004). *Recreación y deportes: Instrumentos para la paz mundial.* *Estudios de la Juventud de Australia*, 23(1).
- * Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo.* Barcelona. Inde.
- * Camerino, O. (2008). *¿Cómo generar un deporte escolar recreativo?.* Barcelona: Ed. Inde.
- * Canto-Sperber, M. (1996), *¿Hasta dónde puede llegar la tolerancia?"* en Paul Ricoeur, *Tolerancia entre la intolerancia y lo intolerable.* Libros de Oxford, Berghahn.
- * Castañón M. (2001). *La danza en la musicoterapia.* *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.* nº 42, Diciembre 2001, pp. 77-90. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404207.pdf>
- * Carrizosa J. & Cornejo, J. (2003). *Cerebelo: más allá de la coordinación motora Anatomía y conexiones del cerebelo.* *Revista Iatreia* , N°16 (2), pp. 183-187. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012107932003000200008&lng=en&tlng=es.
- * Céspedes, E. (1987). *Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño.* San José, Costa Rica: UNED.
- * Chak, A. (2008). *Respuesta adulta al comportamiento exploratorio de los niños: un estudio exploratorio.* *Revista Desarrollo y cuidado de la primera infancia*, N°1, pp. 1-14.

- * Charlesworth (1964). Instigación y mantenimiento del comportamiento curioso en función de la sorpresa frente a estímulos novedosos y familiares. *Revista Desarrollo infantil*, N°35, pp. 1169 – 1186.
- * Christie, J. & Roskos, K. (2013). El potencial del juego en el desarrollo temprano de la alfabetización. En P. K. Smith, *Play*. Londres: Goldsmiths, Universidad de Londres.
- * Clabaugh, E. (2005). La escolaridad y el "deseo culpable de conocimiento". *Revista Horizonte de la educación*, N° 83, pp. 231-234.
- * Claparède, E. (1932). *La educación funcional*. Ediciones de la lectura.
- * Coba, L. y Dominguez, I. (2010) *Actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre del adulto mayor de más de 60 años*.
- * Colegio americano de Medicina Deportiva [ACSM] (2010). *Manual de evaluación de la aptitud física relacionada con la salud*.
- * Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). *Diario oficial de Venezuela*.
- * Constitución de la República de Cuba. (1976). *Diario oficial de Cuba*.
- * Constitución de la República de Cuba, (2019). *Diario oficial de Cuba*.
- * Constitución Nacional de la República de Colombia. (1991). *Diario oficial de Colombia*.
- * Cortés, C. (2011). El hombre más que gregario: “Amigo de otro hombre”. *Revista Espíritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana*, N° 141 (ene-jun), 2011, pp. 91-106. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4100306>.
- * Cortés, J. (2008). Un vistazo a la naturaleza pedagógica del juego en el salón de clase. *El astrolabio. Revista de investigación y ciencia del Gimnasio Campestre*, N°7, pp. 44-57.
- * Csikszentmihalyi, M. (1975b). Juego y recompensas intrínsecas. *Revista de psicología humanista*, N° 3, pp. 41-63.
- * Daft, R. (Ed.). (2006). *La Experiencia del Liderazgo*. México: CENGAGE Learning.
- * Davis, M. H. (1980). Un enfoque multidimensional de las diferencias individuales en la empatía. *Catálogo de Documentos Seleccionados en Psicología*, N°10, pp.1-17.
- * Day, H. (1968). Papel de la curiosidad específica en el rendimiento escolar. *Revista de Educación Psicología*, N °59, pp. 37-43.
- * De Luca CR, Wood SJ, Anderson V, Buchanan JA, Proffitt TM, Mahony, K. et al. (2003). Datos normativos de CANTAB. I: desarrollo de la función ejecutiva a lo largo de la vida.

