

## Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores

---

Dionielvly Miquilena Colina  
Universidad Central de Venezuela  
dionimiqui@hotmail.com

### RESUMEN

El presente trabajo analiza la importancia de la recreación laboral y su efecto motivacional en los trabajadores, así como conceptos que permiten crear conciencia sobre su significado. Muestra los beneficios que tiene en el hombre, familia, sociedad, así como sus favores en salud integral, física emocional-mental-espiritual-social. Destaca la importancia en cuanto al desarrollo de valores, sociológicos y psicológicos. Enfatiza que la recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente biopsicosocial, especialmente en los aspectos relacionados con el ambiente laboral, fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del mismo. Plantea una clasificación en cuanto a las áreas de la recreación, involucrando prácticas de una sana recreación, implicando valores, objetivos, principios y deseos, en beneficio del individuo, permitiendo obtener experiencias de vida y desarrollar, con ello, valores que lo transformarán en un ser humano más útil para la sociedad y por ende la promoción de una mejor calidad de vida.

**Palabras Clave:** Tiempo Libre, Ocio, Recreación, Motivación.

## Labour resource: Its motivacional effect on workers

---

Dioniely Miquilena Colina  
Universidad Central de Venezuela  
dionimiqui@hotmail.com

### SUMMARY

This paper analyzes the importance of labor recreation and its motivational effect in workers, as well as concepts that allow creating awareness about its meaning. It shows the benefits that men, family, society have, as well as it favors comprehensive health, physical, emotional-mental - spiritual-social. It emphasizes the importance for the development of values, psychological and sociological. It emphasizes that the recreation takes into account the entire concept of integrality of men as a bio psychosocial, especially in aspects related to labor, fundamental environment in improving the quality of life of the same. It poses a classification in terms of recreation areas, involving healthy recreation practices, involving values, objectives, principles and desires, for the benefit of the individual, allowing to obtain life experiences and develop, thereby, values which will transformed him into a more useful human being to society and thus promoting a better quality of life.

**Keywords:** Entertainment, Recreation, Leisure, Motivation.

## **Introducción**

La necesidad de interpretar y explicar las diversas formas de comportamiento humano está presente desde el mismo momento en que el hombre comienza a relacionarse y formar parte de una comunidad o de un grupo. Lógicamente, infinidad de fenómenos y comportamientos experimentados en los inicios de esta forma de vida, se desconocen, ya que la información que sobre ellos se tiene, es escasa e imprecisa. No es hasta que el individuo se desarrolla y encuentran nuevas formas de comunicación, como la escritura, que logra explicar y dejar constancia de los diversos modos de vida social.

Es así como, documentos como el código Hammurabi de los babilonios, los textos de Confucio o la Biblia, entre otros tantos, constituyen muestras de que durante toda su existencia, el hombre siempre se ha interesado y ocupado de temas placenteros como la solidaridad, la convivencia, la comunicación, el disfrute de la vida, la socialización, la relajación, el tiempo libre y la recreación.

En tal sentido, desde tiempos muy tiempos remotos se tiene evidencia de ello; en la civilización griega, por ejemplo, la recreación era considerada una pauta de vida, un ideal que consistía en alcanzar un equilibrio entre la vida moral, la intelectual, la

física y la estética. Es por ello que Platón y Aristóteles animaron a los ciudadanos a que participaran en actividades como el deporte, la danza, el teatro, la música, la literatura, la escultura o la pintura porque consideraban que estas actividades eran física y psicológicamente beneficiosas. Por su parte, la sociedad romana consideraba a la recreación como un tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu, que le permitía al individuo un tiempo necesario de paz y relax para así, luego volver al trabajo.

Es por ello que, durante la Revolución Industrial, la explotación del hombre por el hombre, generó entre los trabajadores, la toma de conciencia de que vivían una vida precaria, colmada de infortunios, esclavos del trabajo; lo que generó la necesidad de sustraer un tiempo al trabajo, tanto para recuperar las energías gastadas en las fabricas, como para satisfacer diversas deficiencias sociales, culturales e intelectuales. De esta forma se empezó a reducir el tiempo de trabajo y se comenzó a disponer del tiempo excedente, como un tiempo propio o de disposición individual, llamado tiempo libre.

## **El significado de tiempo libre**

Con el advenimiento de la Revolución industrial se modifican conceptos como "*La ociosidad es la madre de*

*todos los vicios*”, sustituyéndose por aquellos donde se toma al trabajo como una de las actividades más dignificantes del ser humano. Lo que permitió modificar, entre otros aspectos de la vida humana: el concepto de trabajo y tiempo libre.

