

193
zej.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

RECREACION Y ESTRES

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

MONSERRAT ALICIA ZEPEDA VERA

DIRECTOR DE TESINA: LIC. ALFREDO GUERRERO TAPIA

MEXICO D. F.,

1994

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A MIS PADRES

**CON PROFUNDO AGRADECIMIENTO
POR SU APOYO Y COMPRENSION**

A MIS HERMANOS

QUIENES SIEMPRE ME HAN APOYADO

A ALEJANDRO

POR SU APOYO, EJEMPLO, COMPRENSION Y CARIÑO

**AL CENTRO DE EDUCACION CONTINUA DE LA FACULTAD DE
PSICOLOGIA
A LA DIRECCIÓN GENERAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y
RECREATIVAS DE LA U.N.A.M.
A TODAS LAS PERSONAS QUE COLABORARON EN LA
REALIZACIÓN DE ESTE TRABAJO
Y EN ESPECIAL AL LIC. ALFREDO GUERRERO TAPIA**

POR LAS FACILIDADES PROPORCIONADAS

INDICE

	Pag.
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO UNO	
I. EL ESTRES EN LA JUVENTUD	
A. ANTECEDENTES DEL CONCEPTO ESTRES.....	4
1. Concepto biológico	5
2. Concepto Psicológico.....	6
a. Evaluación Cognitiva.....	6
1) Primaria.....	7
2) Secundaria.....	7
B. PERJUICIOS DEL ESTRES.....	8
C. FUENTES QUE ORIGINAN EL ESTRES	9
1. El Ambiente.....	10
2. La familia.....	11
a. La Personalidad.....	11
b. La comunicación.....	12
c. La educación.....	12
3. La situación Económica.....	13
4. La Sociedad.....	14
D. FALSOS REDUCTORES DEL ESTRES.....	15

1.La comida.....	15
2.El alcohol.....	15
3.Los comprimidos.....	16
4.El fumar.....	16
5.Otros.....	16
E. EL ESTRES EN LA JUVENTUD.....	17

CAPITULO DOS

II.TIEMPO LIBRE Y RECREACION

A.ANTECEDENTES SOBRE EL CONCEPTO TIEMPO LIBRE.....	21
1. Tiempo ocupado, libre y ocio.....	23
2. Funciones del ocio.....	26
a. Psicológicas.....	26
b.Sociales.....	27
c.Económicas.....	27
B.LA RECREACION.....	28
1.Algunas definiciones sobre recreación.....	29
2.Aspectos en los que interviene la recreación.....	31
a. Social.....	31
b.Educación.....	32
c.Salud.....	32

CAPITULO TRES

III.RECREACION Y ESTRES

A. POR QUE HACER USO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	35
1.Factores que intervienen en su elección.....	37
2.Clasificación de las actividades recreativas.....	38
B. RECREACION COMO OPCION PARA EL ESTRES	45

CAPITULO CUATRO

IV.LA RECREACION EN LA U.N.A.M

A.PROGRAMAS RECREATIVOS.....	47
1.Coordinación de Recreación.....	48
2.Coordinación de Pumitas.....	48
3.Coordinación de Recreación Psicomotriz.....	49
a.Acondicionamiento Físico General (AFG).....	49
b.Acondicionamiento Rítmico Aéreo bico (ARA).....	49
c.Acondicionamiento Físico Acuático (AFA).....	50
4.Coordinación de Ludotecas.....	51
5.Plan piloto sobre Masaje y Recreación.....	54
CONCLUSIONES.....	56

REFERENCIAS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Nos ha tocado vivir en una época en donde la sociedad se encuentra en constante cambio, se da paso a las nuevas ideologías producto de las actuales generaciones, se presentan grandes avances científicos y tecnológicos lo que trae consigo modificar el estilo de vida de cada persona. Por lo tanto la sociedad actual requiere de individuos cada vez mejor preparados y con habilidades para enfrentar el futuro que se avecina.

Sin duda los jóvenes de hoy se encuentran expuestos a encarar estos aspectos; así como a un fenómeno que ha estado latente y que ahora se manifiesta como consecuencia de una sociedad en transformación esto es el "estrés". Debido a éste han surgido libros, revistas, programas de t.v, anuncios y clínicas. "Industrias anti-estrés" las cuales aconsejan como reducirlo o afrontarlo (Meichbaum y Jaremko, 1987).

Pero en muchas ocasiones los jóvenes no tienen acceso a este tipo de información, ya que es expuesta de una forma bastante técnica ó poco accesible para ellos. Por lo tanto se hace necesario que existan otros medios que contribuyan a su eficiente difusión.

El estrés al cual se enfrentan es producto del ambiente, de problemas propios de su edad (cambios físicos y psicológicos) y el requerido por su formación universitaria, son hechos que debe integrar y asimilar y en ocasiones como respuesta ante tales efectos, cuando dispone de tiempo para descansar y olvidarse de estos problemas recurre a opciones de "diversión" promovidas también por la sociedad.

Este tipo de diversión los convierte en espectadores, fomenta el consumo, y no da pauta para asumir ningún compromiso, ni consigo mismo, la familia y la sociedad. Pero cuando no cuentan con los recursos económicos para hacer uso de éste tipo de diversión, se puede correr el riesgo que ocupe su tiempo libre, en dirigir su conducta al fomento de otros vicios sociales.

Por lo anterior se hace evidente que los jóvenes deben contar con una cultura sobre el uso positivo de su tiempo libre, aquí se propone a la recreación ya que facilita un reencuentro consigo mismo y le brinda nuevas experiencias las cuales le permitirán adaptarse, comprender y dominar mejor los momentos críticos que se le presenten en el futuro. Debido a que la recreación favorece las relaciones del individuo tanto con su ambiente natural y social. Por tanto colabora para su desarrollo biopsicosocial.

Es por esto que en éste trabajo se plantea como objetivo fundamentar el empleo adecuado del tiempo libre en términos de la recreación como un medio idóneo para reducir el estrés en los jóvenes universitarios.

Para cumplir con ésta finalidad en el primer capítulo conoceremos los antecedentes del concepto estrés su definición en la biología y en la psicología; sobre ésta última nos avocaremos para comprender los procesos cognitivos que intervienen en la percepción de una situación como estrés, las repercusiones de éste en el individuo y las causas que lo originan. Después de estos antecedentes abordaremos el tema del estrés en la juventud.

En el segundo capítulo para fundamentar el empleo del tiempo libre por medio de la recreación. Es preciso primero conocer los antecedentes que dieron origen a éste concepto del cual surge otro que se ha denominado como "ocio" abordaremos las diferencias de ambos términos y revisaremos las funciones de éste último lo que nos dará pauta para conocer a la recreación, como se vincula con el estudiante y los beneficios que esta le proporciona en el ámbito de la educación, en lo social y en la salud. En el capítulo tres revisaremos como la recreación permite liberar de tensiones a los jóvenes y le proporciona pautas para enfrentarlo. En el cuarto y último capítulo veremos como la U.N.A.M. hace posible fomentar el uso positivo del tiempo libre y la recreación como medios para contribuir al cuidado de la salud física y mental de su comunidad.

CAPITULO UNO

EL ESTRES EN LA JUVENTUD

A. ANTECEDENTES DEL CONCEPTO ESTRÉS

El hablar de estrés implica un tema muy amplio debido a que este concepto se ha transformado a través del tiempo. En el siglo XIV fue utilizado para expresar dureza y tensión.

En el siglo XVII su significado se generalizó a la Ingeniería y Arquitectura, fue entendido como dificultad y adversidad. A finales del XVIII, Hooke lo llevó a la área de la Física, consideró la palabra *load* como una fuerza externa y llamó *strained* a la deformación o distorsión sufrida por el objeto debido a esa fuerza externa (Lazarus y Folkman, 1991). Al comienzo del siglo XX fue entendido por la Medicina Psicosomática como causa de mala salud o enfermedad mental. (Wilder y Pluchk, 1992 Tratado de Psiquiatría).

Aún muchos autores no están de acuerdo sobre la definición de su concepto.

" Ha sido empleado para referirse a circunstancias ambientales que interfieren la actividad normal del organismo(Aplecy y Trumbull, 1967; House, 1972; Kagan, 1971; Kollar, 1961; Whitney, 1962);también ha sido utilizado para referirse a las respuestas fisiológicas y psicológicas del organismo ante sucesos particulares". (citado por Meichebaum y Jarenko, 1987, p.18.)

Pero al definir al estrés de una u otra manera hace que éste concepto se limite. Debido a que cuando es definido como estímulo se hace referencia al ambiente físico que afecta al sujeto sin tomar en cuenta la diferencias individuales, donde cada persona evaluará de manera diferente

diferencias individuales, donde cada persona evaluará de manera diferente una situación, de acuerdo a sus experiencias anteriores es decir, lo que a un sujeto le genere estrés tal vez a otro no. El otro caso es el de la Biología y la Medicina donde el estrés es definido en términos de **respuesta**, esto es los procesos internos que se efectúan para ajustar la homeostasis del organismo. Tomar al estrés solo como respuesta nos puede conducir a caer en falsas observaciones. Un individuo puede aumentar su frecuencia cardíaca o acelerar su metabolismo al ejercitar un deporte, mientras nosotros lo podemos observar relajado. El caso contrario es que tenga esta misma reacción ante una situación de peligro. cualquiera de estas dos respuestas nos pueden confundir respecto a considerar si un sujeto está estresado o no. Por lo tanto estos dos términos se deben integrar.

Una aportación importante en la evolución de éste concepto es la de Harold G. Wolff citado por Lazarus y Folkman, 1991 y por Hinkle quien escribió:

1. "He utilizado la palabra(estrés) en Biología, para indicar aquél estado que se produce en un ser viviente, como resultado de la interacción del organismo con estímulos o circunstancias nocivas; es un estado dinámico del organismo, no un estímulo, ataque, carga, símbolo, peso, ni aspecto alguno del entorno interno, externo, social ni de cualquier otra clase". p.27

Esta definición aporta datos importantes porque plantea que en el organismo se genera un "estado dinámico" ante una situación de peligro, con el objetivo de mantener su homeostásis, es decir las reacciones fisiológicas, así como los procesos psicológicos en estos últimos también se incluye al proceso de afrontamiento en el cual se determina cómo se va

a actuar en ese momento y las repercusiones que puede tener cada acción. Por lo tanto, se da todo un proceso donde el organismo y el ambiente interactúan; lo que Lazarus y Folkman llamaron, el principio de las relaciones el cual es aceptado por los epidemiólogos, la Medicina Conductual, Psicosomática y la Psicología de la Salud. Este principio menciona que el estrés y sus consecuencias son debidas al individuo, al entorno y a la combinación de ambos, de aquí que el estrés no debe ser definido solo como Estimulo o Respuesta. Como ya se mencionó antes es mejor integrar ambos conceptos, lo cual nos dará como resultado un estado dinámico en el organismo, donde se encuentran mezclados los procesos biológicos y psicológicos de un individuo en relación con su medio ambiente.

2. Una definición que engloba los aspectos antes revisados es la que define al estrés psicológico como:

"Una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar". Ibid p 43

En ésta definición se toman en cuenta los procesos de ajuste fisiológicos y psicológicos. Debido ha esto a continuación revisaremos como se dan dichos procesos psicológicos.

a. Evaluación cognitiva

En éste proceso se toman en cuenta las diferencias individuales, lo que permite que el sujeto determine hasta qué punto la relación individuo-entorno le es amenazante esto da como resultado al proceso de afrontamiento donde se manejan las demandas que requiere esta relación y

las emociones que se generan. Esta evaluación se efectúa como primaria y secundaria.

1. Primaria

Esta se da de tres maneras: **La Irrelevante**, cuando la convivencia con el medio no implica consecuencias en el individuo. **La Benigno Positiva**, cuando tiene por objetivo ayudar a lograr bienestar en el sujeto. Es importante hacer referencia al caso de las personas que se niegan la posibilidad de sentirse bien porque piensan que a todo bienestar le sigue un pago. Esto depende de cada persona, del contexto en el que se desarrolla y su situación personal. Por último, **la Evaluación Estresante**, aquí se incluyen las que significan daño/pérdida, amenaza y desafío. La primera se refiere al perjuicio sufrido, la segunda a la anticipación de algún daño y el desafío corresponde a la posibilidad de aprender y ganar.

2. Secundaria

Es puesta en marcha cuando se está en peligro y se debe actuar, va dirigida a lo que se puede hacer para confrontar al hecho estresante, aquí se evalúan las estrategias que se pondrán en acción, así como las consecuencias que se obtendrán al utilizarlas.