- Avances en Psicología Latinoamericana , N°29, pp. 98-113.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242011000100008
- * Decety, J, & Jackson, P. L. (2004). La Arquitectura Funcional de la Empatía Humana. *Revisión de Neurociencias Cognitivas del Comportamiento*, N°3, pp. 71-100.
 - * Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2000. *Personas sanas*.
 - * DeVries, R. (2006). *Juegos con reglas*. En D.P. Fromberg and D. Bergen (Eds) *Juega desde el nacimiento hasta los doce*, segunda edición. Abingdon, Oxon: Routledge.
 - * Dinello, R. (1989). *Expresión Lúdico Creativa*. (Temas de Educación Infantil). Montevideo: Nordan.
 - * Dinello, R. (1992) *Pedagogía de la expresión*. Ed. Psicolibros, Montevideo.
 - * Dolhinow, P & Bishop, N. (1970). El desarrollo de las habilidades motoras y las relaciones sociales de los primates amog a través del juego social. En: *Simposios de Minnesota sobre Psicología Infantil*, J. HILL (ed.), Univ. de Minnesota Press, Minneapolis, pp. 141–198.
 - * Driver, B. & Bruns, D. (1999). *Conceptos y usos del enfoque de beneficios para el ocio*. E. L. Jackson y T. L. Burton. *Estudios de ocio Perspectivas para el siglo XXI*. Londres: empresa.
 - * Duarte, E. (2003), "Por una epistemología de la comunicación", en Lopes, M. I. V. (org.), *Epistemología de la comunicación*, Sao Paulo, Loyola, pp. 41-54.
 - * Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., y Kelly, D. (2007). Grit: Perseverancia y pasión por los objetivos a largo plazo. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, N° 92, pp. 1087-1101.
 - * Dymont, J. & Coleman, B. (2012). La intersección de las oportunidades de actividad física y el papel de los educadores de la primera infancia durante el juego al aire libre: Percepciones y realidad. *Revista estadounidense de la primera infancia*, 2012, N°37, pp. 90-98.
 - * Echeverri, J. y Gómez, J. (2009). *Lo lúdico como componente de lo pedagógico, la 68 cultura, el juego y la dimensión humana*. Universidad Juan de Castellanos, Bogotá
 - * Edginton, C. DeGraaf, D. Dieser, R. y Edginton, S. (2006). *Ocio y satisfacción de la vida*. Editorial Perspectivas fundacionales (4ta. ed.). Nueva York: McGraw-Hill.

- * Eisenberg, N. & Strayer, J. (1987). La empatía y su desarrollo. Bilbao: editorial Desclée de Brouwer, S.A
- * Engel G. (1977). La necesidad de un nuevo modelo médico: un reto para la biomedicina. Revista Psiquiatría 1980, N° 137, pp. 535-544.
- * Estupiñan, F. (2013). El juego y la lúdica en la reforma educativa colombiana. Revista lúdica pedagógica, N°2, pp. 28-34. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/issue/view/225/2>.
- * Fachín, Z. (2008). Identificación de los factores que intervienen en la curiosidad y el interés relacionados con el aprendizaje de las ciencias naturales, en niños de cuarto grado de diez colegios de Bogotá. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- * Feldman, R. (2007). Sincronía entre padres e hijos y la construcción de tiempos compartidos; precursores fisiológicos, resultados de desarrollo y condiciones de riesgo. Revista Direcciones Actuales en la Ciencia Psicológica 2007; N°16, pp. 340-345. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00532.x
- * Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. Revista Anales de Psicología, N°24, pp. 284-298.
- * Ferrater, J. (1976). Diccionario de filosofía. Madrid. Alianza Editorial.
- * Fink, (1996). Teoría dinámica del impacto social y el estudio de la comunicación humana
- * **Flor, G. (2012). Inteligencia emocional. Auto control emocional**
- * Fox, S. J. (1977). Un enfoque paleoantropológico de la recreación y los comportamientos deportivos. En B. A. Tindall y P. Stevens (Eds.), Estudios en la antropología del juego. West Point, Nueva York: Prensa de ocio.
- * França, V. (2002), “Paradigmas de la comunicación: ¿Conocer o qué?”. Revista estrategias y culturas de la comunicación, Brasilia, Editora Universidad de Brasilia, N°5, pp. 13-29.
- * **Francesco, A. (2002) que son las lúdicas.**
- * Franco, A., Almeida, L. y Saiz, C. (2014). Pensamiento crítico: Reflexión sobre su lugar en la Enseñanza Superior. Revista Educación siglo XXI, N°32, pp. 81-96
- * Fredrickson, B.L. (1998). ¿De qué sirven las emociones positivas? Revisión de la Psicología General, 2(3), 300-319.

