

# LA RECREACION: UNA FORMA PARA CONTROLAR EL ESTRES

Maureen Meneses Montero <sup>1</sup>

## RESUMEN

El objetivo del artículo es suministrar información sobre el estrés y a su vez presentar una alternativa para contrarrestarlo.

Se plantean una serie de factores que generan esta enfermedad, así como el grado de complejidad de la misma que depende en gran medida de la conducta del individuo. El estrés es una enfermedad de la civilización moderna que actúa en forma paulatina y silenciosa, incluso, puede llegar a causar la muerte.

Se esbozan algunas definiciones y se mencionan las principales causas de esta enfermedad, de la cual no escapa nadie y, se presenta tanto en la zona urbana como en la rural.

Además se realiza un análisis de los efectos de ésta, sobre el ciclo de vida del ser humano, en la niñez, la adolescencia, la edad adulta y la vejez, identificando los factores que generan el estrés en cada una de las etapas mencionadas, que aunque parezca paradójico se derivan de situaciones cotidianas.

Para concluir, se recomienda, la práctica continua del ejercicio físico y de las actividades recreativas como una alternativa contractual y efectiva para que el individuo aprenda a controlar el estrés y modifique su conducta, en procura de una vida más saludable.

## INTRODUCCION

En la actualidad, el hombre cada día está más consciente de que su salud se encuentra amenazada y que el problema se debe, principalmente, a su estilo de vida, producto de las exigencias cotidianas de la vida socio-profesional y de las dificultades para adaptarse a ellas.

Dentro de este contexto, el estrés, considerado como la enfermedad de las civilizaciones modernas, se origina por una demanda excesiva de adaptación, y se ha convertido en una de las primeras causas de mortalidad y morbilidad. (1)

Es una enfermedad de inadaptación que puede deberse tanto al éxito como al fracaso, a la alegría o a la pena, y en general, a todo acontecimiento de la vida personal o social en la cual el organismo responde en

una forma inadecuada. Desde esta perspectiva se puede afirmar que las causas son variadas; no obstante, el resultado siempre es el mismo.

Un eficaz control de este trastorno proporciona beneficios que van más allá del simple alivio de los síntomas: libera energía y aumenta la capacidad de aprender, de rendir y de contribuir al bienestar con los demás; así como también ayuda a disminuir la dependencia a los medicamentos y a los servicios clínicos.

## CONCEPTOS GENERALES DEL ESTRES

Por décadas, se han realizado investigaciones sobre los efectos del estrés en los seres humanos, específicamente en los adultos; sin embargo, en los últimos años se han ampliado estos estudios para abarcar las poblaciones de niños, adolescentes y ancianos; no sólo aquellas que radican en las grandes urbes, sino también las de las áreas rurales, dado que estas no están exentas de padecer la enfermedad.

En la actualidad, al ser humano se le bombardea constantemente por los medios de comunicación colectiva, con una serie de estímulos, tanto positivos como negativos, derivados del dinamismo de la vida diaria. Al no estar preparado el hombre para hacerle frente a cambios tan bruscos, le producen una descompensación mental y física, que repercute en su conducta.

En este sentido, son tan grandes las dimensiones alcanzadas por el estrés, que se ha convertido en una enfermedad capaz de llevar a una persona a la muerte si no se controla oportunamente.

La enfermedad es muy compleja, porque los efectos, en cada individuo, son diferentes y, por lo tanto, se hace difícil, casi imposible, definir patrones de atención específicos, aunque a un grupo de individuos los afecte el mismo tipo de estresores con igual intensidad y duración, ya que la respuesta de cada uno de sus organismos será muy diferente. (1)

El concepto del estrés quizá sea sencillo, pero los

<sup>1</sup> Licenciada en Educación Física. Profesora Escuela Educación Física y Deportes U.C.R.

alcances de la enfermedad como tal no tienen límites. Generalmente las personas lo identifican como un deterioro o agotamiento en el cuerpo, una pérdida de fuerzas, o bien, un cansancio por exceso de trabajo.