Es por ello que, (Marx, 1867:143) resalta que “el tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después al proceso directo de producción”.

Por tanto, el tiempo libre es un fenómeno social que surge de manera más clara y evidente en las sociedades industrializadas. Es para los trabajadores, el espacio de tiempo empleado en realizar lo que más les guste, haciendo uso de su tiempo a libre albedrío, para disponer y distribuirlo según más le convenga.

Además, es importante tomar en cuenta que, para hacer evidente la relevancia del tiempo libre, es necesario elaborar un horario personal o familiar, a los fines de aprovecharlo al máximo, de esta forma el tiempo libre será productivo, agradable y beneficioso para la vida de los individuos y para su núcleo familiar.

Por consiguiente, para (Cuenca,1974:34) tiempo libre laboral es aquel que resta luego de descontar la realización conjunta de actividades

biológicas o socialmente admisibles de inclusión propias de un día natural de 24 horas y que se anotan bajo los rubros: trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas”.

Adicionalmente a ello, está considerada en una resolución de carácter jurídico, establecida en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la Organización de Naciones Unidas para los derechos Humanos (1976), en la cual su Artículo. 7º, plantea, “Los Estados reconocen el derecho de toda persona al goce de condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias que aseguren en especial el disfrute del tiempo libre, la limitación razonable de las horas de trabajo y las vacaciones periódicas pagadas, así como la remuneración de los días festivos”.

Por tanto el concepto de tiempo libre se encuentra directamente relacionado con el concepto del tiempo y el uso de este, y cómo influye en la satisfacción personal de cada individuo, no se refiere a la cantidad de tiempo sino a la calidad con la que se usa ese tiempo. De allí que cada individuo es quién interpreta lo que es valioso para su vida personal, traducido esto en tiempo personal interno, con el cual todos nacemos y que determina a su vez el tiempo bajo el cual nos sentimos más confortables, satisfechos y a gusto.

Es así como el establecimiento de la jornada laboral, durante la Revo-

lución Industrial, va ha determinar el tiempo libre, ya que la misma connotación implica, ¿libre de qué?, la respuesta es entonces: tiempo libre de trabajo. De igual manera, al tiempo libre se le considera obra del sindicalismo, ya que fueron los trabajadores quienes con sus luchas por mejores condiciones de trabajo y vida, lograron la reducción de la jornada de trabajo, creándose, en consecuencia, el tiempo libre, considerado como aquel que queda después de haber cumplido con las obligaciones que impone el trabajo y satisfecho las necesidades básicas.

Sin embargo, se observa con tristeza que, a través de la historia el ser humano se ha preocupado por ganar cantidades de tiempo libre, mas sin embargo, cantidad de tiempo libre, no ha sido sinónimo de calidad del mismo. Se observa que lejos de preocuparse por los contenidos de estos tiempos libres, las personas han adoptado conductas que están muy lejos de impulsar ocios sanos que le permitan, al individuo y a su grupo familiar, una adecuada utilización del mismo y donde una sana recreación cobraría importancia y razón de ser.

### **Recreación**

La mayoría de las definiciones encontradas acerca de recreación la enfocan como una actividad de aceptación social, que se lleva a cabo

durante el tiempo libre, ya sea individual o colectivamente, que es libre y placentera, y no se requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella. Recrearse, necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales y así conseguir un descanso necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La recreación es considerada una parte esencial para mantener una buena salud, (Osorio y Rico, 2005:). El recrearse permite al cuerpo y a la mente una renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, es entonces, un equilibrio de éstas, combinado con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

Así pues, la recreación se asocia, también, con factores intelectuales y educativos, de tal manera que es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A su vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el entorno, además, es ampliamente vista como una acción voluntaria, en la que se incluyen actividades físicas, mentales, sociales y emocionales, tales como: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales.

La recreación por su parte, con la conquista del tiempo libre y su adecuada utilización, se ha convertido en una de las preocupaciones de la población, y se reconoce esta época como de la recreación y tiempo libre.

En consecuencia, para la sociedad de hoy la recreación no es un mero pasatiempo, sino que constituye una responsabilidad que tiene la familia, las empresas, el individuo, el gobierno y la sociedad en general. Es considerada como una necesidad para los seres humanos de distintas edades y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, motivación y forma de vida para el bienestar del hombre.

De allí que, la recreación se ha convertido en una especie de ideal

que el individuo quiere y busca continuamente, es por ello que (Busch, 1975:46) plantea que “la recreación se ha convertido en un derecho del hombre, en un campo de acción económica y socio cultural del cual se ocupan los gobiernos, las economías, las industrias, las comunidades, la iglesia y un gran número de organismos”.