- * Fredrickson, B.L. (2001). El papel de las emociones positivas en la psicología positiva. La teoría de ampliar y construir las emociones positivas. . Revista Psicólogo americano, N° 56, pp. 218-226.
- * Gálvez M. y Rodríguez, N. (2005). Jugando Juntos: un tercer lugar para niños de 3 a 6 años y su familia. Universidad de las Américas Puebla.
- * García, M. (2001). Recreación de materiales y materialización espacio-temporal de la recreación física. En Reflexiones y perspectivas de la enseñanza física y el deporte escolar en el nuevo milenio. Santander. Universidad de Oviedo.
- * García, M. (2011). Liderazgo transformacional y la facilitación de la aceptación al cambio organizacional. Revista Pensamiento Psicológico 2011, N° 16, pp. 41-54. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80118612003.pdf>.
- * Garcia, M. y Vicen A. (1994). Fundamentos de la comunicación humana. España. Mira editores.
- * Garnham, S. (1961) “Historia de la Recreación en Chile”. Memoria de Prueba para optar al Título de Profesora de Educación Física del Estado. Santiago. Chile.
- * Giner, F. (1889). Educación y enseñanza. Imprenta El Tajo.
- * Giraldo, D. Naranjo, J. (2014). Liderazgo: desarrollo del concepto, evolución y tendencias. Bogotá: Universidad del Rosario.
- * Glynn, M. y Webster, J. (1992). La Escala de Alegría para Adultos: Una evaluación inicial. Informes psicológicos, N° 72, pp. 1023-1026.
- * Gomes, C. Osorio, E. Pinto, L. y Elizalde R. (2009). Lazer na América Latina / Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica. Brazil. Editora UFMG.
- * Gómez, R. (2008). El liderazgo empresarial para la innovación tecnológica en las micro, pequeñas y medianas empresas. Revista Pensamiento y Gestión, N°24, pp. 157-194.
- * Gonzales, A. (2018). Las actividades recreativas: una opción de cuidado en el paciente pediátrico. Universidad de Cantabria, Cantabria, España.
- * González X. y Pérez R. (2016), ¿Cómo formar hijos emocionalmente sanos?: Once pasos hacia la felicidad. Publicado de forma independiente por Rodrigo Pérez Rembao.
- * Goodway, J. D., Famelia, R. & Bakhtiar, S. (2014). Direcciones futuras en la educación física y el deporte: El desarrollo de la competencia motora fundamental en los primeros años es primordial para la actividad física de por vida. Revista ciencias sociales asiáticas,

https://www.academia.edu/19479390/Future_Directions_in_Physical_Education_and_Sport_Developing_Fundamental_Motor_Competence_in_the_Early_Years_Is_Paramount_to_Lifelong_Physical_Activity,

- * Gutiérrez, M. (2017). El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en Educación Infantil. Universidad de Cantabria.
- * Gray, P. (2011). El declive del juego y el aumento de la psicopatología en niños y adolescentes. Revista americana de juego, Nº4, pp. 443-463. <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/1195/ajp-decline-play-published.pdf>
- * Greenberg, D. (1994). Mundo en creación, Prensa de la escuela Sudbury Valley, Framingham.
- * Gregorio, Al. (2008). La recreación en la niñez: conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- * Gross, K. (1898) Les jeux des animaux/ Los juegos de los animales. Editorial: Paris : Félix Alcan.
- * Hall, R. y Rodeghier, M. (1994), Más es a veces menos: los efectos de la educación en la tolerancia. Revisión de la educación, la pedagogía y los estudios culturales, Nº 16, pp. 297-314. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1071441940160305>.
- * Henchy, A. (2013). Los beneficios percibidos de participar en programas e instalaciones recreativas del campus: Una comparación entre estudiantes de pregrado y posgrado. Revista de Deportes Recreativos, Nº 37, pp. 97-105. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1123/rsj.37.2.97>.
- * Hernández, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. Universidad de Málaga. Revista Digital Buenos Aires, Nº23. <https://efdeportes.com/efd23/ocio.htm>
- * Hernández, I. (2004). Educar para la tolerancia: una labor en conjunto. Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales XLVII, Nº 191, pp. , pp. 136- 148. <https://www.redalyc.org/pdf/421/42119108.pdf>
- * Herrero, J. (2012). La inteligencia del juego. Editorial ojo de agua – ambiente educativo.
- * Huizinga J. (1938). Homo Ludens: el juego y la cultura. Editorial Gallimard.

- * Hawkins, P.J. y Nestoros, J.N. (1997). Más allá de los dogmas de la psicoterapia convencional: el movimiento de integración. Editorial: Atenas: Ellinika Grammata.
- * INE. (2017). Resultados definitivos censo 2017.
- * INE. (2017). Satisfacción con el tiempo libre análisis de la encuesta nacional sobre uso del tiempo - ENUT 2015.
- * Jiménez, C. (1998). Pedagogía de la Creatividad y de la Lúdica. Cooperativa Editorial del Magisterio.
- * Jiménez, C. (2000). Lúdica y Recreación. Cooperativa Editorial del Magisterio.
- * Jiménez C, Dinello, R y Motta, A. (2001). Lúdica, cuerpo y creatividad: la nueva pedagogía para el siglo XXI. Bogota, Colombia. cooperativa Editorial Magisterio.
- * Jiménez, C. (2002). Pedagogía lúdica: el taller cotidiano y sus aplicaciones. Editorial: Colombia : Kinesis,
- * Jiménez, C. (2005) Inteligencia lúdica: Juego y neuropedagogía en tiempos de transformación. Cooperativa Editorial Magisterio.
- * Jiménez, J. Morera, M. Chaves, K. & Román, A. (2009). Beneficios de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor: revisión de literatura. Revista Digital de Educación Física., N°43, pp. 9- 24.
- * Karpov, Y. V. (2005). El enfoque neogótico del desarrollo infantil. Cambridge: Cambridge University Press.
- * Kohlberg, L. (1992). Psicología del desarrollo moral. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- * Kraus, R. (2001). Recreación y ocio en la sociedad moderna (6ta. ed.). Editorial Sudbury, MA: Jones y Bartlett Editores.
- * Lain, P. (1961). Teoría y realidad del otro". Rev. de Occidente. Madrid.
- * Laing, R.D. (1978). Percepción interpersonal. Editorial Amorrortu. Buenos Aires.
- * Lago, J. (2005). Prescripción de programas de ejercicio físico para la salud en personas mayores en salas de fitness. Revista Digital efdeportes, N° 81, <https://efdeportes.com/efd81/fitness.htm>.
- * Lavega, P. (1995). Práctica, teoría y metodología del ejercicio. Ejercicios y juegos de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona. Editorial Paidotribo.