Algunos autores como Pearson (17) y Sinay (21) coinciden en que: "El estrés o tensión es la acumulación de experiencias que provienen del mundo exterior, a las que no se les puede dar una respuesta o solución."

Por su parte, el Dr. Hans Selye (20), considerado el padre del estrés, lo define como: "Un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (Eustres)".

Es común escuchar a las personas quejarse de dolores de espalda, de cabeza, mal genio, ansiedad, tristeza, decaimiento, falta de tiempo, así como verlas correr de un lado a otro; se agotan con facilidad, la noche se les hace corta, no pueden descansar suficientemente; en fin, un sin número de malestares que les aquejan y que están inmersos en su vida cotidiana, en donde los múltiples compromisos, consecuencia de una sociedad altamente consumista y que demanda la satisfacción de necesidades cada vez más complejas, les modifica y altera su calidad de vida y, por consiguiente, se hace imperativo aprender a manejar el estrés según las condiciones y el ambiente en el cual se encuentre cada individuo. Al respecto Clarck (5) opina que "no se puede ni se debe tratar de parar el estrés. Lo que se puede hacer es ayudar a situar el estrés dentro del ritmo de vida", para lo cual es necesario iniciar, desde los primeros años de vida, la enseñanza de técnicas que permitan identificarlo, controlarlo y manejarlo.

## LA RECREACION Y EL ESTRES

Esta enfermedad ataca en forma silenciosa y lo hace desde la niñez, porque aunque no parezca real si lo es y cada día se hace más palpable en nuestra sociedad. Algunos factores que la originan en esta etapa, son: la falta de atención de sus padres, como consecuencia de sus múltiples ocupaciones, las responsabilidades asignadas y las exigencias que se les imponen para que, rápidamente, sean independientes y capaces de valerse por sí mismos. Como lo manifiesta Elkind (9), a muchos de los niños se les apresura a crecer, tan rápido como sea posible, mediante un aprendizaje avanzado a tempranas edades, para competir en actividades inapropiadas para su nivel de madurez. También las continuas discusiones entre la pareja, el trajín de estar trasladando al niño de un lugar a otro para su cuidado y su inserción prematura al sistema educativo, lo afectan y llega a desarrollar la enfermedad.

La presencia del estrés en los niños se manifiesta con diversos tipos de conducta, por ejemplo: la agresividad, la fragilidad emocional, el poco deseo de participación; se comen las uñas, se enroscan el pelo, se tocan los genitales, se chupan el dedo gordo, no duermen bien, no quieren alejarse de sus padres dado su alto grado de significancia y, lo que es peor aún, los adultos, lamentablemente, lo que hacen es crearle estereotipos, al aducir que estos comportamientos son malos hábitos, y no les brindan la atención debida.

Las actividades recreativas, como medio para combatir la enfermedad, le proporcionarán oportunidades para que se desarrolle social, emocional, intelectual y físicamente y, a su vez, se libere del estrés potencial que le asecha. Mediante este tipo de actividades, los niños se vuelven más conscientes de sus emociones y aprenden a manejarlas.

La recreación, por lo tanto, es un aprendizaje en vivo desde la realidad, porque proporciona la oportunidad de explorar y experimentar el mando natural y artificial que los rodea, como por ejemplo, observar el desarrollo de una planta, los movimientos de una mariposa, el color y las formas de las nubes, crear un papalote y elevarlo, dibujar un paisaje o pintar un dibujo.

La creatividad y la socialización son elementos que el niño adquiere al realizar y compartir sus situaciones creadoras junto con otros niños, que le permiten externar sus emociones.

Asimismo, los juegos de equipo aumentan la sensibilidad del niño hacia lo que constituye un comportamiento socialmente aceptable. De esta manera, el compartir, saber esperar su turno, solicitar, aceptar, renunciar, escoger, exigir, conquistar, liderar, son conocimientos necesarios, que el niño necesita aprender para poder funcionar como miembro de un grupo, y no hay manera más armoniosa, feliz y, por consiguiente, importante de aprenderlos, que no sea por medio del juego. No olvidemos que el no poder aprender dichos conocimientos puede ser causa de estrés en el niño.