Otro concepto importante es **La Reevaluación**, ésta incluye el cambio en una evaluación a partir de una nueva información proporcionada. Esta puede ser defensiva cuando es el resultado de esfuerzos cognitivos de afrontamiento y se puede confundir con la reevaluación de información ya obtenida.

Para aclarar más lo anterior podemos decir que en la Evaluación Primaria se toma en cuenta lo que hay en juego, o sea, lo que se puede ganar o perder y en la Evaluación Secundaria las estrategias de afrontamiento que se pondrán en acción, ambas interactúan y determinan el grado de estrés, la intensidad y calidad de la respuesta emocional.

B. PERJUICIOS DEL ESTRÉS.

Cabe mencionar que algunos autores piensan que el estrés es útil para el individuo ya que el ser humano necesita aprender, ser impulsado para lograr objetivos y obtener satisfacciones ante estos logros. Por lo tanto, debe tener experiencias negativas y positivas, donde la reacción del organismo favorezca los procesos de adaptación y mejore los estilos defensivos del individuo.

"El estrés es nuestro compañero inseparable mientras vivimos a veces su apego nos pone nerviosos. No obstante a él debemos todo progreso personal y gracias a él logramos subir peldaños cada vez más elevados..." (Selye, citado por Tronch, 1982; p.26.)

A esto se le denominó *eustrés* el cual ejerce una función de protección en el sujeto. El estrés es dañino solo cuando se da en dosis excesivas (Günter, Huber, Wagner, Scubach; 1987), ya que la salud se puede ver afectada debido a que la estimulación dura demasiado o se repite con mucha constancia (Tratado de Psiquiatría, 1992).

En Biología, por Ejemplo, el grado de severidad del estrés causado por una infección viral depende de la cantidad de virus y de la habilidad del organismo para hacerles frente, así como de los recursos médicos que ayuden al individuo para aumentar las defensas del cuerpo. En cuanto a lo psicológico, la severidad del estrés depende de la naturaleza del estresor de los recursos con que cuente el sujeto tanto en lo personal, así como en la manera que lo perciba y evalúe. Por lo que se puede decir que el daño causado a un individuo por estrés depende de:

"la duración y la multiplicidad de la demanda; la preparación del individuo para hacerle frente, la percepción de la demanda como amenaza, la tolerancia del individuo al estrés y los recursos externos que puedan servir de apoyo". (Coleman, Butcher, Carson; p.114).

Por tanto podemos decir que la causa externa, el estímulo, la demanda de reajuste o de adaptación es el **estresor** y los efectos de desadaptación o desequilibrio corporal es el **estrés** ya que este surge cuando un individuo se siente incapacitado para dar una respuesta satisfactoria que le facilite su adaptación, lo que provoca deficiencias fisiológicas o psicológicas, donde el organismo trata de mantener el equilibrio para disminuir el estado estresante.

C. FUENTES QUE ORIGINAN EL ESTRÉS.

Ahora que ya sabemos qué es el estrés a continuación vamos a abordar cuáles son las fuentes que lo originan, es decir, los estresores. Es indudable que durante el desarrollo del ser humano, éste se encuentra

expuesto a grandes cantidades de estímulos los cuales permiten que el sujeto se integre y conozca el medio en el cual se desenvuelve. Pero cuando se convierten en estímulos intensos y repetitivos lo pueden saturar y perjudicar su adaptación por tanto su desarrollo biopsicosocial. Estos estímulos se pueden encontrar en el ambiente, la familia, la sociedad y en la situación económica que tenga. A lo largo de este capítulo abordaremos cada uno de estos puntos y veremos de qué manera afectan al sujeto y le producen estrés. Empezaremos por el:

1. El ambiente.

En el medio ambiente podemos encontrar estímulos que se distribuyen de la siguiente manera:

Físicos; como el frío, el calor, cambios súbitos e intensos de la presión atmosférica, humedad del aire y temperatura. Químicos; por lo regular casi siempre se presentan en las grandes ciudades y zonas industriales donde la concentración de estos, así como su intensidad aumentan; por ejemplo, el humo que desprenden los automóviles, el ruido, los vapores y desechos de fábrica que dan como resultado la carencia de oxígeno." (Günter, Huber, Wagner, Schlubach, 1987).

Estimulación visual. Aquí es importante incluir los anuncios luminosos, los carteles de propaganda que se observan por todas partes, el descuido y deterioro de las calles donde se transita. Estos aspectos tienen como consecuencias el deterioro del medio ambiente en el cual se habita.

Otro aspecto generador de estrés es el hacinamiento, ya que el habitar en espacios demasiados poblados puede tener muchas repercusiones en el individuo. En el caso de las grandes ciudades, por ejemplo, la escasez de vivienda, las rentas muy elevadas, el desempleo, problemas con el transporte público, etc. Todo esto puede concentrar grandes cantidades de estrés en el individuo. (Troch, 1982).

2. La familia.

Otro factor importante ligado al individuo es la familia, ya que el sujeto en el momento en que nace necesita para su crecimiento y maduración la ayuda de una persona con la cual mantendrá una relación íntima, debido a que cuando es pequeño es vulnerable por lo tanto requiere de la protección y el calor de una familia, ya que en ésta obtendrá las pautas que le ayudarán a su desarrollo e integración en la sociedad. (Günter, Huber, Wagner, Schubach; 1987).

A continuación, vamos a mencionar algunas situaciones que producen estrés en la familia.

a. La personalidad.

Esta se conforma a partir de aspectos tales como la herencia, que da pauta para determinar algunas actitudes; lo social, que se adquiere en el transcurso de la vida; y lo psicológico, donde se integran los dos anteriores.

La fusión de los elementos antes citados se inicia desde la niñez sumando nuevas experiencias, conocimientos culturales, morales, políticos, religiosos y familiares darán pauta para el desarrollo de la

personalidad. Todo esto permite la adaptación del individuo. Un factor que favorece la armonía entre un individuo y sus relaciones con los demás, es el hecho de que cada sujeto se conciente de la personalidad que tiene, lo cual le permitirá manejar su conducta ante cualquier situación y le ayudará a lograr su adaptación.

También se debe mencionarse que los cambios que implican cada una de las etapas del desarrollo humano (niñez, adolescencia, madurez, senectud) producen estrés. Por lo tanto, se deben tomar en cuenta para poder comprender y ayudar al miembro de la familia que se encuentre en tránsito hacia alguna de esas etapas.

b. La comunicación.

La enajenación en la vida diaria como resultado del avance científico y tecnológico de la sociedad, ha suplido la conversación y las actividades familiares en común; además de que es en la familia donde se descargan las tensiones producidas por la agitación cotidiana lo que no permite que se de una comunicación "placentera". De ahí que la convivencia familiar derive en una fuente generadora de estrés.

c. La educación.

El niño a lo largo de su formación escolar, desde la educación básica hasta la superior, se enfrenta con innumerables exigencias y tropiezos, tales como los fracasos escolares, la competencia entre compañeros, la aceptación de reglas, así como la convivencia con los demás. La creatividad en muchas ocasiones se ve afectada por el incremento de las tareas escolares. Su actividad física es reducida debido a que se encuentra

sentado durante horas lo cual le produce estrés; además de la disciplina y exigencias de los padres y profesores.

Esta dedicación completa a la superación académica quita a los niños y jóvenes la oportunidad para un desahogo, necesitan tiempo libre (Günter, Huber, Wagner, Schubach; 1987).

3. La situación económica.

Se deriva en muchas ocasiones del trabajo y este último conlleva a una serie de hechos. Implica dividir el tiempo de un individuo en ocupado y libre, así como también se ha considerado que gran parte de las preocupaciones tienen como raíz el trabajo ya que en él se concentra gran parte de la energía de un individuo.

El beneficio debido al desempeño de una actividad laboral es compensado con la retribución económica de "el dinero" y lo que se obtiene con "él". Quién sabe administrarlo ó tiene una buena posición económica tendrá más facilidad de obtener seguridad en la sociedad (buena asistencia médica, legal, financiera y de cualquier otro tipo). Muchas veces aunque "el dinero" no se use, la posibilidad de que el sujeto sea vulnerable se reduce (Lazarus y Folkman; 1987).

Por lo tanto un sujeto que no tiene solvencia económica sabe que al contar con un trabajo estable reduce de alguna manera el estrés, ya que implica una retribución monetaria que le proporciona estabilidad para enfrentar las demandas que le impone la sociedad.

4 .La sociedad.

Existen tres posturas para explicar la relación del individuo con la sociedad y como ésta le puede generar estrés (Lazarus y Folkman; 1987).

La primera señala que es la sociedad la que brinda los medios al individuo para que satisfaga sus necesidades básicas. La segunda nos dice que es ésta la encargada de configurar grupos y personas. En este sentido se piensa que desde el momento en que se nace, el primer grupo social es la familia. En ella se inicia el conocimiento de las reglas básicas de convivencia, la cultura y se obtienen las bases para conducirse en una sociedad. La cultura juega un papel importante debido a que influye en las reacciones emocionales, así como en la manera de expresarse de una persona de acuerdo a los valores y creencias que tengan y se compartan. De esta manera se piensa que es la sociedad quien moldea a los sujetos y a los grupos.

La tercera toma en cuenta los efectos que las personas y los grupos tienen en una sociedad. Este punto de vista nos dice que la sociedad no solo influye en el individuo desde el momento en que nace, sino que también, él influye en ella de manera activa, cuando participa para dar origen a los cambios sociales.

Cualquiera que sea la perspectiva que se quiera adoptar, es indudable que la sociedad origina demandas, da recursos e impone reglas lo que influye en la forma de pensar de un individuo. Estas influencias no generan por sí mismas estrés. Este aparece cuando tales aspectos generan conflictos, son ambiguos o representan carga.

D. FALSOS REDUCTORES DEL ESTRÉS..

Como hasta ahora se ha revisado, el estrés es un problema al cual todos nos enfrentamos, ya que los estresores se encuentran en todo momento de la vida del individuo. Debido a esto, en algunas ocasiones, al tratar de disminuir los efectos del estrés se recurre a falsas estrategias, las cuales tienen un efecto inmediato pero poco efectivo y que más adelante generan problemas más serios. A estos se les ha llamado reductores de estrés a corto plazo y son los siguientes:

1. La comida.

Puede tener efectos negativos en una persona cuando las malas costumbres producen estrés; por ejemplo, las comidas abundantes, deglución apresurada, consumo de productos chatarra y no tener horarios establecidos para la alimentación diaria. La comida también se ha utilizado como medio para desplazar el miedo, la tensión o alguna situación que el sujeto perciba como difícil para afrontar lo cual le puede conducir a comer en exceso. Esto tiene como resultado la obesidad, la anemia o cualquier otra enfermedad. En el caso contrario, otras personas en situaciones difíciles pierden el apetito.

2. El alcohol.

Tiene efectos relajantes y euforizantes, por esto algunas personas recurren a él cuando se sienten estresadas. Se ha observado que el alcohol disminuye el nivel de excitación emocional, ya que produce una situación de bienestar. Las personas que aprenden a reaccionar ante una dificultad

desarrollar una enfermedad o propiciar conductas que le generarán conflictos con la sociedad.

3. Los comprimidos.

Cada vez su uso es más extendido. Es consumido en algunos casos por estudiantes, amas de casa, profesionistas, con el propósito de evitar todo lo que les causa estrés. Los tranquilizantes y antidepresivos tienen algunos efectos secundarios, por ejemplo, disminuyen la capacidad de concentración, existe indiferencia y cansancio permanente, falta de responsabilidad, incremento ó decremento del apetito, razón por la cual no son muy recomendables ya que pueden causar adicción.

4. El fumar

La necesidad de fumar surge por motivos muy variados. En el caso de los jóvenes es un medio para integrarse a un grupo, obtener personalidad ante los demás, porque está de moda, o se encuentra en una situación estresante.

Las consecuencias son muchas ya que perjudica la salud, así como también causan molestias en los individuos no fumadores lo que provocan muchas veces enojo y rechazo.

5. Otras maneras pasivas de controlar el es estrés son el vagar por las calles, mirar el televisor y las lecturas de mala calidad.

Como es evidente, la repercusión que el estrés tiene en la conducta de un individuo puede traer como consecuencia conflictos y falta de integración familiar, social y personal.

E. EL ESTRÉS EN LA JUVENTUD.

Ahora que ya sabemos lo que es el estrés, las causas que lo producen y sus efectos en el individuo, nos avocaremos a conocer el estrés en los jóvenes universitarios, ya que además de ser una población que se ve afectada por todos los factores antes descritos, también están expuestos a otras situaciones estresantes propias de su etapa.

Para dar inicio a este punto comenzaremos con la adolescencia, etapa de la cual se ha escrito mucho por ser un período importante en el desarrollo humano. Se habla del tema en términos psicológicos, biológicos y sociales, debido a esto los autores no se ponen de acuerdo en sus definiciones, ni cuál es el término de esta etapa para dar inicio a la madurez.