- * Leone, J.L. (2003). La recreación como promotor de la salud en la vejez. Trabajo presentado en el III Congreso Panamericano de Gerontología - Mar del Plata - Argentina- 30 de abril al 03 de mayo de 2003.
- * Ley del deporte, Diario Oficial de la República de Chile, Santiago, Chile, 30 enero del 2001.
- * Lizano, M. (2014). La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “sagrado corazón de Jesús” congregación de madres doroteas, cantón ambato, ciudadela España. Universidad técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.
- * Llanos, M. (1998). Compartiendo la alegría de crecer juntos. Niños y adultos. Revista internacional de la primera infancia. N° 30, pp. 8-18.
- * López, J. (2016). Las actividades lúdico recreativas formativas como uso de herramientas para el fortalecimiento de la actitud creativa. Universidad libre de Colombia.
- * Losada, M. (2004). El papel de la Positividad y la Conectividad en el Desempeño de los Equipos de Negocios: Modelo de Dinámicas No Lineales. Universidad de Michigan.
- * Lubans, D. Morgan, P. Cliff, D. Barnett, L. & Okely, A. (2010). Habilidades fundamentales de movimiento en niños y adolescentes. Medicina del deporte, N° 40, pp. 1019-1035. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21058749/>.
- * Luna, B. Garver, K.E. Urban, T.A. Lazar, N.A. & Sweeney, J.A. (2004). Maduración de procesos cognitivos desde la infancia hasta la edad adulta. Revista Niño Desarrollo, N° 75, pp. 1357–1372.
- * Lustyk, M. Widman, L. Paschane, A. & Olson, K. (2004). Actividad física y calidad de vida: Evaluar la influencia de la frecuencia, intensidad, volumen y motivos de la actividad. Medicina del comportamiento, N° 30, pp. 124-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15816315/>
- * Madrigal, J. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. Revista Educación, N° 34, pp. 111-132. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015704007.pdf>.
- * Mantilla, L. (1991). El juego y el jugar: ¿Un camino unilineal y sin retorno?. Revista Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, N°4, 101-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31641206>.

- * Medina, K. (2016). Juega y sabrás quién eres. *Revista Ciencia Cultural*, N°37, pp.185-201. <https://www.redalyc.org/pdf/4258/425849664009.pdf>.
- * Mendiara, J. (1999). Espacios de acción y aventura. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes*, N°56, pp. 65-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=294689>.
- * Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2016). «Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025». Santiago de Chile.
- * Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2018). Encuesta nacional de actividad física y deporte en la población de 18 años y más. Santiago de Chile.
- * Ministerio de la cultura república de Colombia. (2016). Beneficios de la recreación: Por una apropiación comunitaria, recreativa y participativa, de los juegos deportivos. Santiago de Chile.
- * Ministerio de salud. (2010). Encuesta nacional de salud ENS Chile, 2009- 2010. Santiago de Chile.
- * Ministerio de Comunicaciones Bogotá. (2002). Resolución 1080.
- * Montañés, J. Parra, M. Sánchez T. López, R. Latorre, J. Blanc, P. Sánchez, M. Serrano, J. P. y Turégano P. (2000). El juego en el medio escolar. Ensayos. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N°15, pp. 235-260. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Latorre2/publication/341540867_El_juego_en_el_medio_escolar/links/55af699608aed614b09a8fda/El-juego-en-el-medio-escolar.pdf.
- * Moor, P. (1972) .El juego en la educación. Editorial Herder.
- * Moreno, G. (2003). La lúdica en los procesos educativos infantiles: Un proceso reflexivo para las escuelas de formación deportiva. Ponencia presentada en el I Seminario de Ciencias Aplicadas a las Escuelas de Formación Deportiva, Pereira, Colombia. <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Lal%C3%BAdica-en-los-procesos-deportivos-infantiles.pdf>.
- * Motta, C. (2004). Fundamentos de la educación. Colombia: Cerlibre.
- * Moyles J. (1990) El juego en la educación infantil y primaria Madrid. Morata
- * Muñoz, J. (2007). “Juegos de Interior. C.E.I.P. Ntra. Sra. de las Nieves de Pegalajar”, Jaén. Argentina. Buenos Aires.
- * Murillo, M. (1996). La metodología lúdico creativa: una alternativa de educación no formal. Ponencia primer Congreso de Cartagena de Indias julio 1996.

