



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Por la Dra. Carmen Grace Salazar Salas, directora de la Maestría Profesional en Recreación, de la Universidad de Costa Rica

Voz experta: La recreación durante la crisis del coronavirus

24 MAR 2020 Salud



Si la población utiliza provechosamente su tiempo libre, mejora su calidad de vida. Fotografía con derecho de uso libre.

Hoy la humanidad tiene una preocupación de salud pública en común. Hemos vivido con anterioridad inquietudes, algunos países o regiones con conflictos bélicos, enfermedades y desastres naturales. Este año, sin embargo, un diminuto agente ha provocado que las personas en el mundo hayan tenido que modificar su estilo de vida para protegerse de

él. Para reducir la posibilidad de aumentar la transmisión de la enfermedad del COVID-19 en el país, el Gobierno ha dispuesto que la población se mantenga en sus casas.

Al acatar esta medida preventiva, se colabora con su cometido, pero algunas personas ya han empezado a estresarse por el drástico cambio de vida y, sobre todo, porque hemos perdido competencias para socializar y tampoco hemos aprendido a diversificar nuestras actividades de disfrute. Entonces, ¿qué hacemos mientras no podemos salir del hogar? ¿Cómo podemos sentirnos mejor bajo estas condiciones tan peculiares en las que nos encontramos?

Luego de cumplir con nuestras obligaciones laborales, familiares (actividades rutinarias o aquellas que hemos pospuesto como acomodar el clóset, limpiar el patio) o estudiantiles (hacer tareas, repasar materia de los cursos o asignaturas, avanzar con la tesis u otro trabajo), **podemos realizar diversas actividades que nos ayudarán a mantener ocupada la mente en otro tema** y pensar menos en el coronavirus y sus secuelas. La recreación es una de esas opciones.



Ante la coyuntura en torno al coronavirus y al encontrarnos reclusos en nuestro hogares, aproveche y descubra la variedad de prácticas recreativas que se pueden desarrollar en espacios cerrados. También descubra su lado creativo en estos momentos. Fotografía de uso libre.

La recreación se basa en las actividades agradables que escogemos para realizar en el tiempo que está libre de obligaciones o compromisos y que nos ayudan a obtener desarrollo integral. Las personas obtienen beneficios emocionales, sociales, físicos, intelectuales y espirituales. Es importante indicar que existe una diferencia entre “recreación” y “diversión negativa”.

Al igual que la recreación, la diversión negativa consiste en actividades que se seleccionan y practican en el tiempo libre. Sin embargo, sus consecuencias inmediatas o posteriores son negativas para la persona que las realizó o para alguien más, de ahí el nombre

“diversión negativa”. Estas actividades usualmente implican exceso, abuso o irrespeto. La sociedad las considera fuera de los parámetros de lo que es bueno o saludable porque tienen una orientación hedonista-individualista. Según la sociedad en la que se realicen, esas actividades pueden ser prohibidas por ley, costumbre o creencia. Algunas de ellas son el ingerir licor, consumir drogas, apostar, promover o ejercer la violencia, efectuar vandalismo y fomentar peleas de animales, entre otras.

Gran cantidad de estudios han identificado los beneficios que la recreación brinda y que mejoran la calidad de vida. Esas investigaciones han reportado que las personas mejoran su estado sociopsicológico, su satisfacción por la vida, se deprimen menos o se recuperan más rápidamente de la depresión, recobran el humor y el deseo de compartir con otros, mejoran la capacidad de atención, la concentración y los procesos de pensamiento, encuentran paz y tranquilidad, experimentan autorrealización y bienestar espiritual, mejoran o mantienen su condición física, controlan el peso, entre muchos otros beneficios.



La enseñanza de nuevas habilidades también forma parte de la recreación. Este es un momento ideal para compartir con nuestros niños y adolescentes esos secretos culinarios que nuestros adultos han atesorado por años. Fotografía con derecho de uso libre.

Al final de cuentas, la recreación fomenta la salud integral (mental y física) de las personas, según las actividades recreativas en las que se participe. Por lo tanto, es conveniente recrearse de diversas maneras para tener salud integral e incluir a la recreación como un componente permanente de nuestro estilo de vida. La recreación es un factor protector para la salud personal y pública.

La recreación también beneficia a la sociedad como colectivo. Al participar en actividades recreativas en pareja o grupo (grande o pequeño), se refuerzan lazos entre familiares y amistades de estudio, trabajo o comunidad. Se fomenta el apoyo amistoso, la compañía, el sentimiento de pertenencia, la reciprocidad afectiva, se crean redes de apoyo. Se aprenden y practican destrezas sociales, se trabaja en equipo para resolver situaciones, se valoran y preservan recursos históricos y culturales, se preserva el ambiente, no solo con fines

turísticos sino también para beneficio de las comunidades aledañas con parques o áreas protegidas.