Pero un hecho, sí de todos conocido, es que la transición de la niñez a la adolescencia es un paso que trae consigo muchos acontecimientos estresantes, lo mismo que el cambio de la adolescencia a la madurez. Al retomar lo anterior es posible hacer notar que la juventud tiene antecedentes de estar expuesta a los factores que generan estrés y esto se marca aún más en el momento en que se inicia la adolescencia y se presentan muchos ajustes en la personalidad.

"En la sociedad occidental, para que un adolescente llegue a ser verdaderamente adulto y no simplemente maduro en lo físico, tiene que llevar a cabo una serie de tareas básicas de desarrollo: ajuste a los cambios físicos de la pubertad y del crecimiento posterior adolescente, y a la corriente de pensamientos nuevos a que da lugar la maduración sexual; el desarrollo de su independencia respecto de los

padres o de otras personas que se encargan de él. El establecimiento de efectivas relaciones sociales y de trabajo con coetáneos del mismo sexo y del opuesto; y la preparación para una vocación que tenga sentido." (Mussen, Conger, Kagan; 1982,p.431).

Como puede observarse, los adolescentes también se encuentran en una situación en la cual tienen que asimilar todos estos aspectos, los cuales se dan a nivel biológico, psicológico y social.

Existen algunas situaciones comunes y compartidas por estos mismos, por ejemplo, los cambios fisiológicos y físicos al inicio de la adolescencia, la búsqueda de su propia identidad y el esfuerzo por trazarse un camino como miembro independiente de la sociedad. Esto requiere que los adolescentes se preparen para enfrentarse al futuro, ya que el tipo de sociedad actual, de rápido desarrollo tecnológico y científico, requiere de individuos con una amplia preparación académica en el área en la que se vayan a desempeñar. Por lo tanto, desde el momento en que el adolescente egresa de la secundaria y del bachillerato, se encuentra con el dilema de elegir una carrera universitaria. Una vez hecha la elección y logrado ingresar a la universidad, debe afrontar las demandas académicas que implica esta formación, así como las de los padres y profesores. Estas situaciones generan el "estrés escolar" (Zapotoczky; 1987).

En algunas ocasiones, los estudiantes están saturados con actividades propias de su formación, pero también se puede dar el caso de contar con horas libres entre una clase y otra. Cualquiera de estas dos situaciones le pueden producir estrés. Por un lado no dispone de tiempo para un descanso y, por el otro, no sabe como ocupar su tiempo libre. Al ignorar

las alternativas existentes para hacer uso de este lapso de tiempo y reducir las tensiones, puede recurrir a los falsos reductores del estrés, que no le brindarán ningún beneficio y perjudicarán su desarrollo biopsicosocial.

Es aquí donde surge la necesidad de proponer alternativas que contribuyan a fomentar en el estudiante interés por su desarrollo y que, al mismo tiempo, lo relajen. Estas deben encaminarse a promover opciones para el uso del tiempo libre de manera positiva. De este asunto se hablará en el siguiente capítulo, que irá seguido de otro sobre la recreación la cual tiene mucho que ofrecer al universitario.

RESUMEN

En éste capítulo se abordaron los antecedentes de la evolución del concepto estrés y las condiciones que lo propician, así como sus repercusiones en el individuo. Esta información nos sirvió para comprender cómo se da el estrés en la juventud universitaria, sobre todo cuando se encuentran saturados de las actividades y las exigencias propias de su formación académica y, en ocasiones, carentes de tiempo libre para relajarse o incapaces de utilizarlo cuando disponen de él.

El ignorar las alternativas benéficas para aliviar estas situaciones generadoras de tensión entre los jóvenes estudiantes tienen como consecuencia el empleo de falsos reductores de estrés. Esta situación despierta la inquietud por la realización de este trabajo: proponer a la recreación como un medio o recurso para la reducción del estrés.

La recreación es tema que se encuentra ligado con lo que es la cultura sobre el tiempo libre. Debido a esto es necesario primero conocer éste concepto, los factores que han intervenido en su formación y cómo es visto y utilizado en nuestra sociedad capitalista. Una vez obtenida esta información, nos avocaremos a conocer lo que es la recreación y los beneficios que brinda, para llevarla al ámbito de la juventud universitaria.

CAPITULO DOS
TIEMPO LIBRE Y RECREACION

A. ANTECEDENTES SOBRE EL CONCEPTO TIEMPO LIBRE.

Para comprender el concepto de tiempo libre primero revisaremos su evolución histórica, ya que éste término se ha transformado a medida que la historia lo ha requerido, a los diferentes enfoques que los autores le han dado; así como a las condiciones sociales, políticas y económicas que afectan su comprensión. Por ser aún un tema muy controvertido y extenso, su revisión se hará a grandes rasgos.

Empezaremos en la Grecia Clásica, donde se dio mucha importancia a la cultura del ocio denominada *skholé*, que tenía por objetivo la contemplación creadora de la vida, el cultivo de la sabiduría y de las actividades físicas y espirituales, de tal manera, que el ocio fuera fecundo para el desarrollo del individuo. Esta práctica requería la disposición total del tiempo y no estar sujeto al trabajo; por lo tanto, sólo gozaban de ocio cierta élite; mientras que para el resto de la población la carga de trabajo aumentaba (González Llaca, 1975).

En Roma, el ocio tenía otra función y se le llamó *otium*; su finalidad era obtener el descanso del cuerpo. Esto permitía incorporarse al trabajo después de haberse recuperado.

Su término opuesto fue el *negotium* (negocio). Para Cicerón ocio y negocio se debían alternar. Esto dio origen a dos tipos de ocio, el de la nobleza que estaba dirigido hacia el respeto del gobierno y sus representantes así como el dedicado al recreo tanto como a la meditación.

En cambio el ocio popular se origina debido a las condiciones sociales, políticas y económicas que prevalecían en la sociedad romana, por tanto se introdujo el ocio para las masas organizado por el Estado con la finalidad de controlar y canalizar la agresividad de las clases bajas a las que convirtieron en espectadores.

En la Edad Media continuó esta misma pauta. El poder se encontraba en manos de la Iglesia y del Estado feudal. Ambos manejaban el ocio, considerado como tiempo de fiesta y descanso el **ocio popular y el caballeresco** que estaba constituido por la diversión, pero a diferencia del *otium* romano, la conducta estaba dirigida a formas de exhibición social ya que gozaban de una buena posición económica. Debido a esto los señores feudales organizaban grandes fiestas donde ostentaban sus riquezas y poderío como medio para obtener el respeto de los demás.

Con llegada de la moral puritana, el ocio es disfrazado con la realización de actividades sociales ó domésticas en las que mostraban ser personas ocupadas y no vagos que desperdiciaban el tiempo. Desde el punto de vista puritanismo, el ocio se convierte en un tiempo que se debe eliminar por que puede fomentar vicios personales y sociales; la conducta ociosa es reprobada y el trabajo es sobrevalorado.

Esta última forma de pensar se arraigó aún más con el desarrollo de la burguesía, debido ha la consolidación de la Revolución Industrial y de la producción en serie que trajo como consecuencia la sobre valoración del trabajo debido a los beneficios que se obtenían de él, (la acumulación de las riquezas para los burgueses). Esto tiene como efecto, la sobre

explotación de los trabajadores en intensas e insalubres jornadas laborales, por tanto se disminuyo e hizo casi inexistente para estos el tiempo libre.

Esta sobre explotación dio pie al movimiento obrero con el cual se logro la reducción de la jornada laboral y la conquista de otras garantías en el trabajo. Así la perspectiva sobre el ocio se transforma (Munne; 1980). Por un lado el ocio posibilitado por la reducción de la jornada laboral es reconocido como benéfico, ya que favorece el rendimiento y desarrollo del trabajador, y por otro se beneficia la producción y la economía de las grandes empresas al fomentarse en las masas, con fines de manipulación, el consumo.

A lo largo de éste recorrido sobre la historia del tiempo libre, podemos observar como el *otium* romano aún prevalece en nuestros días, al igual que el ocio caballeresco basado en la exhibición de la riquezas y la demostración de poder.

1. Tiempo ocupado, libre y ocio

También debemos mencionar que las expresiones "tiempo libre" y "ocio" se han utilizado hasta aquí como conceptos sinónimos. Pero a partir de la revolución industrial se distinguieron dos tipos de tiempo el ocupado y el libre, veamos sus diferencias:

El tiempo ocupado ésta constituido por aquellas actividades impuestas por la necesidad (personales de trabajo y sociales).

El tiempo libre será entonces aquél en donde cada persona realiza actividades no impuestas por la necesidad. Después de haber hecho esta aclaración, revisaremos la diferencia entre tiempo libre y ocio.

Para abordar lo anterior se han tomado en cuenta los antecedentes ya antes revisados y que han dado origen a tres corrientes que nos aportan datos valiosos para entender estas diferencias.

La primera es la clásica, apoyada por De Grazia y Pieper, citados por Vázquez (1990). El primero dice que un individuo puede tener tiempo libre sin tener ocio aquí marca la diferencia entre los dos. El segundo autor, retomando el ideal planteado por la *Skholé*, considera al ocio como una actividad espiritual y de autoconocimiento.

En la corriente residual se toma un período de 24 horas al cual se le restan las actividades personales y de trabajo (actividades que no son de ocio).

La corriente holística hace una integración de las dos anteriores. El trabajo se considera lo opuesto al ocio. En éste último se efectúan las actividades voluntarias que generan placer.

Puig y Trilla (1987) consideran que una situación de ocio se genera cuando el individuo, en su tiempo libre, elige sus actividades cualesquiera que sean.

Leif (1992) dice que el ocio es la libertad de escoger la actividad que refuerce y mantenga la voluntad, el sentimiento y la razón de cada individuo. Esto supone disponer de un tiempo liberado de restricciones y de obligaciones debidas a un trabajo lo que da oportunidad para escoger la actividad que se prefiera.

Por lo tanto, se puede entender que el tiempo libre es el lapso de tiempo que resta de las obligaciones personales y de trabajo; es la

condición necesaria para que se genere el ocio y este último se encuentra constituido por actividades a las cuales un individuo puede dedicarse de acuerdo a sus intereses.

Como puede observarse, el ocio necesita del tiempo libre. Un factor más que interviene en la actividad de ocio es la actitud de la persona que lo efectúa, es decir, que el ocio vaya orientado a promover y favorecer el desarrollo integral del individuo, ya que muchas veces la falta de información repercute en la elección de actividades propuestas por los medios masivos de comunicación. Estos promueven artículos, servicios y "diversiones" que fomentan un ocio pasivo y consumista.

Por esto se ha pensado que el ocio, debido a su carácter de actividad que es elegida con libertad, debe contar con más opciones y no sólo las antes mencionadas. Estas deben encaminar al individuo a actividades que lo inviten a conocer y obtener nuevas experiencias, y hagan compatibles el aprendizaje, la expresión y el desarrollo del individuo, ya sea de manera individual o colectiva.

Un ocio mal orientado o no vinculado a esta finalidad se puede considerar como negativo.

En resumen podemos decir que las actividades de ocio se deben equilibrar. No todo puede ser "diversión", descanso o consumo. Se debe hacer llegar al resto de la población diversas opciones que promuevan el desarrollo del individuo. Por tanto, el tiempo libre y el ocio son dos temas muy importantes en los cuales recae nuestra atención debido a la gran influencia que ambos tienen en la sociedad actual.

Como se ha revisado, la cultura sobre los temas anteriores es poco difundida. Los medios de comunicación no contribuyen a su correcta difusión, por el contrario la accesibilidad y penetración de éstos en los jóvenes convierten toda esta información en consumo o enajenación. El fomento de una cultura para el tiempo libre podría cambiar esta perspectiva.

Ahora que ya sabemos la diferencia entre tiempo libre y ocio vamos a revisar cuáles son las funciones de este último.

2. Funciones del ocio.

Al respecto Sue Roger (1987), nos menciona que el ocio cumple funciones psicológicas, sociales y económicas.

a. Psicológicas

Se encuentra integrada por la función de "**descanso**", considerada importante para la recuperación del individuo de las tensiones y fatiga acumuladas producto de la jornada laboral. Este autor afirma que el trabajo no es la única fuente de cansancio físico y nervioso e incluye el lapso de tiempo que se utiliza del trabajo al hogar.

La función de "**diversión**" es vista como hacer "algo" para aliviar el tedio.