- * Naciones Unidas. Consejo de Derechos Humanos. (2012). Informe del Relator Especial sobre los derechos a la libertad de reunión pacífica y de asociación
- * Nouchi, R. Taki Y. Takeuchi, H. Hashizume, H. Nozawa, T. Kambara, T. Sekiguchi, A. Miyauchi, C. Kotozaki, Y. Nouchi, H. Kawashim, R. (2013). El juego de entrenamiento cerebral aumenta las funciones ejecutivas, la memoria de trabajo y la velocidad de procesamiento en los adultos jóvenes: un ensayo controlado aleatorio. *Revista Plos one*, N°8, pp. 1–13. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0029676>.
- * Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- * Oftedal, A. & Schneider, I. (2013). Disponibilidad de recreación al aire libre, actividad física y resultados de salud: análisis a nivel de condado en Minnesota. *Revista de administración de parques y recreación*, N°1, pp. 34-56. <https://www.proquest.com/openview/ec221269517aba25e7f053ec9e8b120e/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=2037373>
- * OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- * Osorio, E. (2010). ¿Tiene lugar la recreación en la escuela? Las ludotecas como estrategia. *Revista lúdica pedagógica*, N°15, pp. 6-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4100071>.
- * Ortega y Gasset, J. (1972). "El hombre y la gente". Espasa-Calpe, Col. Austral, Madrid.
- * Park, D.C., Lautenschlager, G. Hedden, T. Davidson, N.S. & Smith, A.D. (2002). Modelos de memoria visoespacial y verbal a lo largo de la vida adulta. *Revista Envejecimiento psicológico*, N°17, pp. 299–320. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0882-7974.17.2.299>.
- * Pellegrini, A. y Smith, P. (1998). Juego de Actividad Física: La Naturaleza y Función de un Aspecto Descuidado del Juego. *Revista Desarrollo Infantil*, N° 69, pp. 577-98. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9680672/>.
- * Pellegrini, A.D. Dupuis, D. y Smith, P. K. (2007). jugar en evolución y desarrollo. *Revisión del desarrollo*, N° 27, pp. 261–276
- * Pellis, S. y Pellis, V. (2009). *El cerebro jugueteón: Aventurarse hasta los límites de la neurociencia*. Editorial One world Publications.

- * Penagos, J. C. y Aluni, R. (2000). Creatividad, una aproximación. *Revista Psicología*, Edición Especial Año 2000, pp. 3 – 11.
- * Penedo, F. & Dahn, J. (2005). Ejercicio y bienestar: Una revisión de los beneficios de salud mental y física asociados con la actividad física. *Opinión actual en psiquiatría*, N°18, pp. 189-93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16639173/>
- * Peñalver, M. y Encarnación, M. (2014). *El Juego Infantil y su Método*. Editorial Macmillan Profesional.
- * Pérez, J. López, D. y Núñez A. (2013). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Editorial Pila Teleña Madrid.
- * Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Fortalezas y virtudes del carácter: un manual y clasificación*. Universidad de Oxford.
- * Piaget, J. (1961). *La formación del símbolo en el niño: imitación, juego y sueño*. Editorial Fondo de Cultura Económica de España.
- * Picchetti, C. Sampaio, E. & Da Rocha. M. (2009). El juego Como Actividad: Contribuciones de la teoría histórico-cultural. *Revista Psicología Escolar Educativa* 2009, N° 13, pp. 293-302. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-85572009000200012&script=sci_abstract&tlng=es.
- * Pinto, L. (2018). *Rediseñar la escuela para y con las habilidades del siglo XXI*. Editorial Fundación Santillana.
- * Plutchik, R. (1987). *La empatía y su desarrollo*. Capítulo 3 Bases evolucionistas de la empatía. Bilbao: editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- * Posada, R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica*. Universidad Nacional de Colombia.
- * Pozner, P. (2000). *Competencias para la profesionalización de la gestión educativa: diez módulos destinados a los responsables de los procesos de transformación educativa*. Trabajo presentado UNESCO Sede Regional Buenos Aires-Argentina.
- * Prado, J. C. (2001). Más allá de los círculos de calidad y los equipos de mejora. *Revista Gestión de Calidad Total*, N° 6, pp. 789-798
- * Pressman, S. Matthews, K. Cohen, S. Martire, L. Scheier, M. Baum, A. & Schulz, R. (2009). Asociación de actividades recreativas con bienestar psicológico y físico. *Revista Medicina psicosomática*, N°71, pp. 725-732.

