



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Mente sana en cuerpo sano

La recreación es una importante aliada para mantener una buena salud mental; va más allá de los juegos y el deporte.

26 OCT 2018 Salud

Mente sana en cuerpo sano es una cita de la sátira X escrita por el italiano Décimo Junio Juvenal, en el siglo I antes de Cristo. La frase original en latín *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*, se enmarca dentro del contexto de la filosofía griega sobre el cultivo de la mente, el cuerpo y el alma para alcanzar el equilibrio.

En la era moderna la Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por tanto, la OMS considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

En la actualidad diferentes estudios científicos sobre el ejercicio físico y la recreación han demostrado que, sin duda, la práctica de actividad física, así como un adecuado aprovechamiento del tiempo libre, generan grandes beneficios para el equilibrio mental del ser humano.

Más que calidad de vida, una vida de calidad

El ejercicio físico actúa sobre el sistema nervioso central; estabiliza determinadas proteínas y evita la aparición de enfermedades producidas por la ruptura del equilibrio de esas sustancias. Por ejemplo, el ejercicio físico libera endorfinas, que son neurotransmisores que proporcionan a la persona una sensación de relajación y felicidad.

Los beneficios de la recreación sobre la salud mental son variados, desde producir un aumento de la autoestima, un aumento en la autoconfianza, una mejora de la memoria, hasta una mayor estabilidad emocional, un mejor funcionamiento intelectual y mayor independencia.

La actividad física y la recreación, en sus muy variadas actividades, traen consigo muchos beneficios a nivel psicológico, sobre todo hoy en día ante los altos niveles de estrés como respuesta a las fuertes presiones laborales, sociales y en las relaciones interpersonales.



Mediante la recreación se promueven condiciones de vida saludables (foto: archivo ODI).

De acuerdo con diversas investigaciones, favorecen el estado de ánimo, aumentan la autoestima, reducen el estrés, el estado de ansiedad y el riesgo de sufrir depresión.

Prevenir, promover, y mantener

La práctica del ejercicio físico es un concepto más conocido entre las personas, pero si hablamos de recreación, ¿sabe usted a qué nos referimos?

Se trata de un concepto bastante amplio. Según Carmen Salazar Salas, ex directora de la Escuela de Educación Física y Deporte de la Universidad de Costa Rica (UCR), quien tiene un doctorado en recreación, la recreación se refiere a las actividades que hacemos en nuestro tiempo libre, las seleccionamos de manera voluntaria, tienen que disfrutarse y deben de llevar al desarrollo integral de las personas.

Para Salazar, durante mucho tiempo se ha resumido la salud solo como salud física, pero tiene dos componentes: la parte física y la parte mental. Por ello, afirma sin dudar: “la salud mental ha estado relegada y se le desvaloriza.”

La disposición de la persona para recrearse es vital, de allí que “debe haber una sensación, una disponibilidad emocional, algo que yo vivencio y que es muy personal, porque si hay de por medio una obligación, entonces deja de ser recreación”, comentó.

Asimismo, mediante la recreación se pueden fomentar valores, como el apoyo en grupo, “sentirnos valorados por nuestros aportes, lo cual hace que la persona se sienta capaz y mejor, se sienta valiosa e importante para alguien”, añadió Salazar.



Por medio de la recreación se fortalecen los lazos de interacción y socioafectivos entre las personas (archivo: ODI).

La especialista destacó que las personas han perdido competencias sociales en su interrelación con los otros, las cuales son necesarias para una buena salud mental, que la recreación y la práctica de actividades físicas pueden contribuir a retomar.

La recreación comprende diferentes tipos de actividades y es más que solo juegos o deportes. Entonces se puede hablar de recreación artística y sus diferentes manifestaciones, como teatro, escuchar música, componer música, dibujar, esculpir, hacer danza y manualidades, entre otros; recreación al aire libre; recreación intelectual; recreación educativa; recreación comercial (ir al cine, a un concierto) y recreación espiritual.

Y entre esas actividades, la recreación contempla aquellas que son activas y pasivas, lo cual se diferencia de la actividad física.

Las personas han perdido competencias sociales en su interrelación con los otros, las cuales son necesarias para una buena salud mental, que la recreación y la práctica de actividades físicas pueden contribuir a retomar.

Además, subrayó Salazar, la participación en la recreación proporciona beneficios para la persona (individuales) y beneficios para la sociedad (colectivos). En la persona se logran beneficios físicos, cognitivos, emocionales, espirituales, y sociales, con lo cual se promueven condiciones de vida saludables, que logran prevenir padecimientos y mejorar condiciones físicas, así como construir o mantener una adecuada salud mental.

Entre los beneficios colectivos que se alcanzan por medio de la recreación se encuentran la recreación familiar, con la cual se fortalecen los lazos de interacción entre los miembros de la familia, la recreación para los grupos sociales, por ejemplo en el trabajo, el estudio y la comunidad. Todas estas formas de recreación tienen el objetivo de fomentar lazos, una parte socioafectiva que es vital pues hace que la persona se sienta bien.

La experta puntualizó que la sociedad también se favorece en lo económico por medio de la recreación, pues se promueve una sociedad más sana desde el punto de vista físico y mental. Por lo tanto, los programas de salud del país invertirían mucho menos dinero en tratamientos de enfermedades físicas y de salud mental, y las empresas tendrían menos pérdidas debido a las incapacidades de sus trabajadores por problemas de salud.

****Si usted quiere aprender aún más sobre los beneficios de la recreación, le recomendamos estas dos publicaciones: el libro Recreación, de Carmen Salazar Salas, de la editorial UCR, y el artículo Resiliencia y Recreación, de Cecilia Enith Romero Barquero.**



[María Encarnación Peña Bonilla](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información.
Destacada en: educación y estudios generales
maria.penabonilla@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#bienestarcolectivoucr](#), [salud mental](#), [recreacion](#), [ejercicio fisico](#), [carmen salazar herrera](#), [escuela de educacion fisica y deporte](#).