En este sentido, es válido afirmar que el juego, para el niño, es una forma de recrearse, y el adulto, muchas veces, no le da el lugar que merece, y, más bien, menosprecia los frutos que reciben a través de sus experiencias. El juego no es un lujo, sino una necesidad para todo niño en desarrollo.

Por medio de los juegos de imitación de roles es factible conocer las funciones de cada persona. Además, los patrones "correr, saltar, trepar, columpiarse, lanzar, atrapar", permiten desarrollar la coordinación de los músculos largos. Los juegos como cortar, pegar, pintar, construir, armar rompecabezas, jugar con arcilla o con títeres, hacen que el niño desarrolle la coordinación de los músculos cortos, y con estas actividades no solo está aprendiendo, sino que se divierte. (19)

Como se puede notar, el niño necesita de actividades propias del crecimiento, que le proporcionen satisfacción; necesita liberar las tensiones en una forma sana, alegre y bulliciosa, para que lo preparen con entusiasmo para el día siguiente; necesita descargar su potencial psíquico - físico e interactuar con el mundo que lo rodea pero, ante todo, necesita controlar el estrés.

Las situaciones derivadas de la conducta de los padres, se manifiestan aún más en la juventud, en donde se incrementa el nivel de estrés por el cambio biológico y emocional que surge de pasar de niño a adolescente. Ya no se trata de que sea controlado por el maestro, ahora es una persona con una capacidad asertiva más alta que, al no contar con el apoyo emocional y el tiempo de sus padres, busca fuera de su hogar la solución de sus problemas.

Esta búsqueda desorientada de soluciones lo lleva a creer en individuos que no aportan un refuerzo positivo a su desarrollo, sino que lo estimula a consumir drogas, perder sus valores, sus principios morales y convertirse en un inadaptado social.

En esta edad de cambios y alteraciones físicas, emocionales y sociales, la recreación, nuevamente, se convierte en un medio para liberarse de las presiones que provocan estas transformaciones, dado que la recreación, al desarrollarse en un ambiente libre y de forma voluntaria, capta con mayor facilidad el interés y proporciona grandes beneficios.

Para Nieves (14,15), la conducta del adolescente es pasiva y la no participación en programas recreativos puede causarle graves daños, ya que existe una correlación positiva entre la cantidad de horas que pasa frente al televisor y el comportamiento antisocial que se genera, como vandalismo, delincuencia y drogadicción. En esta etapa de la vida, por lo tanto, los programas de recreación deberán ser los que los jóvenes quieran hacer, y no los que los adultos quieran que se hagan. Así se podrá orientar la formación de los adolescentes.

En la etapa adulta, el estrés se manifiesta de diversas formas, y puede originarse por situaciones laborales, familiares, sociales, económicas y de estudio.

Por su parte, en el campo laboral, surge como consecuencia de la estructura organizativa de las empresas, ya que las reglas, normas y procedimientos establecidos por ellas, en ciertas ocasiones, limitan las acciones del individuo, su originalidad y su capacidad creativa, que se traducen en un bajo rendimiento individual, y entorpece la consecución de los niveles óptimos de producción.

Las organizaciones, al tomar conciencia de la importancia del recurso humano y su bienestar físico, emocional y mental, deben promover actividades recreativas y deportivas entre sus empleados, como una alternativa para controlar los grados de estrés que se pueden presentar.

En el ámbito familiar, el estrés se presenta, usualmente, por la falta de comunicación de la pareja, los hijos y los demás miembros pero, sobre todo, porque no existe una educación en el manejo y control de la enfermedad, resultante del dinamismo del campo laboral, que es transferida en forma íntegra a la familia. Cualquier individuo, de cualquier edad, necesita estabilidad en su vida y una buena relación con gente signi-

ficativa. De lo contrario, se volverá un ser frustrado, poco participativo, aislado y rechazado socialmente. (18)

El factor económico también se ha convertido en un determinante de la tensión para muchos individuos, como consecuencia de la sociedad consumista en que vivimos; sobre todo cuando el ingreso no alcanza para mantener el ritmo de vida impuesto, situación que se deriva de la crisis económica que afecta al mundo entero.