- * Proyer, R. (2013). El bienestar de los adultos juguetones: Alegría adulta, bienestar subjetivo, bienestar físico y búsqueda de actividades placenteras. *Revista europea de investigación del humor*, N°1, pp. 84-98. https://www.researchgate.net/publication/254256930_The_wellbeing_of_playful_adults_A_dult_playfulness_subjective_wellbeing_physical_wellbeing_and_the_pursuit_of_enjoyable_activities.
- * Proyer, R.T. Gander, F. Wellenzohn, S. y Ruch, W. (2016). Nueve cosas hermosas: una intervención de psicología positiva en línea autoadministrada sobre la belleza de la naturaleza, las artes y los comportamientos aumenta la felicidad y mejora los síntomas depresivos. *Revista Personalidad y diferencias individuales*, N° 94, pp. 189-193. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916300289#!>
- * Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.a ed.).
- * Redondo, E. (1974). *Van der Wahrheit*". Editorial Piper, München.
- * Reglamenta implantación de jornada única o continua de trabajo, Decreto 1897 del código del trabajo. *Diario Oficial de la República de Chile*, Santiago, Chile 26-NOV-1965.
- * Rincón , A. (2016). *La recreación en ayuda de la enseñanza*. El tiempo Casa Editorial.
- * Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2006). *Las neuronas espejo*. Editorial Barcelona: Paidós.
- * Roberts, K. (2000). *Ocio y Desarrollo Humano en un Futuro Inmediato*. En *Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio*. Bilbao.
- * Roberts, G.C. (2012). La motivación en el deporte y el ejercicio desde la perspectiva de la teoría de la meta de logro: después de 30 años, ¿dónde estamos? *Revista internacional de ciencias sociales y humanidades*, N°2, pp. 140-165.
- * Robeyns, I. (2003). "Enfoque de capacidades de Sen y desigualdad de género: selección de capacidades relevantes". *Revista Economía Feminista*, N°9, pp. 61-92. https://www.researchgate.net/publication/24081270_Sen's_Capability_Approach_and_Gender_Inequality
- * Robles, P. (2019). La formación del pensamiento crítico: habilidades básicas, características y modelos de aplicación en contextos innovadores. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, N° 2, pp. 13-24. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7047154>

- * Román. J. (2016). La curiosidad en el desarrollo cognitivo: análisis teórico. UNACIENCIA. Revista de Estudios e Investigaciones, N°11, pp. 116-128. <http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/698/La%20curiosidad%20en%20el%20desarrollo%20cognitivo%20analisis%20teorico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- * Rosenberger, R. Bergerson, T. & Kline, J. (2009). Macrovínculos entre la salud y la recreación al aire libre: El papel de los parques y proveedores de recreación. Revista de Administración de Parques y Recreación, N°27, pp.8-20. <https://www.fs.usda.gov/treesearch/pubs/35415>
- * Russell, R. (2002). Pasatiempos. El contexto del ocio contemporáneo. Editorial Sagamore Pub Llc
- * Salinas, F. Cocca, A. Ocaña, F. y Viciania, J. (2007). La actividad física como elemento de salud en la tercera edad. Razones y beneficios que justifican su práctica. Revista Digital efdeportes, N° 12. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/490>
- * Salazar-Salas, C. (2000). El impacto del choque cultural en la participación recreativa de los estudiantes latinoamericanos. Trabajo de investigación realizado en el curso Y611 Investigación cualitativa, Universidad de Indiana, Bloomington.
- * Salazar-Salas, C. G. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- * Salazar-Salas, C. G. (2008). Recreación: Fuente inagotable de beneficios. En Foro Centroamericano de Recreación, Educación Física y Deportes, Memoria del IV Congreso Centroamericano de Educación Física, Deporte y Recreación, “Naturaleza, movimiento y salud” 21-25 julio 2008. San José, Costa Rica: FECERED.
- * Salazar Salas, C. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en costa rica. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", N°1, pp. 1-40. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44713068004.pdf>.
- * Salazar-Salas, C. G. (2012). La recreación: Motor del bienestar social. Charla inaugural del área de recreación. In VI Congreso Centroamericano de Educación Física, Deporte y Recreación, “Educación física sin límites”. Ciudad de Panamá.
- * Sardi, L. (1977). Influencia de la estimulación ambiental (Variada y restringida) sobre el nivel de Curiosidad infantil. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