La función del "**desarrollo**" es bastante ambiciosa ya que se pretende que el individuo, en su tiempo libre, utilice su ocio de manera que lo beneficie en su desarrollo intelectual. Se puede vincular a la educación porque cualquier sujeto que cuenta con una preparación

intelectual, tiene un repertorio más amplio para elegir una actividad que le satisfaga, así como para observar y convivir con el medio en el cual se desarrolla, esto le permitirá tener más sensibilidad para disfrutar, apreciar, crear y cultivarse.

b .Sociales.

Esta función lleva como objetivo favorecer e incrementar la comunicación familiar y dar pautas para que el individuo desarrolle habilidades sociales y las ponga en práctica con los demás.

Otra función es la denominada **Función Simbólica**, donde el consumo y las actividades de ocio requieren de gastos que denoten "prestigio social".

Por último, se incluye la **Función Terapéutica**. Aquí se toman en cuenta las actividades físicas como medio para contrarrestar los efectos producidos por las tensiones que se presentan a lo largo del día.

c. Económicas

En el siglo XIX el ocio estaba visto como nocivo y todo lo que no produjera era mal visto. En la actualidad el ocio se ha convertido en un motor de la economía capitalista debido al consumo que ésta genera.

Estos aspectos nos proporcionan información importante para comprender los beneficios que se pueden obtener de las actividades de ocio bien orientadas. Lo que da pie a dar inicio al tema de la recreación.

B. LA RECREACIÓN.

Es aquí donde ésta interviene, por las características que posee y las actividades que brinda, se hace compatible con las funciones del ocio debido a esto se le puede considerar como el complemento perfecto para dichas actividades. Antes de abordar el tema de la recreación revisaremos algunos términos que se han utilizado como sinónimos. Estos son los siguientes:

El término "**divertir**" proviene del latín *libertiere* que significa llevar a varios lados, apartar, alejar, buscar lo diverso. Otro término es "**la distracción**" que proviene del latín *distractio-onis* que significa falta de atención.

Ambos significados están lejos de abarcar los objetivos de la recreación pues su significado lleva como resultado a conductas evasivas y no dejan sedimentos positivos en el individuo.

Este tipo de diversión se encuentra comercializada, por ejemplo el cine, la televisión, discotecas, etc.; que requieren un desembolso y a los cuales no toda la gente tiene acceso además con éste tipo de diversión se puede ver afectada la economía del individuo, se corre el riesgo de desplazar nuestras raíces culturales al aceptar ideologías extranjeras y los jóvenes que carecen de medios económicos para frecuentar estos lugares, se verán ante la necesidad de buscar otros medios de evasión, muchas veces en actividades mal encaminadas que dan pie a vicios con los cuales

puede ver afectada su salud y el bienestar de los demás miembros de una sociedad.

Al retomar lo anterior podemos decir que la recreación surge como una herramienta importante la cual favorece el desarrollo integral del individuo esto se hace posible debido a las características que posee.

1. Algunas definiciones sobre recreación.

Para adentrarnos sobre este tema primero revisaremos algunas definiciones:

George Butler dice que es una actividad que se efectúa sin que lleve por finalidad alguna recompensa o meta. Se realiza en el tiempo libre y da oportunidad para que el individuo de salida a sus necesidades físicas y mentales. Estas actividades no son dirigidas por compulsión alguna. (Citado por González, G. 1983)

Cutrerá (1987) menciona que es una actividad que lleva por objetivo la expresión del individuo de manera espontánea, la cual le proporciona satisfacciones a sí mismo y ante los demás, así como da lugar a la liberación de las tensiones propias de la vida cotidiana. Gómez Juárez la considera como:

"Un conjunto de vivencias conscientes y voluntarias que tienen los individuos cuando participan libremente en acciones en las que pueden expresar su identidad Y creatividad, desarrollando valores, hábitos y actitudes solidarias sin recompensa ulterior, lo que posibilita su superación y la plena integración del "ser" con el "qué

hacer" y con la consiguiente satisfacción". (Citado por Vázquez, 1990; p.33)

Del Pozo, H. (1989) , dice que la recreación es...

"una actividad física o mental que se realiza por propia iniciativa con amplia libertad para crear y actuar que produce satisfacción inmediata, solaz alegría que aligera tensiones emocionales y que, a su culminación deja una sensación profunda, agradable y sedante" (pag. 21)

Estas definiciones coinciden en señalar los valores que posee la recreación. Estos son los siguientes:

- Que los participantes satisfagan una o más de sus necesidades humanas
- Que cada individuo se convierta en "sujeto" de su propia historia
- Que cada persona obtenga armonía entre su "ser" y "que hacer".
- Que la libertad se exprese en la acción.
- El encuentro de la propia identidad y su manifestación auténtica.
- La expresión de la creatividad.
- La superación y el desarrollo integral de cada persona.
- La coparticipación y el apego con los otros "yos".
- La coeducación y el conocimiento profundo del otro sexo.
- La sana utilización del tiempo libre de cada individuo.

Estos puntos nos hacen notar como la actividad recreativa proporciona elementos al individuo para que interactue con su medio. Gómez Juárez (citado por Suárez, 1987) al respecto nos dice que un individuo puede vivir de dos maneras como **objeto** y **el ser sujeto** en la primera no hay una relación entre la persona y la realidad, vive en un mundo imaginario que no da pie a la recreación. La segunda nos dice que el individuo vive la recreación ya que crea y disfruta, se es sujeto ante la vida, la sociedad, la historia lo que permite poner en práctica a la recreación.

Podemos entender entonces que la recreación es una actividad tanto física como mental cuyos objetivos se encuentran encaminados a satisfacer las demandas del individuo y proporcionarle nuevas experiencias que le permitirán adaptarse al medio en el que habite, ya que incluye actividades que fomentan la cultura, la integración y la expresión de emociones.

2. Aspectos en los que interviene la recreación.

Después de conocer las características de la recreación se puede ver con claridad la diferencia de ésta con los términos divertir y distracción.

En síntesis, se puede decir que la recreación interviene en la formación integral de un individuo, ya que abarca los siguientes aspectos:

a. Social

Posibilita al individuo para encontrar satisfacción en el mundo en que vive ya que puede modificar, y comprender lo que le rodea a medida que

se desarrolla, lo que le permite obtener y reafirmar sus valores y esto favorece su integración social a la comunidad en la que vive.

b. Educación.

Por medio de la recreación y el juego se facilita la creatividad encaminada a obtener desarrollo y descubrir aptitudes o capacidades que una persona posee y de las cuales no se había percatado.

Por el hecho de ser una actividad elegida con libertad, da pie a la interacción y, debido a que no posee las características de la educación formal, cuyo objetivo es cumplir con un programa y la aprehensión de los alumnos, la recreación se podría considerar entonces como educación no formal. (Gómez Juárez, citado por Suárez; 1987)

c. Salud.

El ser humano, por naturaleza, debe estar en contacto con estímulos e individuos para que pueda obtener una mejor interacción y adaptación con su medio, además que le permita desarrollarse tanto en lo físico como en lo mental. La recreación cuenta con actividades que abarcan estos aspectos y que más adelante revisaremos, los cuales benefician al organismo y liberan al sujeto de tensiones diarias.

Por lo tanto, la recreación engloba y fomenta el desarrollo biopsicosocial en un individuo.

Las diferentes actividades que brinda la recreación no llevan como finalidad la obtención de triunfos, debido a que entre sus fines no se encuentra la competencia que "podría generar estrés". Son actividades

libres, espontáneas y constructivas. Existe la recreación en comunidad y la individual, cualquiera que se elija es una buena opción. No se necesita poseer grandes dotes físicas e intelectuales. Algunas no requieren grandes espacios o dinero. Por la amplia variedad existente, pueden elegirse las que más se ajusten a los intereses de cada sujeto.

Hasta este punto, podemos resumir que, el tiempo libre, es la condición requerida para dar paso a la actividad del ocio. También sabemos cuáles son las funciones de éste en el individuo, lo que nos posibilita la orientación de nuestro ocio de manera positiva. Por tanto, podemos decir que, una manera de encaminarlo hacia este fin lo proporciona la recreación, ya que favorece el desarrollo biopsicosocial del individuo.

En el caso de los jóvenes universitarios, el ignorar la importancia de contar con tiempo libre y de no saber cómo utilizarlo, puede tener como resultado el optar por las soluciones más fáciles como las ofrecidas por la sociedad de consumo.

Como los universitarios se encuentran en un proceso de formación, en la recreación pueden obtener también el conocimiento de la cultura del tiempo libre. Asimilarla e integrarla a sus actividades diarias, esto les permitirá conocer los beneficios de organizar su tiempo y utilizarlo de manera positiva, evitando las malas influencias que lo puedan conducir a desviarse de sus metas.

Hasta ahora se han revisado los beneficios que la recreación proporciona en el ámbito de la educación, así como la manera en que sus actividades favorecen al sujeto para integrarse a una sociedad. Por tanto

el factor que se retomará en el capítulo que sigue, está abocado a valorar el importante papel que tiene en el ámbito de la salud; se incluirá una tabla donde se muestran dichas actividades. y para concluir en el capítulo cuatro se abordará la recreación en la U.N.A.M.

CAPITULO TRES
RECREACION Y ESTRES

A. POR QUE HACER USO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS.

En este capítulo abordaremos los beneficios que las actividades recreativas proporcionan al individuo en el ámbito de la salud. Es decir, cómo esas actividades liberan al sujeto de las tensiones cotidianas "estrés" y le proporcionan experiencias nuevas que pueden servirle para afrontarlo

Sabemos que el ser humano, a medida que se desarrolla, necesita estar en constante interacción para poder integrarse al medio en el cual se desenvuelve. También requiere contar con tiempo para descansar o realizar actividades que le sean placenteras. Estas actividades o estímulos no deben saturarlo, deben ser equilibradas para que el individuo tenga una buena salud (Zapotoczky, 1987). Así surge la relación entre la recreación y el estrés en el sentido que la actividad recreativa libera al sujeto de las tensiones y le proporciona pautas para poder manejar todos los estímulos que le ayudarán en su proceso de adaptación al medio en el que se desarrolla. De aquí surge el motivo del por qué hacer uso de ellas. Boullon (1990), dice que el individuo las puede elegir en muchas ocasiones para dar alivio a situaciones que denominó como hastío al que define como:

"una serie de estado de ánimo negativo, originado por problemas personales, por desencuentros familiares, por crisis del destino propias de la edad, por disconformidad en el trabajo, por insuficiencias de recursos económicos o por rechazo a los conflictos de la vida urbana cotidiana y la sensación de impotencia frente a

dificultades de todo tipo que lo aquejan, es también por hastío que mucha gente sale de su casa, debido a la falta de confort o a causa del pésimo ambiente familiar, y busca en la ciudad algún factor compensador que lo ayude a evadirse de aquellos problemas a los cuales no encuentra solución. En cierta medida el motor "hastío" coincide con el "deseo de cambio" (p.100)

Es bien sabido que las causas de las diversas enfermedades, en muchas ocasiones, son propiciadas por el hecho de vivir en una ciudad hacinada y en constante movimiento, donde los avances tecnológicos, el desarrollo, los conflictos sociales, etc. modifican rápidamente el estilo de vida de una persona lo cual da como resultado el estrés y las consecuencias que de él se derivan, como enfermedades o bien, conductas orientadas a la evasión, el consumismo, la sobrealimentación, el alcoholismo, la drogadicción, etc. Todo esto también es fruto de la ignorancia.

El profesor Sevilla, citado por Suárez (1987). Menciona:

"que la recreación puede resolver problemas como la drogadicción, el alcoholismo, la vagancia, etc. ya que es un instrumento para cambiar, superando las actitudes negativas y los vicios sociales. La recreación nos permite vivir un proceso de diálogo con espíritu optimista." (p, 29)

Como podemos observar, cualquier modalidad recreativa favorece la adaptación, la integración y despierta el interés por parte del individuo para integrarse a esta actividades como un medio para reducir el estrés.

De ésta manera promueven la salud, ya que integran al individuo en el aspecto biológico, psicológico y social.

1. Factores que intervienen en su elección.

Una vez conocida ésta estrecha relación entre el beneficio que la recreación aporta, ahora es conveniente saber cuales son los aspectos que intervienen en la elección de las mismas y su clasificación.

Un elemento que interviene en dicha elección es. el recreador o instructor, cuya responsabilidad es informar, conducir grupos y poner en práctica las actividades recreativas. Por lo tanto, debe poseer una amplia preparación cultural e intelectual, así como facilidad de trato con la gente. Debe estar ligado y actualizado sobre los nuevos acontecimientos referentes a la recreación, además de haber experimentado todo lo referente a ésta para así difundir su conocimiento entre los usuarios y así impulsar y fomentar el interés por parte del sujeto para utilizar su tiempo libre en actividades que le satisfagan y disfrute, ya sea en forma individual o en grupo.