Además de lo anterior, las investigaciones indican que, si la ciudadanía está sana, se ahorran recursos económicos de tratamientos médicos y que, si los grupos etarios participan en programas recreativos, especialmente la juventud, se reducen los gastos de procesos y programas judiciales.



Durante la niñez, somos expertos en diversión. Así que únase a los más jóvenes y juntos creen esos necesarios y saludables espacios de recreación. Fotografía con derecho de uso libre.

¿Cómo nos podemos recrear? Hay diversas posibilidades. Ellas dependen de las condiciones salubres y contextuales que tengamos en estos momentos. Muchas actividades recreativas no requieren dinero para ser realizadas, sino la actitud de querer participar en ellas. Las actividades que a continuación se proponen son algunos ejemplos que pueden realizar las personas que están en su casa sin estar afectadas por el coronavirus o por las personas que están en cuarentena por tenerlo. Algunas actividades son individuales y otras en pareja o grupo. La participación en ellas dependerá de las condiciones de salud que tengan las personas. El objetivo es que estas actividades nos hagan sentirnos mejor, en especial en la actualidad, con esta situación mundial tan inquietante.

Algunas actividades pueden ser ubicadas en otra categoría del siguiente listado, según la finalidad con la que se efectúen. Se debe tener presente que cuando algunas actividades se realizan a cambio de dinero dejan de ser recreativas para convertirse en trabajo.

1. **Recreación artística** (baile, danza, teatro, mímica, canto, música, manualidades, artesanías, pintura, escultura, grabado, vitrales): pintar mandalas u otros dibujos, pintar en tela, hacer manualidades, cantar, bailar, hacer obras de teatro en familia, jugar charadas, tocar algún instrumento musical en solitario o con alguien más, o para acompañar a alguien que canta.

2. **Pasatiempos** (según gustos y condiciones contextuales): ver películas, series, conciertos y otros programas en televisión, Internet u otros dispositivos; escuchar música en la radio, discos o en plataformas en línea; leer.
3. **Recreación educativa** (clases de educación no formal, talleres, charlas, conferencias): aprender alguna actividad que alguien de la familia pueda enseñar (como cocinar, tejer) o por medio de programas en línea o libros que tengamos.
4. **Recreación intelectual** (actividades para fomentar destrezas cognitivas): aprender y/o practicar un idioma nuevo por medio de Internet o aplicaciones que se pueden descargar en dispositivos móviles, realizar una visita virtual a museos, armar rompecabezas, juegos de mesa, juegos con dispositivos tecnológicos o de papel y lápiz como sopas de letras y "stop", adivinanzas, resolver acertijos, encontrar objetos escondidos en dibujos.
5. **Recreación social** (actividades de socialización): conversar acerca de la situación mundial y, sobre todo, de temas alegres relacionados con la familia, ver fotos o videos de la familia, contar anécdotas, llamar a personas por teléfono u otras plataformas para darles ánimo en esta época, contar chistes.
6. **Recreación física** (juegos, deportes y actividades de acondicionamiento físico): siempre que la seguridad lo permita, se puede caminar o trotar dentro de la casa, hacer ejercicios con el propio peso corporal, ejercicios de estiramiento, ejercicios con materiales hechos en casa como ligas, pesas o con aparatos que se tenga (por ejemplo, una bicicleta estacionaria), hacer yoga, jugar con las mascotas, juegos tradicionales. Si se usan programas de Internet para ejercitarse, se deben buscar los de personas profesionales en el campo.
7. **Recreación espiritual** (actividades que refuerzan la espiritualidad): rezar/orar, ver programas religiosos por televisión u otros medios, escuchar programas por diversos medios, cantar canciones religiosas, analizar y rememorar acontecimientos religiosos, leer y analizar la Biblia u otros documentos.

En estos momentos, debemos respetar las indicaciones de las autoridades de permanecer en la casa. Como dice el dicho "es mejor prevenir que lamentar". Si no obedecemos, el número de personas gravemente enfermas con el coronavirus podría ser mayor que el número de camas disponibles en los hospitales del país. Si ese momento llega, ¿qué se hará?

Hagamos caso. Lo que está en juego es la salud, es la vida. Sin salud no podemos ni podremos disfrutar la vida. Cuando esta situación acabe, volveremos a recrearnos como antes y a hacer turismo nacional para apoyar a nuestros empresarios. Compremos nuestros productos. Así se fortalecerán las fuentes de trabajo y la futura paz social del país al no aumentar el desempleo.

¡A recrearnos individualmente o en compañía dentro de nuestros hogares, según nos permitan las circunstancias!

[Dra. Carmen Grace Salazar Salas](#)

Directora de la Maestría Profesional en Recreación, de la Universidad de Costa Rica. Doctora en Filosofía con especialización en conducta del esparcimiento.

carmengrace.salazar@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#vozexperta](#), [coronavirus](#).