- * Sarlé, P. y Arnaiz, V. (2009). Juego y estética en educación infantil. En J. Palacios & E. Castañeda (Coords.), *La primera infancia (0-6años) y su futuro*, pp. 91- 104. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- * Saviani, D. (2003). *Escuela y Democracia*. Editorial: Autores Asociados.
- * Schaie, K.W. (1994). El curso del desarrollo intelectual adulto. *Revista de psicología americana*, N° 49, pp. 304-313.
- * Schaefer, C. E. & Reid, S. E. (2001). *Juego: uso terapéutico de juegos infantiles*. Editorial John Wiley e hijos.
- * Schaefer, C. (2005). *Terapia de juego con adultos*. Editorial El Manual Moderno.
- * Schiller, F. (1795). *Cartas sobre la educación estética del hombre*.
- * Schore, A. (2001). Las mentes en proceso: el apego, el cerebro auto-organizado y la psicoterapia psicoanalítica orientada al desarrollo. *Revista Británica de Psicoterapia*, N°3, pp. 299 – 328. <https://typeset.io/papers/minds-in-the-making-attachment-the-self-organizing-brain-and-1sw3o8icou>.
- * Seda, J. (1973). *Recreación para la vida*. Puerto Rico: División Editorial.
- * Sebiani, L. (2005). Uso de la danzaterapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). *Revista Reflexiones*, N° 84, pp. 49-56. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72920801005.pdf>.
- * Shamay-Tsoory, S. G. Tomer, R. Goldsher, D. Berger, B. D. & Aharon-Peretz, J. (2004). Deterioro de la Empatía Cognitiva y Afectiva en Pacientes con Lesiones Cerebrales: Correlaciones Anatómicas y Cognitivas. *Revista de Neuropsicología Clínica y Experimental*, N°26, pp. 1113-1127.
- * Shaw, R. D. (2014). *Qué tan crítico es el pensamiento crítico*. Editorial Music Educators Journal.
- * Shukina, G. (1968). *Los intereses cognoscitivos en los escolares*. Editorial Grijalbo, S.A.
- * Silva, N. (1994). *Brinquedoteca: Un Buceo En El Juego*. Editorial Maltese.
- * Sjögren, K. Hansson, E. & Stjernberg, L. (2011). Paternidad y factores que influyen en la actividad física recreativa al aire libre desde una perspectiva de género. *BMC Public Health* N°11, pp. 93. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-93#citeas>.

- * Staempfli, M. B. (2007). Alegría adolescente, percepción de estrés, afrontamiento y bienestar. *Revista de Investigación de Ocio*, N°39, pp. 393-412. <https://psycnet.apa.org/record/2007-10451-001>.
- * Stewart, J. y D'Angelo, G. (1975). *Juntos: Comunicación Interpersonal*. Editoriales educativas Addison-Wesley inc.
- * Stodden, D. Langendorfer, S. & Robertson, M. A. (2009). La asociación entre la competencia motriz y la aptitud física en adultos jóvenes. *Investigación trimestral para el ejercicio y el deporte*, N° 80, pp. 223-229. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19650387/>.
- * Stodolska, M., Shinew, K. & Li, M. (2010). Patrones de participación recreativa y actividad física entre los visitantes latinos a tres ambientes de recreación urbana al aire libre. *Revista de Administración de Parques y Recreación*, N°28, pp.36- 56. https://www.researchgate.net/publication/285631568_Recreation_participation_patterns_and_physical_activity_among_Latino_visitors_to_three_urban_outdoor_recreation_environments.
- * Switzky, H. Haywood, C. & Isset, R. (1974). Exploración, curiosidad y juego en niños pequeños: Efectos de la complejidad del estímulo. *Revista Psicología del Desarrollo*, N°10, pp. 321 -329.
- * Sylva, K. Bruner, J.S. & Genova, P. (1976). *El papel del juego en la resolución de problemas de los niños de 3 a 5 años*. Editorial: Basic Books, New York y 1976.
- * Terr, L. (2000). *El Juego: Por que los adultos necesitan jugar*. Editorial Paidós Ibérica.
- * Torres, C. (2002). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, N° 19, pp. 289-296. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3652928>.
- * Torres, G. (2007). *Actividades físico-deportivas para el ocio y el tiempo libre y adaptaciones a personas con discapacidad*. trabajo presentado en para Grado educación social de Universidad de Granada.
- * UNESCO. (2013). «Declaración de Berlín».
- * UNESCO. (2015). «Carta Internacional Revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte».
- * UNICEF. Dinello, Llanos, Reyes, Vicarioli, Zeledón y otros. (1988). *Juego y Desarrollo: Un Canto a la Libertad*. Bogotá, Colombia: Nueva Gente.