Otro factor importante es el que refiere al sujeto que se recrea. Es necesario brindarle información para que conozca los beneficios que proporcionan estas actividades y permitirle que elija y se amolde a las que más le interesen de acuerdo a su manera de ser y de pensar, constitución física, edad, tiempo libre y nivel cultural.

Un último aspecto a considerar es la manera en la cual se combinan las actividades que se ofrecen. De acuerdo a la clasificación que se dará mas adelante, podemos decir que estas se mezclan de tal forma que

brindan una gran variedad de opciones para recrearse, pero es de suma importancia analizarlas debido a que algunas se pueden tomar como distracciones y dejar a un lado el beneficio recreativo que puedan tener.

2. Clasificación de las actividades recreativas.

Muchos autores han agrupado de manera diferente a las actividades recreativas. Las que aquí se mencionan son propuestas por Cutrera (1987). Las considera de dos formas:

Pasivas, aquí la actitud y participación del individuo es receptiva; y **activas** el sujeto actúa y crea su propia recreación.

A continuación describiremos algunas de estas actividades:

ACTIVIDAD	CARACTERÍSTICAS	INCONVENIENTES
LECTURA (Pasiva)	Es una alternativa recreativa que se encuentra al alcance de todos, de fácil acceso. Incluye revistas, libros, periódicos, cuentos, guías culturales, almanaques y en general toda publicación que incremente el interés del individuo, le satisfaga y obtenga los beneficios que esta actividad proporciona. Por sus características es un material que no requiere un espacio determinado; se puede ejercer en cualquier momento mientras se disponga de tiempo libre.	Este tipo de actividad puede caer en el rubro de la distracción cuando por desconocimiento se recurre a la lectura de baja calidad que lleva al sujeto a evadirse e inducirlo al consumo.

<p>ESPECTÁCULOS TEATRALES, CIRCENSES, DEPORTIVOS, CINE</p> <p>(Pasivo)</p>	<p>La asistencia a este tipo de espectáculos ocupa un lugar importante en las actividades de ocio. Cuando éstas son de calidad, tienen una buena respuesta por parte del público.</p>	<p>Es lamentable ver que algunos espectáculos son mediocres, pero con mucha promoción publicitaria, confunden al espectador respecto al contenido que estos pueden tener.</p>
<p>CONFERENCIAS</p> <p>(Pasiva)</p>	<p>Estas pueden actualizar v dejar sedimentos positivos en el individuo. va que algunas instituciones las ofrecen gratuitamente v. además, el suieto las puede elezir según sus intereses.</p>	
<p>TELEVISIÓN</p> <p>(Pasiva)</p>	<p>Es un pasatiempo generalizado en la mayor parte del mundo. Su valor puede ser visto como positivo cuando algunos programas son de calidad. Otro valor es el hecho de que la familia se puede reunir para participar juntos de algún programa que es del gusto de todos.</p>	<p>Es la más fácil solución para evadirse y ocupar el tiempo desplazando la oportunidad de dedicarse a otra actividad. Fomenta enajenación, el consumo y la pasividad.</p>
<p>LA RADIO</p> <p>(Pasiva)</p>	<p>Es un medio de comunicación muy bien recibido por la mayor parte de la población. Existen otros programas en donde se escucha música de calidad, entrevistas, reportajes, notas culturales y el diálogo telefónico con los radio escuchas puede traer beneficio al individuo y a su comunidad.</p>	<p>Está acosado de una amplia gama de programas y estaciones donde presentan música sin un gran valor o contenido en sus letras y arreglos.</p>

<p>ESTÉTICAS Y EXPRESIVAS: PINTURA, DIBUJO, COMPOSICIÓN Y ESCULTURA (Activas)</p>	<p>Se consideran actividades que ayudan, favorecen y aumentan las habilidades manuales y creativas. También permiten la expresión y sensibilidad.</p>	
<p>BRICOLAGE (Activa)</p>	<p>Es una palabra de origen francés. Dumazedier la aplica para aquellas actividades que se pueden realizar en el hogar y para las cuales se podría contratar el servicio de un especialista, pero prefiere realizarlas el individuo "por gusto". Por ejemplo, pintar la casa, arreglar o desarreglar aparatos electrónicos y del hogar, la construcción de pequeños muebles, etc.</p>	
<p>ARTE CULINARIA (Activa)</p>	<p>Actividad a la que se integran, cada vez más, un mayor número de hombres. Es una forma de salir de la rutina y en la cual muchas personas logran satisfacciones.</p>	
<p>FILANTROPÍA (Activa)</p>	<p>Es una forma de servicio voluntario empleado por muchas personas para ocupar su tiempo libre y en la cual participan en forma constructiva y animosa. Las actividades se seleccionan de acuerdo a las preferencias del participante.</p>	

COLECCIONAR (Activa)	Es una actividad recreativa muy conocida. La dedicación y gusto con que es realizada deja, con el paso del tiempo, muchas satisfacciones.	
COMPOSICIÓN ESCRITA: CUENTOS, CANCIONES Y POESÍA (Activa)	Constituye una forma de expresión de la sensibilidad muy importante para el individuo.	
REPRESENTACIÓN TEATRAL (Activa)	Se puede llevar a cabo con grupos de aficionados donde, cada participante, logrará expresarse y poner en práctica sus habilidades.	
EJECUCIÓN MUSICAL (Activa)	Existen muchos instrumentos cuya ejecución es simple. El individuo puede participar despertando su interés por conocerlos y practicarlos.	
CANTO (Activa)	Es una forma universal de expresión espontánea que no requiere que la persona tenga una gran voz o la haya educado. Se puede poner en práctica en reuniones o a solas. Se sugieren canciones que hallan perdurado a través del tiempo.	
DANZA (Activa)	Es una forma de recreación bastante efectiva. Incluye elementos físicos, de expresión rítmica y corporal, así como la satisfacción que implica el compartir esta actividad.	

DEPORTES (Activa)	Es necesario distinguir el deporte de alto rendimiento y el realizado durante el tiempo libre. El primero es de nivel competitivo, el segundo es efectuado por placer, de acuerdo a los intereses y características del individuo. No requiere de grandes instalaciones. Por lo tanto constituye una actividad muy sana, fomenta la superación física, se adquieren destrezas, se conoce gente y se liberan tensiones.	
EXPERIMENTOS (Activa)	Son actividades en las cuales se participa desde pequeño. Por lo tanto, deben ser fomentadas para su continuidad.	
PASEAR (Activa)	Implica deseos de conocer lugares y personas. Debido a que se descubren ámbitos diferentes pueden obtenerse grandes aportes culturales.	
MEDITACIÓN (Activa)	Constituye una forma de recreación que invita a la reflexión y a ordenar las ideas.	No se debe confundir con el pensamiento vago, vacío o con problemas, que lleven al individuo a la angustia

El juego constituye otra actividad importante dentro de la recreación. Su contenido es muy amplio y por este motivo se da una descripción más detallada.

Varios autores han propuesto sus teorías respecto al juego, se ha tomado en cuenta debido a que siempre ha estado presente en el individuo durante su desarrollo.

En el niño el juego constituye una forma de relacionarse con los que le rodean y es un medio para conocer su medio ambiente. Joseph Lee citado por Cutrera (1987) dice que el juego es una actividad que en el "niño es creación (aumento de vida); en el adulto, es recreación (renovación de vida)" (p.51).

El juego no es característico de una sola etapa en el desarrollo de una persona, debido a que las actividades lúdicas favorecen varias funciones del ser humano (biológicas, psicológicas y sociales). Por lo que constituye un elemento facilitador de la expresión, la creatividad, la espontaneidad y la socialización. En general provoca muchas satisfacciones.

Un aspecto importante del cual se debe hacer mención es el juguete, ya que motiva la creatividad del sujeto dando paso a la expresión y elección de los propios juegos donde pone su dedicación e ingenio. En la actualidad existen una enorme cantidad de video-juegos electrónicos que debido a su funcionamiento desplazan la oportunidad de la creatividad y al poco tiempo los niños, adolescentes y adultos se aburren de ellos y los olvidan.

Los juegos se pueden clasificar de diferente manera, todo depende del enfoque del autor y su intención. Cutrera los ordena de diez formas:

1) Juegos gimnásticos o fisiológicos.- Contienen acciones físicas que obligan a una determinada activación del organismo.

2). Juegos de habilidad.- Son actividades que ejercitan las destrezas (manipulación de objetos y actividades pre-deportivas).

3). Juegos para el ejercicio de la voluntad.- Estos juegos pretenden ejercitar la voluntad para superar lo instintivo, por ejemplo, la pronunciación de ciertas palabras habituales, en la risa, etc.

4). Juegos de ejercicio sensorial.- Estos pretenden ejercitar los sentidos: el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la vista.

5). Juegos de representación o mímica.- El objetivo es que los participantes simulen actividades tales como la de los mimos que dan paso a su expresión.

6). Juegos intelectuales o de ingenio.- Se consideran actividades para agudizar la memoria, observación, retención y capacidad para planear.

7). Juegos de humor.- Estos llevan como objetivo fomentar las relaciones cordiales y alegres entre los participantes.

8). Juegos de reacción y acción.- Se pone en práctica la velocidad de las respuestas psicomotrices ante actividades que requieren atención.

9). Juegos de iniciación expresivo-artística.- Se basan en actividades tales como el dibujo, la pintura, etc.

10). Juegos de azar.- Es preferible que a este tipo de juegos se les pueda extraer un sedimento positivo y no permitir que provoquen

conductas de agresión debido a la competencia que pueden generar.(ver anexo 1).

Después de conocer algunas actividades recreativas, se puede considerar que éstas integran al individuo ya que se pone en acción tanto el organismo en el aspecto físico como en el mental.

Ahora revisaremos como es que la recreación nos ayuda a reducir el estrés.

B. RECREACIÓN COMO OPCIÓN PARA EL ESTRÉS

Si el estrés es producto de una serie de estímulos que llegan a saturar una persona y en ésta se genera todo un proceso biológico y mental para restablecer la homeostasis del organismo y salir adelante de esta situación, sin duda, se requiere que el sujeto se encuentre capacitado para afrontar al estrés y lograr adaptarse a su medio, lo cual va a depender en gran parte de los medios con los cuales ha contado y han influido en su desarrollo a lo largo de su vida. En este sentido, se ha pensado en la recreación, en un primer punto, porque las actividades recreativas se eligen con libertad lo cual posibilita que la persona la efectúe con gusto lo que va a dar como resultado su expresión en un ambiente donde se genere su interacción entre él y el mundo que le rodea dando paso a nuevas experiencias que le permitirán tener más posibilidades de enfrentarse con satisfacción a las situaciones que perciba como amenazantes.

Esto se hace posible debido a que la recreación promueve la educación no formal que induce a un individuo a cultivarse en un ambiente sin restricciones. Si sabemos que el cuidado o bienestar de un

individuo tiene en gran parte que ver con la educación para la salud, se puede considerar que la recreación beneficia en éste sentido al individuo ya que por medio de la actividad recreativa se ponen en acción tanto las funciones biológicas como una serie de procesos cognitivos que inducen a la persona a analizar, cuestionar, comprender y transformar.

En resumen podemos decir que la recreación en el ámbito de la salud ofrece muchas posibilidades, ya que se ha considerado como una actividad que conduce a una experiencia humana que se genera a partir de la iniciativa y conocimientos del individuo que ha tomado conciencia de vivir como el "ser sujeto", es decir, el "aquí" y "ahora" en el sentido de elegir con libertad su recreación con actividades en las que pueda crear, disfrutar y que le darán satisfacciones.

Como ya se ha mencionado, las actividades recreativas pueden ser innumerables. El individuo es quien las enriquece aún más, ya que tiene la oportunidad de poner en acción sus capacidades y reafirmar sus valores, hábitos, sentimientos de tal forma que podrá crear y transformar. Así hará posible su integración e interacción entre él y su ambiente. De aquí es donde se desprende la inquietud de por qué hacer llegar ésta información a la comunidad universitaria. Ellos mismos al ponerla en práctica, darán a conocer a otras personas sus actividades y las motivarán para que participen en dichas actividades.

En el siguiente capítulo se describirá cómo la recreación es difundida dentro de la U.N.A.M. y el papel importante que tiene dentro de ésta comunidad.

CAPITULO CUATRO
LA RECREACION EN LA U.N.A.M.

A. PROGRAMAS RECREATIVOS.

La U.N.A.M. en su carácter de institución educativa, formadora de futuros profesionistas, investigadores, profesores y técnicos que contribuyen al desarrollo y bienestar del país. Ha tomado en cuenta también promover la salud física y mental. Por tanto para favorecer estos aspectos ha considerado al deporte y a la recreación, como condiciones necesarias para lograr tales objetivos. Lo cual complementa la formación integral de la comunidad estudiantil.