En la etapa de la completa madurez, el ser humano se olvida de muchos aspectos, entre otros, de sí mismo. El trabajo, la familia, los hijos, el constante ajetreo diario y el ritmo tan acelerado de vida, hacen que se caiga en una rutina, en la cual, conforme aumenta la edad, la frecuencia en la participación de actividades recreativas disminuye y se acentúa en aquellas que requieren de un mayor esfuerzo físico para realizarlos, como lo son las experiencias al aire libre.

Como se sabe, el sedentarismo en la edad adulta es una de las causas más frecuentes del surgimiento de enfermedades crónicas del sistema cardiovascular y respiratorio, al grado que se convierten en uno de los puntos determinantes de la mortalidad y la morbilidad en los países industrializados y, a su vez, se empiezan a destacar como problemas de salud pública en los países en vías de desarrollo. (16)

La prevención de estas enfermedades puede aumentar realmente el índice de vida y el mejoramiento del estado de salud de las personas. Entre las estrategias preventivas, utilizadas para corregir y mejorar el estilo de vida del ser humano, se encuentra el fomento de hábitos de recreación, en forma individual o grupal.

Por su parte, en la vejez la persona sufre problemas de salud, sociales, económicos, nutritivos, emocionales y físicos y, el de más peso, quizás: la gran cantidad de tiempo libre que posee, el cual no sabe cómo invertirlo, lo que genera una tensión incontrolable.

La tercera edad, o edad de oro, como llaman algunos a esta etapa, está conformada por aquellas personas que cuentan con 60 años y más, en donde se pone de manifiesto el desgaste de las células, los tejidos y los diferentes órganos del cuerpo; se acompaña por la pérdida del tono muscular y se enfatiza la dependencia y la falta de actividad física. (2,3)

Con los adelantos tecnológicos y los avances en las áreas de salud y seguridad social, que se han presentado en nuestro país en los últimos años, la esperanza de vida de los costarricenses ha alcanzado un promedio de 76 años; excelente resultado al compararlo con los otros países en vías de desarrollo. No obstante, esto se traduce en un gran problema, porque el país no cuenta con la infraestructura necesaria para atenderla en forma adecuada y oportuna.

Los programas de atención, en el ámbito del trabajo o la recreación, enfocados hacia el anciano, son pocos. Sin embargo puede señalarse que los programas

recreativos son una alternativa, ya que les brindan la oportunidad de expresar sus habilidades en un ambiente de cooperación y alegría, en donde redescubre, cada día que pasa, su capacidad creadora y mantiene su espíritu joven, activo y actualizado (7), es decir contribuye a que este grupo poblacional se sienta bien física, social, mental y emocionalmente. Lo mismo sucede con las personas cercanas. (2,3)

Nieves (14,15), citando a Havighurst, comenta la teoría de la actividad en personas de la tercera edad. En el envejecimiento, a mayor actividad se experimenta un alto grado de bienestar y de satisfacción, y así:

- Encontrará placer en las actividades de la vida diaria.
- Mirará su vida con sentido y aceptará las circunstancias que se le presenten.
- Su autoimagen será positiva.
- Mantendrá frecuentemente actitudes optimistas y un buen sentido del humor.

## CONCLUSION

En síntesis, puede señalarse que existe una gran gama de factores estresantes, los cuales cada vez se vuelven más complejos, tal y como lo manifiestan Neidhardt, Weinstein y Conry (13), al indicar que en la vida hay una cantidad indeterminada de acontecimientos importantes que se presentan llenos de estrés para todas las personas.

Ahora bien, no es suficiente detectar el mal, hay que atacarlo, y para ello se cuenta con un gran número de técnicas que ayudan al ser humano a controlarlo y a manejar sus reacciones. Una muy importante, que el individuo está en capacidad de realizar, es la práctica de la medicina preventiva.