- * USDHHS. (2008). Pautas de actividad física para los estadounidenses.
- * Vázquez, C. (2012). Programa de juegos recreativos para los estudiantes del octavo año educación general básica de la escuela isaac maría peña de la parroquia san josé de raranga cantón sigsig. Universidad de cuenca.
- * Vigotsky, L. S. (1978). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Editorial : Crítica.
- * Vogt, W. (1979). El mundo del jardín de infantes. Editorial Kapelusz.
- * Vogt, P. (1997). Tolerancia y Educación. Aprender a Vivir con Diversidad y Diferencia. Editorial Publicaciones de salvia.
- * Vygotsky, L. S. (1978). El papel del juego en el desarrollo. En mente en la sociedad. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- * Waichman, P. (1993). Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico. Editorial CCG.
- * Weidenfeld, W. (2002). "Conflictos constructivos: el aprendizaje de la tolerancia como base de la democracia". Revista trimestral de educación comparada XXXII, N°121, pp. 95-102. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000132819_spa
- * Wenner, M. (2011). La importancia de jugar. Revista Mente y Cerebro, N° 46, pp. 38-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629487>.
- * Winnicott, D. (1971). Realidad y Juego. Editorial Gedisa S.A.
- * Whitebread, D. Cotman, P , Jamenson, H y Lander, R. (2009). Juego, cognición y autorregulación: ¿Qué aprenden exactamente los niños cuando aprenden a través del juego? Revista Psicología Educativa e Infantil N°26, pp. 40-52. <https://psycnet.apa.org/record/2009-16552-005>.
- * Whitebread, D. y Pino Pasternak, D. (2010). Metacognición, Autorregulación y Meta cognición . En libro: Manual Internacional de Psicología en Educación, pp.673-711. Editorial esmeralda.
- * Whitebread, D. (2011). Psicología del Desarrollo y Educación Infantil. Editorial Sage.
- * Whitebread, D. (2012). La importancia del juego. Bruselas: Industrias del juguete de Europa. Editorial Juguete Industrias de Europa.
- * Zahn-Waxier, C. Robinson, J. L. y Emde, R. N. (1992). El desarrollo de los gemelos de empatía. Psicología del desarrollo, N 28, pp. 1038-1047.
- * Zeledón, E. y Vicarioli G. (1987). ¿...y el Museo del Niño?. Editorial San José.

- * Zúñiga, G. (1998). La pedagogía lúdica: una opción para comprender. In FUNLIBRE-Seccional Nariño, V Congreso Nacional de Recreación, Coldeportes Caldas, Universidad de Caldas. Manizales, Caldas, Colombia

Anexos

Encuesta inicial

Bienvenidos equipo Nevasa hoy comenzaremos las actividades de “Team building” espero disfrutes y aprendas de esta interesante propuesta. Para ello necesitamos que respondas estas preguntas lo más sincero y detallado posible.

Nombre:

Edad:

Género:

1. ¿Haces alguna actividad recreativa? Si la respuesta es sí rellena una o más alternativas
 - * **Actividades Motrices** como por ejemplo: deportes, entrenamiento, la actividad física y la danza.
 - * **Actividades Artística** como por ejemplo: música, el dibujo, la pintura, la literatura, la actuación y las artes plásticas.
 - * **Actividades Cognoscitivas** como por ejemplo crucigramas, bachilleratos, memorices y juegos de estrategia, video juegos.
 - * **Actividades Sociales** como por ejemplo charlas, debates, encuentros y foros
 - * **Actividades Culturales** como por ejemplo actividades científicas, tecnológicas, políticas, folklóricas, la artesanía, la visita de museos y el espectáculo.

2. ¿Qué actividad específica realizas?

3. ¿Con cuanta frecuencia realizas dicha actividad a la semana?
 - a) Nunca
 - b) Poca veces (1 a 2 veces)
 - c) Regular (3 a 5 veces)
 - d) Frecuentemente (6 a 7 veces)

4. ¿Por qué realizas dicha actividad recreativa?

- a) Por diversión
- b) Para pasar tiempo (ocio)
- c) Por relajación y desestres
- d) Por influencia de amigos o familiares
- e) Para aprender
- f) Por salud

5. ¿Consideras que es importante realizar actividades recreativas? ¿Por qué?

Encuesta final

Muchas gracias equipo Nevasa hoy damos termino a las actividades de “Team building” espero las hayas disfrutado y aprendido con cada experiencia. Para ello necesitamos que respondas estas preguntas lo más sincero y detallado posible.

Nombre:

Edad:

Género:

1.- ¿Cómo me sentí al jugar?

- a) Cómodo(a)
- b) Relajado(a)
- c) Estresado (a)
- d) Indiferente (a)
- e) Avergonzado (a)
- f) Desagradado (a)

2.- ¿Qué juego te gusto más? Y ¿Por qué? El juego de adivinar que animal tenía en la cabeza,

3.- ¿Qué juego fue el que menos te gusto? Y ¿Por qué? El que había que adivinar películas y

4.- ¿Qué capacidad desarrollaste al jugar?

- a) Cognitiva
- b) Motriz
- c) Social
- d) Afectiva

5.- ¿Qué habilidad desarrollaste al jugar?

- a) Comunicación
- b) Autocontrol
- c) Liderazgo
- d) Creatividad
- e) Libertad de expresión
- f) Empatía
- g) Tolerancia
- h) Respeto
- i) Perseverancia
- j) Curiosidad
- k) Aceptación de críticas
- l) Trabajo en equipo.

6.- ¿Qué fue lo que más te gustó de la intervención y que fue lo que menos te gustó de ella?