Debido a esta inquietud, el 1973 por acuerdo del rector de la Universidad Dr. Guillermo Soberón Acevedo, se reestructuró lo que se llamaba Dirección General de Educación Física y se le cambió en nombre por Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (D. G. A. D. y R.) como hoy se le conoce. En 1987 se creó el Centro de Educación Continua y Estudios Superiores del Deporte (C.E.C.E.S.D.), instancia encargada de formar entrenadores deportivos especializados.

Como puede observarse, las actividades que la Universidad brinda a su comunidad son muy amplias. Por un lado, toma en cuenta al deporte de alto rendimiento y por otro abarca actividades en las cuales todos los universitarios pueden participar. Aquí es donde se incluye la recreación a la cual abordaremos a continuación.

La Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas tiene bajo su cargo la Subdirección de Recreación, la cual tiene como función organizar, planear y evaluar programas recreativos, así como capacitar al personal que se hace responsable de estos programas, los cuales van encaminados a las diferentes maneras en que los estudiantes pueden

ocupar su tiempo libre de manera que favorezcan su salud física y mental lo que complementa su desarrollo académico.

La recreación en la U.N.A.M. tiene un carácter formativo, debido a que abarca labores de extensión académica y de educación no formal, donde el estudiante puede ocupar su tiempo libre en la generación de ambientes positivos, que propician su participación espontánea y creativa; ampliar su cultura y su convivencia con los demás, todo enfocado a conformar su personalidad, su plenitud intelectual, espiritual y desarrollo humano por medio de técnicas recreativas "propias" para mantener su salud integral (Subdirección de Recreación). Existen cuatro coordinaciones de las cuales se desprenden diferentes programas dirigidos a la comunidad universitaria:

a) La Coordinación de Recreación.- Es la encargada de realizar programas para eventos especiales sugeridos por el rector, por ejemplo: "El Bici-Rally Ecológico"; "El Día Mundial del Medio Ambiente"; etc. Y los propuestos por la misma Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas y los estudiantes como "La Fiesta Puma del Deporte y La Recreación", "Programa Vacacional Pumitas", "Festival Recreativo de la Amistad", etc. El principal programa que abarca ésta coordinación es el "Programa Vacacional Pumitas" el cual es ofrecido a los hijos del personal académico y administrativo de la institución en las vacaciones de verano.

b) La Coordinación Pumitas.- Se encarga del enlace entre la Organización Pumitas y la Dirección General de Actividades Deportivas y

Recreativas donde ambas proporcionan servicios de iniciación deportiva a los hijos de los trabajadores universitarios.

c) La Coordinación de Recreación Psicomotriz.- Esta atiende actividades de iniciación deportiva, la integran tres programas:

1)Acondicionamiento Físico General.-

Es una actividad física recreativa, basada en una amplia gama de ejercicios que sirven para desarrollar y mejorar las cualidades físicas. Estos ejercicios siguen una serie de secuencia lógica y progresiva que va de menos a mayor intensidad tomando en cuenta las características de cada persona. Se trabaja resistencia para mejorar las funciones cardio-respiratorias, el bombeo del corazón lo que permite mayor irrigación de la sangre y mejora la elasticidad de las arterias y venas, además permite que el organismo se desintoxique. Se trabaja con movilidad ya que mejora los movimientos, la elasticidad de los músculos y tendones, lo que facilita la actividad diaria y ayuda a la postura corporal. Se trabaja con fuerza para obtener el fortalecimiento general de los músculos, lo que permite mejorar el tono muscular. Se trabaja con velocidad y ésta depende del grado de resistencia, de fuerza y elasticidad. Por último la coordinación motriz, la cual se ve favorecida por las cualidades físicas antes mencionadas. Para efectuar éstos ejercicios se utilizan materiales como el propio peso corporal, balones medicinales, ligas, etc. En este programa se pretende introducir programas de excursionismo y campismo.

2) Acondicionamiento rítmico aeróbico.- En ésta actividad se obtienen los mismos beneficios que en anterior descrita, pero se utilizan

otro tipo de técnicas para llegar al mismo objetivo. Utiliza rutinas preestablecidas, acompañadas con música

3)Acondicionamiento físico-acuático.-

Cuenta con un programa llamado "Aprende a Nadar" y lleva por objeto proporcionar un aprendizaje básico y técnico de las modalidades de la natación (Croll, Dorso, Pecho y Mariposa), así como técnicas y maniobras de reanimación cardio-pulmonar y de salvamento. Los estudiantes que se inclinan por éste ameno y benéfico deporte, una vez que logran su objetivo de aprendizaje, pueden seguir con ésta actividad e integrarse a diversos equipos para efectuar competencias.

Todas éstas actividades son impartidas por instructores previamente capacitados en sus respectivas áreas, ellos son quienes muestran cómo debe realizarse la actividad. La comunidad estudiantil se puede incorporar a éstos programas de acuerdo a sus intereses y respectivos horarios de clase, solo deben llevar ropa deportiva o en el caso en que la actividad se efectúe en la alberca, es necesario llevar traje de baño, toalla y sandalias. Estas actividades son gratuitas y con el fin de evitar un accidente, se le pide al estudiante presentar un examen médico, el cual se puede efectuar en el Centro Médico de la U.N.A.M.

En caso de querer obtener la credencial médico-deportiva para hacer uso de las instalaciones de la alberca, se anexan dos fotografías, la credencial de estudiante actualizada y un comprobante de pago por .50 cts. efectuado a un lado de la zona comercial. Las actividades se llevan a cabo al aire libre de lunes a viernes (Ver Anexo 2).

d) Coordinación de Ludotecas.- La Ludoteca es otro programa recreativo que ofrece una amplia variedad de actividades a efectuar. Tiene su origen en 1934 en Los Angeles, California y la U.N.E.S.C.O. es la encargada de promoverla en algunos países europeos. En la U.N.A.M. la Ludoteca se inicia en 1987 donde se instala de manera permanente y al mismo tiempo surge la Ludoteca Móvil (su función es llevar algunos artículos con los que se cuentan en la ludotecas fijas a las diferentes Facultades , de acuerdo con una solicitud hecha con anticipación). Es un servicio análogo al de una biblioteca, pero con la diferencia de que el acervo está integrado por juegos de mesa, equipo deportivo, instrumentos musicales y material que favorezca la creatividad de los usuarios.

Un elemento importante e indispensable en la Ludoteca es el Ludotecario, quien efectúa el trabajo administrativo que se requiere como proporcionar el servicio de préstamo de material con el que se cuenta a los usuarios, así como dar asesoría en la utilización del material, proporciona información respecto al uso "tiempo libre", recreación y ludoteca, organiza actividades y talleres para promover las áreas con las que cuenta. Por lo tanto, el aspirante a ludotecario debe contar con una amplia preparación universitaria, tener buen promedio, poseer capacidad para el manejo de grupos y haber aprobado el curso de formación de ludotecarios, impartido por la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la U.N.A.M.

La Ludoteca proviene de dos vocablos *Ludus* (voz latina) que significa juego y *Theke* (voz griega) que significa armario, es definida como:

"Una instancia recreativa-cultural es un centro de información y *praxis* lúdica el cual procura directamente que las personas de cualquier edad descansen y se relajen de manera activa y tengan la oportunidad de identificar su recreación como forma de desarrollo de la personalidad al tener una posibilidad amena de ejercitar su coordinación, imaginación, atención, memoria, auto-observación del medio, la capacidad práctica de adaptarse inteligente a las circunstancias y todo lo que conduce a la creatividad, en la generación de un ambiente que presenta la oportunidad de expresarse, de sentir éxito y confianza en sí mismo y a lograr, con responsabilidad explorar las posibilidades de ayuda y cooperación al mismo tiempo que integrarse con otras personas." (Subdirección de recreación)

Estos objetivos se pueden llevar a cabo debido a que la Ludoteca cuenta con cinco áreas la cuales describiremos a continuación:

Homo-Biblios Es un área que integra libros y revistas que fomentan el uso positivo del tiempo libre, por ejemplo: el campismo, actividades de playa, deporte, arte, cultura en general, juegos mentales, acertijos, laberintos, crucigramas, adivinanzas y canciones.

Homo-Faber "El hombre puede crear". Esta área se encuentra encaminada a promover el aprendizaje y manejo de materiales y utensilios para transformar y crear. Se pueden incluir el *Bricolage* o la construcción de juegos o implementos para actividades recreativas ya sea de diseño nuevo o los ya conocidos. En general para todas aquellas actividades manuales, constructivas o reparadoras de objetos.

Homo-Fonus "El hombre que crea sonidos", en ésta área se encuentran aquellos artículos relacionados con el sonido o el ritmo. Se pretende que se encuentren artículos tales como tocadiscos, grabadoras, cassettes, discos e instrumentos musicales. En las ludotecas de la

U.N.A.M. se cuenta con grabadoras, panderos, claves, tecomates, maracas y congas.

Homo-Kinesis "El hombre en movimiento". Esta área comprende aquellas actividades expresivas que tienen como base el movimiento como la danza, la expresión corporal o el teatro.

Homo-Ludens "El hombre que juega", aquí se encuentran integrados todo tipo de juegos de tablero, equipo deportivo y pre-deportivo, también se incluyen juguetes artesanales o juegos de armar.

Estas actividades son promovidas por el ludotecario el cual organiza talleres para promover éstas áreas, pueden ser impartidos por el mismo ludotecario o por estudiantes de la comunidad universitaria que posean algún conocimiento o habilidad y quieran participar aportando sus experiencias y conocimientos a otros estudiantes.

Algunas ludotecas ya cuentan con estos talleres, por ejemplo, de guitarra, percusión, ajedrez, teatro, baile de salón y papiroflexia. La elección de cualquiera de éstos talleres depende de la inquietud e interés que muestren los miembros de la comunidad universitaria.

Los estudiantes pueden hacer uso de los servicios de la Ludoteca con sólo presentar su credencial de estudiante vigente y llenar una solicitud de préstamo de material. Existen siete ludotecas dentro de la U.N.A.M., con horarios flexibles de tal manera que el estudiante pueda hacer uso de las instalaciones al terminar sus clases. (ver anexo 2)

En conclusión, la Ludoteca es una opción que integra muchas actividades, por tanto promueve el buen desarrollo del joven universitario,

lo orienta para el uso de su tiempo libre de manera positiva, fomenta la interacción social y lo libera de las tensiones de la vida diaria.

5. Plan piloto sobre Masaje y Recreación.

Estas especialidades fueron introducidas como plan piloto en 1982 y se imparten en el Centro de Educación Continua de estudios superiores del deporte .(C.E.C.E.S.D.).

El masaje consta de una especialidad de tres años y tiene un curso de extensión que consta de seis niveles .

El método enseñanza aprendizaje es vivencial y al término de ésta especialidad se pretenden obtener habilidades para atender limitaciones o contracturas debidas a tensiones emocionales ó partes del cuerpo que no se ejercitan. Esta actividad conjuga varios elementos tales como la gimnasia suave y técnicas corpóreas. El masaje va dirigido a la preservación de la salud más que a la recuperación, puede ser curativo cuando se efectúa bajo vigilancia médica.

RECREACIÓN

Este plan piloto equivale a tres años de especialidad. el primer año tiene como objetivo formar animadores recreativos, ya que se capacita al estudiante para la atención de grupos en actividades recreativas, el segundo nivel ésta enfocado para que el estudiante genere dichos programas, y en el tercer nivel se le capacita para que los lleve a la práctica.

Este programa tiene como objetivo formar personal capacitado para atender actividades recreativas; es decir promover el uso positivo del tiempo libre y recreación.

En resumen podemos decir que todas estas actividades llevan por objetivo el buen empleo del tiempo libre por medio de la recreación, lo cual permite la extensión de la educación no formal del universitario, se fomenta el hábito y se obtiene el beneficio del ejercicio físico y la actividad mental, también se da pie a que obtenga más experiencias que lo conducirán a reflexionar y participar por medios de actividades que promueven la convivencia la expresión espontánea y creativa lo que hace que su personalidad se fortifique y que más adelante esto le ayude, para afrontar con satisfacción las situaciones de estrés que se le presenten en su desarrollo.

Además se puede observar que la U.N.A.M. no sólo se preocupa por extender la cultura sobre el tiempo libre y la recreación a los estudiantes; también ha incluido a los demás miembros que la conforman, es decir al personal docente y administrativo, así como a los hijos de estos.

En la actualidad cada vez son más los estudiantes que participan en estos programas, pero aún muchos los desconocen. Por lo tanto la U.N.A.M. ha intensificado su difusión, para que sean más los estudiantes que obtengan los beneficios que estas actividades proporcionan. (ver anexo 3)

CONCLUSIONES.