En esta línea, el ejercicio físico y la recreación constituyen una alternativa moderna para proporcionar buena salud y larga vida y, por ende, colabora en alcanzar un estado de relajamiento, pues él coadyuva en el tratamiento de la depresión y en el aumento de la capacidad intelectual.

Una correcta alimentación, también, es una fuente para controlar el estrés y se fundamenta en los principios básicos de la nutrición, es decir equilibrada, saludable, sana, nutritiva y agradable.

Actualmente, empezamos a comprender que muchas enfermedades se deben más a la falta de control y manejo del estrés que a accidentes causados por microbios, virus, sustancias nocivas y cualquier otro agente externo. Ello también desencadena trastornos nerviosos y emocionales. Por eso esta enfermedad se ha convertido en un tema fundamental para investigadores médicos y psicólogos. (1)

Claro está que no se deben atribuir al estrés todas las enfermedades y dolencias, porque la salud de una persona es el resultado de la interacción de diversos

factores ambientales, biológicos, sanitarios, sociales, económicos y de conducta. Sin embargo, dejando de lado la complejidad del origen de la enfermedad y la salud, se hace necesario establecer estrategias generales, que promuevan la identificación, control y manejo del estrés, para que le permitan al ser humano llevar una vida más saludable.

## BIBLIOGRAFIA

- 1.- Bensabat, S. et al (1987). *Stress, grandes especialistas responden*. 2da. edición. Ediciones Mensajero: Bilbao, España.
- 2.- Calderón, O. 1983. Gerontología Recreativa. *Primer Congreso Nacional de Recreación y Tiempo Libre*. San José, Costa Rica.
- 3.- Calderón, O. 1983. "La Recreación y la III Edad", *Primer Congreso Nacional de Recreación y Tiempo Libre*. San José, Costa Rica
- 4.- Céspedes, E. 1986. *Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño*. San José, Costa Rica.
- 5.- Clark, M. 1982. Coping with stress through leisure. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 53 (3), 32-33.
- 6.- Dobles, M. 1983. El arte expresión del ser humano. *Primer Congreso Nacional de Recreación y Tiempo Libre*. San José, Costa Rica.
- 7.- Dobles, M. 1983. La Expresión artística como recreación. *Primer Congreso Nacional de Recreación y Tiempo Libre*. San José, Costa Rica.
- 8.- Doiren, J, 1983. Recreation and deisure: Values and benifits. *Memoria XIV Congreso Panamericano de Educación Física..* San José, Costa Rica.
- 9.- Elkind, D. 1981. *The hurried child*. Menlo Park, CA: Addison - Wesley.
- 10.- Folkins, C. y W. Sime. 1981. Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*. 36 (4). 376-389.
- 11.- Hanson, P. et al (1989). *El placer del estrés*. Sistema Técnico de Edición: México, D.F.
- 12.- Miller, S. & J. McCormick. (1991) Stress teaching children to cope. *Journal Physical Education. Recreation and Dance*. 62 (2), 53-54.
- 13.- Neidhardt, J. et al (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Ediciones Deustos S.A.: Bilbao España.

- 14.- Nieves, R. 1983. Actividad física y recreación. **Primer Congreso Nacional de Recreación y Tiempo Libre**. San José, Costa Rica.
- 15.- Nieves, R. y Albarrán, M. 1983. **Actividad física y recreación**. Universidad de Puerto Rico.
- 16.- Organización Mundial de la Salud. **Prevención de la cardiopatía coronaria**. Ginebra: OMS, 1982.
- 17.- Pearson, G. 1953. **Trastornos emocionales de los niños**. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- 18.- Sabeán, R. 1983. La Recreación como alternativa de promoción espiritual del joven. **Congreso Nacional de Recreación y Tiempo Libre**. San José, Costa Rica.
- 19.- Seda, J. 1973. **Recreación para la vida**. Talleres de Artes Gráficas del Departamento de Instrucción Pública. Costa Rica
- 20.- Selye, H. 1956. **The Stress of Life**. McGraw Hill. Nueva York.
- 21.- Sinay, S 1983. **Geografía Universal**. Tercera Edición. editores S.A. Volumen 7.