El hacer llegar la cultura sobre el uso del tiempo libre por medio de la recreación a los jóvenes de la U.N.A.M., les proporciona a estos muchas ventajas. Debido a que es una población joven en proceso de cambio y expuesta a los factores que generan el estrés y la falta de información sobre los temas antes citados los hacen presa fácil para hacer uso de las opciones de diversión propuestas por nuestra sociedad industrial. Las cuales generan conductas evasivas, introducen otras ideologías extranjeras que pueden tener como resultado el desplazo de nuestra cultura, perjudican la economía de los jóvenes y cuando no se cuenta con los recursos económicos para hacer uso de éste tipo de diversión se puede correr el riesgo de dar origen a otros vicios sociales.

Por lo tanto no todas las actividades que efectúen los jóvenes deben llevar como finalidad la evasión, la pasividad y el consumo, como medios a los cuales puede recurrir para dar fuga ó enfrentar las situaciones que perciba como estresantes.

Es aquí donde la cultura sobre el uso del tiempo libre por medio de la recreación interviene, ya que los estudiantes pueden obtener ésta información dentro de la U.N.A.M. y hacerla compatible con su formación académica, debido a que la recreación además de liberarlos de las tensiones producto de la vida diaria, favorece su desarrollo y fortalece su personalidad lo que permite que el estudiante tenga un criterio más amplio y mejore sus procesos de adaptación en el medio en el que se desarrolle y ante las nuevas situaciones que se le presenten.

Si sabemos que la forma en la cual el estrés afectará a una persona depende en gran parte de la manera en la que se encuentre preparado para afrontarlo es decir de acuerdo al cúmulo de experiencias que se han obtenido a lo largo de la vida y que entre más sean se contarán con más pautas para actuar en determinadas situaciones. En éste sentido es que la recreación proporciona gran ayuda debido a que las actividades que brinda se eligen con libertad, dan la oportunidad de la interacción entre el estudiante y su entorno, facilitan su expresión, creatividad, se tiene la posibilidad de obtener nuevas experiencias, se da paso a la actividad tanto física como mental, lo que da pauta para cuestionar, comprender y transformar esto va a facilitar el afrontar las situaciones que se perciban como estresantes.

Por tanto los estudiantes al poner en práctica ésta información la expondrán ante los demás lo que dará la oportunidad para que otras personas también se interesen por las actividades recreativas y las efectúen. Así la difusión sobre el uso positivo del tiempo libre por medio de la recreación no sólo la obtendrán los universitarios. También se hará llegar a otros sectores de la población que se ven afectadas por el estrés (niños, jóvenes, adultos, y ancianos) y de los cuales muchos no cuentan con los medios para obtener ésta información, que les puede proporcionar beneficios ante los cambios constantes de nuestra sociedad.

REFERENCIAS

1. Boullon, R. C. (1990) .Las Actividades Turísticas y Recreacionales: El Hombre Como Protagonista. 3ª, ed. México: Trillas.
2. Coleman, J; Butcher, J; Carson, R. (1990). Abnormal Psychology and Modern Life. (Trad.González,E.M). Psicología de la Anormalidad y Vida Moderna. 2ªed. México: Trillas.
3. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Argentina: Stadium.
4. Del Pozo, H. (1989). Recreación Escolar. 5ªed. México: Avante
5. Lazarus y Folkman. (1991). Estrés y procesos cognitivos. España: Martínez Roca.
6. La ludoteca en la U.N.A.M. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas; Subdirección de Recreación. U.N.A.M.

7. Manual de juegos organizados.I SSSTE. Subdirección General de Servicios Sociales y Culturales. Subdirección de Fomento Deportivo.

8. Meichenbaum, D. y Jarenko, M. (1987). Stress Reduction and prevention .(Cordero,M.Trad). Prevención y reducción del estrés. España: Disclée de Brouwer.

9. Mussen, P.; Conger, J; Kagan, J. (1982). Child developmental and personalyty. (González,A.Trad). Desarrollo de la personalidad en el niño. México: Trillas.

10. Suárez, G. (1987). La recreación en el desarrollo del adolescente :un estudio de caso. Tesis de licenciatura. Escuela de Pedagogía. Universidad Intercontinental.

11. Troch, A. (1982). Stress und Persölichkeit. (Martínez de la P.Trad). El Stress y la personalidad Barcelona: Herder. (trabajo original publicado en 1979).

BIBLIOGRAFÍA.

1. Bauzer, M. (1981) Juegos de Recreación. 5ª, ed. Argentina: Ruy Diaz.
2. Boullon, R. C. (1990) Las Actividades Turísticas y Recreacionales: El Hombre Como Protagonista. 3ª, ed. México: Trillas.
3. Coleman, J ; Butcher, J; Carson, R. (1990). Abnormal Psychology and Modern Life. (Trad. González, E. M) .Psicología de la Anormalidad y Vida Moderna. 2ª ed. México: Trillas.
4. CREA. (1983). Memoria: Ciclo de Mesas Redondas Juventud y Desarrollo en el México de Hoy.
5. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Argentina: Stadium.
6. Datos Estadísticos de la Población de Primer Ingreso de la U.N.A.M. del Ciclo Lectivo 1988-1989. Secretaria General de Planeación, Evaluación y Proyectos Académicos. Octubre 1989.

7. Del Pozo, H. (1989) Recreación Escolar. 5ªed. México: Avante

8. El Tiempo Libre y la Recreación. Subdirección de Recreación.
Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas U.N.A.M.

9. Fernández, A. (1989) Psicología Médica y Social. España: Salvat

10. González, G. A. (1983) La Recreación: Propuesta de Educación Para el Tiempo Libre. Tesina en Licenciatura de Pedagogía. Facultad de Filosofía y Letras U.N.A.M.

11. González, L. (1975). Alternativas del ocio. México: fondo de cultura económica

12. Günter, K. et. al. (1987). Stress und konflikte bewältigen. (Fernández, A. Trad). Stress y conflictos. Madrid: Paraninfo.

13. Kaplan, H.; Sadock, B. ; Cancro, R. (1992). Comprehensive Textbook of Psychology .(Vigil, R. Trad). Tratado de Psiquiatría. 2ª ed. Vol 2. España: Salvat

14. La recreación y la salud. Subdirección de Recreación. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. U.N.A.M.
15. Lazarus y Folkman. (1991). Estrés y procesos cognitivos. España: Martínez Roca.
16. La ludoteca en la U.N.A.M. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas: Subdirección de Recreación. U.N.A.M.
17. Leif, J. (1992). Temps libre et temps à soi. (Manzano, P Trad). Tiempo libre y tiempo para uno mismo: un reto educativo y cultural. Francia: E.S.F.
18. Manual de juegos organizados. ISSSTE. Subdirección General de Servicios Sociales y Culturales. Subdirección de Fomento Deportivo.
19. Meichenbaum, D. y Jarenko, M. (1987) Stress Reduction and prevention. (Cordero, M. Trad). Prevención y reducción del estrés. España: Disclée de Brouwer.

20. Mckinney, J.; et al. (1982). Developmental psychology the adolescent and young adult. (Rivera, P.Trad) Psicología del adolescente. México:Manual Moderno. (Trabajo original publicado en 1977).

21. Munne, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico.México:Trillas.

22. Mussen, P.; Conger, J.; Kagan, J. (1982) .Child developmental and personalyty. (González,A.Trad). Desarrollo de la personalidad en el niño. México: Trillas.

23. Objetivos y estructuras. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas: Subdirección de Recreación.U.N.A.M.

24. Pieza, M y Michel, L. (1983). La importancia del tiempo libre y la recreación en el desarrollo de los recursos humanos. Tesis de licenciatura. Facultad de Contaduría y Administración .U.N.A.M.

25. Puig, R y Trilla, B. (1987). La pedagogia de L' oci.(Trepac, F.Trad). La pedagogia del ocio. España: Leartes

26. Simposio'94 Recreación Ocio y Tiempo Libre: retrospectivas y perspectivas. Unidad de Congresos Centro Médico Nacional Siglo XXI. Abril 1994. México D. F.
27. Suárez, G. (1987). La recreación en el desarrollo del adolescente :un estudio de caso. Tesis de licenciatura. Escuela de Pedagogía. Universidad Intercontinental.
28. Sue, R. (1982). Le loisigr. (Alvarez,K.Trad). El ocio. México:Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1980)
29. Troch, A. (1982). Stress und Persölichkeit. (Martínez de la P.Trad). El Stress y la personalidad Barcelona: Herder. (trabajo original publicado en 1979).
30. Váldez, A. (1991) La ludoteca:una alternativa de educación para el uso del tiempo libre. México: Sin editorial
31. Valdéz, M y Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés. España: Martínez Roca

32. Vázquez, P. (1990). Aspectos psicosociales del tiempo libre. Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología. U.N.A.M.

33. Victoria, V. (1989). Manejo del estrés un buen principio. Tesina. Facultad de Psicología. U.N.A.M.

34. Zapotoczky, H. (1987). Strees in allen lebensstufen. Zur Befreiung aus der Erschöpfung. (Funchs, de R. Trad). Estrés en la vida cotidiana. 2ª ed. Argentina: Lidium. (trabajo original publicado en 1982)

ANEXO UNO

DESCRIPCIÓN PRACTICA DE LOS JUEGOS.

A continuación vamos a presentar algunos juegos, en los cuales pueden participar niños, jóvenes, adultos ó ancianos. Estos se pueden modificar de acuerdo a las características de los participantes. (Cutrera, 1987).

Juegos Gimnásticos o Fisiológicos:

Gatos y Ratones.

La clase dividida en grupos de seis en los cuales cinco se toman de la mano, formando un círculo y se enumeran. El sexto queda fuera del círculo y cuando el profesor indica un número del uno al cinco, tratara de tocar la espalda del compañero correspondiente, a la vez que el círculo girara en cualquier dirección tratando de evitar que su compañero sea tocado. Si esto ocurre, cambia de puesto "gato" por el "ratón" tocado. La persona que dirige la actividad durante el desarrollo del juego, puede cambiar el número a perseguir.

Juegos de Habilidad:

Rey Pelé.

Colocados los participantes, en varias hileras cada puntero posee una pelota de fútbol. Al frente de cada equipo habrá colocadas cinco o seis sillas. A la señal de comienzo el participante llevará la pelota con sus piés haciendo pasar la pelota por debajo de las sillas.

Juegos de Ejercicios de la Voluntad:

Sí o no.

Cada participante recibe cinco cintitas de colores, que con alfileres se los colocaran en el pecho. Todos dialogarán entre sí, procurando lograr que su interlocutor pronuncie alguna de las dos palabras "prohibidas" y evitando -por supuesto- decir las él. Quién incurra en infracción (es decir, quien pronuncie alguna de la dos palabras), deberá de inmediato entregar una de las cintas al otro. Vencerá quien -al cabo del lapso estipulado, que debe ser breve- tenga la mayor cantidad de cintas.

Juegos de Ejercitación Sensorial:

Congreso Sonoro.

Divididos en grupos de cantidades parecidas, los participantes recibirán por separado tarjetas conteniendo temas diferentes. Trabajarán durante un lapso determinado (5 minutos), preparando la representación de su tema, exclusivamente en base de sonidos o ruidos, que podrán ejecutar con sus bocas, con golpes o con elementos. Dentro de la representación (que será lógicamente a oscuras o a espaldas de los demás) no podrán incluir palabras, pero sí melodías. Los grupos se irán presentando sucesivamente, mientras los demás procuran descubrir lo mejor posible el contenido de sus temas. Se otorgarán puntos a los "oyentes", de acuerdo a lo cercano de sus respuestas con el tema representado; y la suma total de puntos que éstos hubieren adjudicado, se le agregará también al haber de los "actores".

Juegos de Representación o Mímica:

Transmisión de Mensaje Mímico.

Cinco "castigados" de algún juego anterior son enviados fuera del salón. Una vez que han salido, quien dirige, anuncia al grupo que realizará una representación mímica de una determinada acción (ejemplo: "bañar a un Elefante"). Se llamará a la primera persona de afuera, a quien se hará sentar frente al "actor", instándole a que observe detenidamente todos sus pasos, pues luego deberá repetirlos a uno de sus compañeros: desarrolla la acción completa del juego (procurará incluirle algunos gestos grotescos, como pasar por debajo de la "barriga" del elefante, "lustrarle" los colmillos, cepillarle el lomo, etc...); será llamado el segundo concursante, quien -sentado en el lugar de observación- recibirá las instrucciones similares al anterior, y observará detenidamente la acción de su compañero. Así sucesivamente se transmitirá la acción entre los cinco, debiendo luego, en orden inverso, relatar oralmente lo que han representado. Lógicamente se producirán graciosos errores de interpretación en los sucesivos pasos, que se agravarán progresivamente.

Juegos Intellectuales o de Ingenio:

Acrósticos:

Se divide al grupo en equipos de cuatro a diez integrantes (depende de la cantidad total). El director explicará entonces que cada equipo, por su propia cuenta y sin alertar a los demás deberá descubrir el título de la canción que ejecutará en su instrumento musical (puede utilizarse grabadora, para registrar los pequeños fragmentos de las canciones

elegidas). Una vez concluidos los fragmentos ejecutados (que serán los que -utilizando la primera letra de su título- integren la palabra "clave"), el director dirá una referencia orientadora de tal palabra. Por ejemplo, supongamos que se ha tomado como palabra clave; "Belgrado".

El director ejecutará pequeños fragmentos de las siguientes canciones "Guantanamera", "Recuerdos de Ipacará", "Luna Azul", "Adiós Pampa Mía", "Ella", "Noche de Ronda", "Bonnie and Clyde", y "Oh Susana".

Cada equipo habrá registrado los nombres que hubiere descubierto. Concluidas las ocho canciones, el director dirá: "La palabra clave es la que corresponda al apellido de un prócer argentino". Entonces los participantes deberán reubicar la primera letra de cada título (G-R-L-A-E-D-B-O), hasta descubrir el nombre buscado. El equipo que detecte primero el nombre (Belgrado), será el ganador.

Juegos de "Chasco o Humor:

Carrera de Chaplin.

Los participantes se colocarán en hileras, entregándose al primero de cada una de los siguientes elementos: una naranja, un bastón y un libro. A la señal de comienzo, éstos deberán colocarse la naranja entre ambas rodillas, el libro en la cabeza, sujetándolo con una mano, y deberán avanzar haciendo girar el bastón con la otra mano, hasta llegar al límite demarcado (no debe exceder de los seis metros), regresando al mismo modo a su hilera, donde será relevado por el siguiente participante.

Cuando se le caiga la naranja de entre sus rodillas, deberá detenerse y colocarla nuevamente. La mecánica consiste en el relevo.

ANEXO DOS

LUDOTECAS.

LOCALIZACIÓN Y HORARIO.

1.-FRONTÓN CERRADO.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Sábado.

2.-ALBERCA OLÍMPICA DE C.U.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Sábado.

3.-EX-REPOSO DE ATLETAS.

10:00 a 14:00 hrs. * Lunes a Viernes.

4.-FACULTAD DE DERECHO.

11:00 a 19:00 hrs. * Lunes a Viernes.

5.-FACULTAD DE ECONOMÍA.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Viernes.

6.-FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Viernes.

7.-ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Viernes.

FUERA DE C.U.

E.N.E.P. ZARAGOZA.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Viernes.

F.E.S. CUAUTITLAN.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Viernes.

C.C.H. NAUCALPAN.

10:00 a 18:00 hrs. * Lunes a Viernes.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL.

LOCALIZACIÓN Y HORARIOS.

ZONA I (FRONTÓN CERRADO).

07:00 a 09:00 hrs y de 11:00 a 14:00 hrs.

14:00 a 16:00 hrs y de 17:00 a 18:00 hrs.

ZONA II (PISTA DE CALENTAMIENTO).

07:00 a 09:00 hrs y de 11:00 a 14:00 hrs.

14:00 a 17:00 hrs.

ZONA III (LAS "ISLAS").

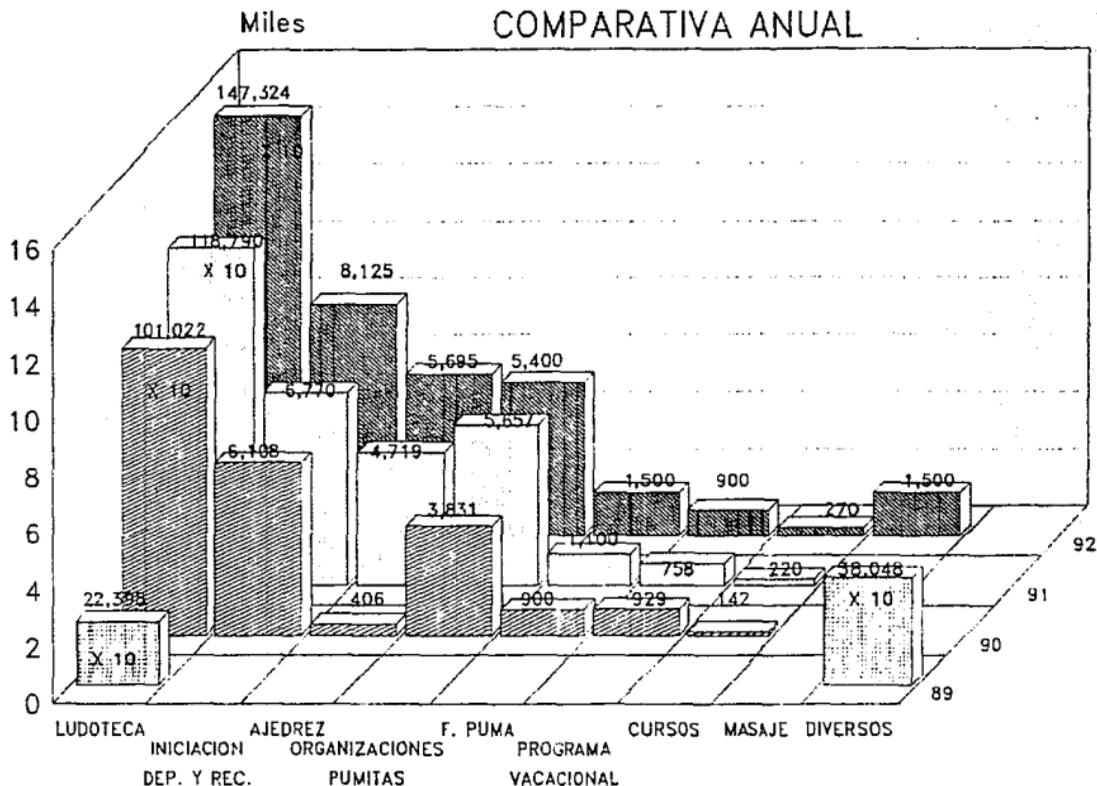
11:30 a 14:30 hrs y de 14.00 a 16:00 hrs.

ZONA IV (EX-CAMPO DE BÉISBOL).

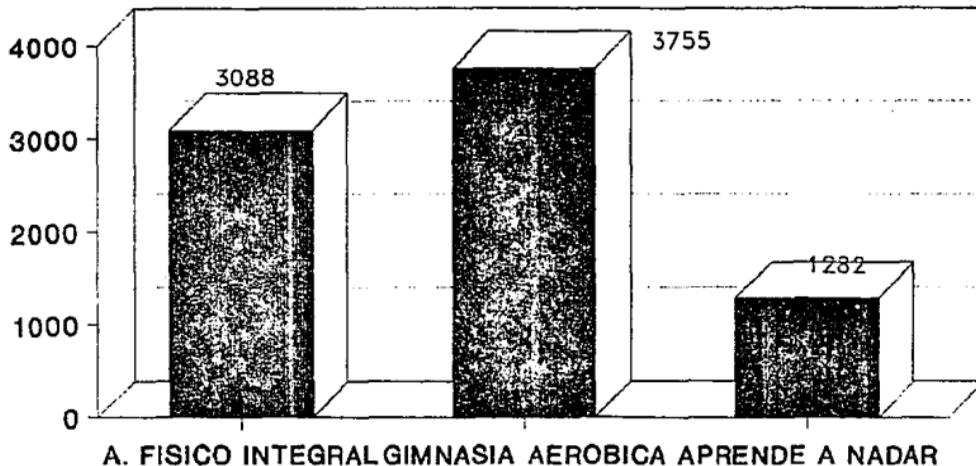
07:00 a 09:00 hrs y de 13 a 16: hrs

ANEXO TRES

PROGRAMAS DE TIEMPO LIBRE Y RECREACION



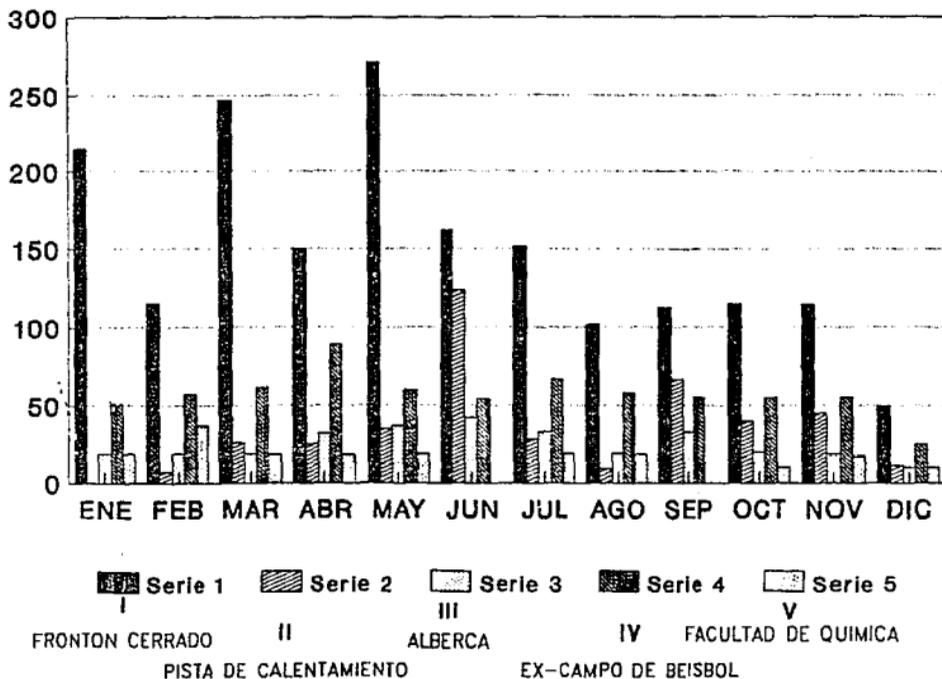
PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA RECREACION GRAFICA POR ACTIVIDAD



■ Serie 1

TOTAL DE USUARIOS 8,125

ACONDICIONAMIENTO FISICO INTEGRAL REPORTE POR ESPACIOS

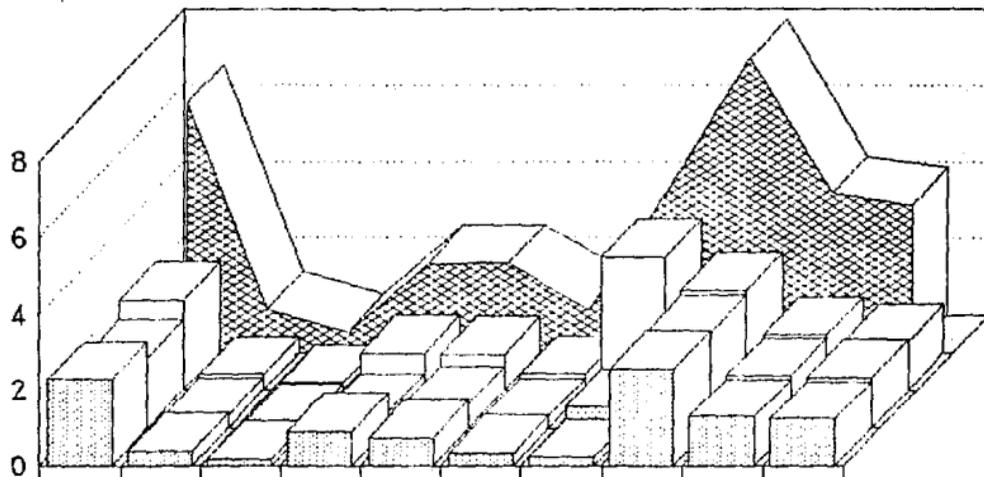


LUDOTECA UNAM

USUARIOS DE ENERO A MARZO 1994

TOTAL 34,002

Miles



	F.C.	ALB	EX-R	DER	ECO	T.S.	MOVIL	C y A	CCHN	FESC
ACUMULADO	6,531	7,655	8,193	10,524	12,86	13,965	18,261	25,979	30,141	34,002
TOTAL	6,531	1,124	0,538	2,331	2,336	1,105	4,296	7,718	4,162	3,861
MARZO	2,369	0,425	0,211	0,987	0,964	0,451	3,501	2,641	1,467	1,269
FEBRERO	1,871	0,315	0,145	0,431	0,637	0,321	0,564	2,498	1,394	1,351
ENERO	2,291	0,384	0,184	0,913	0,735	0,333	0,231	2,579	1,301	1,241

PROGRAMA DE LUDOTECAS

REPORTE DE USUARIOS 1993

TOTAL 200,193