La historia ha demostrado que la recreación influye en el trabajo, la economía y cultura de una sociedad, puesto que el hombre ha tenido la necesidad de emplear tiempo libre para distraer su mente y recrearse, ya que esto constituye una actividad sana, divertida y que al saber sacar el debido provecho, puede lograr ayudar al desarrollo integral del individuo.

A pesar de esto, muchas de las personas que habitan las ciudades se recrean en casa, en los espacios familiares con el uso el DVD, la computadora, las redes sociales como el twitter, facebook, el celular o blackberry. Cada día es mayor la venta de programas y canales por cable, creen en su inocencia o insensatez que disfrutan de una recreación sana.

Adicionalmente, en las últimas décadas el tiempo para la recreación se ha fragmentado y acortado. Los períodos de vacaciones son ahora mucho más breves que a finales del siglo pasado. Las personas quieren

aprovechar esos momentos con actividades intensas que respondan a las necesidades de todos los integrantes de la familia. Por eso, la recreación está cada vez más presente en la oferta de productos turísticos, hotelería y gastronomía.

Es por ello que en la convención internacional sobre ocio y recreación, realizada en Argentina (1967) se elaboró el siguiente concepto de recreación

“es aquella actividad humana, libre y placentera efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven de integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y su felicidad”.

De lo anterior, se desprende que la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, al ocupar este tiempo con actividades motivadoras e innovadoras, para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico, deportivo y social.

### **Motivación y Recreación: su efecto en los trabajadores**

La Motivación laboral está basada en la satisfacción de las necesidades, como consecuencia del ámbito y factores laborales, estableciendo, que dicha satisfacción se logra mediante diversos factores motivacionales que se describe como: el resultado de diversas actitudes que tienen los trabajadores en relación al salario, la supervisión, el reconocimiento, oportunidades de ascensos (entre otros) ligados a otros factores como la edad, la salud, relaciones familiares, posición social, recreación y demás actividades en organizaciones laborales, políticas y sociales. (Aguado, 1988:131). Como se ha planteado la recreación es una actividad humana ligada directamente a las necesidades de autorrealización. De allí que la motivación humana es uno de los aspectos esenciales de la personalidad y núcleo de su estructura, las concepciones que realiza la corteza cerebral entre los objetos en el plano de objetivos de estas necesidades y a su vez, a los objetivos en excitaciones de la necesidad. Por otra parte, el estrés provocado por las largas horas de trabajo, la rutina, las tareas que implican gran esfuerzo, llevan a la desmotivación, falta de atención en las tareas laborales y por ende, ausentismo. Las mayores problemáticas están relacionadas con la interacción entre las

personas, la participación activa, el intercambio de experiencias que les posibilite nuevos enfoques y aprender en la interacción con otros.

En ese sentido, la recreación como una disciplina naciente tiene grandes e importantes implicaciones en muchos campos del conocimiento. Es de vital importancia entender el papel de la recreación como un fenómeno social que está al servicio del ser humano y que aporta a la formación de personas integras. De esta manera, es necesario tomar conciencia y analizar la situación, ya que la recreación es una actividad que va en beneficio de la salud personal del individuo, así como de su entorno, para mejorar, con ello, su motivación y calidad de vida.

Adicionalmente, se puede señalar a la recreación, como una herramienta de promoción para el desarrollo de aspectos psicoemocionales en los trabajadores, como lo son: la autoestima, las limitaciones, las potencialidades, la capacidad de superación, la seguridad, el autococonocimiento, el trabajo en equipo, la responsabilidad, el bienestar, la solidaridad y la autoestima, como fundamentos y oportunidades de desarrollo del sentido del tiempo libre y el compromiso con una actividad que más allá de generar placer y satisfacción, le otorga el desempeño de lo que pudiera ser también una orientación importante de proyecto de vida.

La recreación puede constituirse en un satisfactor que contribuye a que las personas, a diferentes niveles, intensidades y formas, puedan realizar necesidades humanas fundamentales. De allí que se debe promover como generador de equilibrio y relax de la actividad humana, que logra un equilibrio en los procesos sociales, emocionales y corporales en los trabajadores, aspecto este imprescindible para el desarrollo de la persona como SER más elevado.

### **El ocio o tiempo libre y la motivación para disfrutarlo**

La necesidad humana de disfrute del ocio y del tiempo libre ha quedado poco a poco soslayada y condicionada por esquemas de consumo de ocio que mediatizan el propio disfrute de éste, que va más allá de la simple condición de tiempo cuando no se trabaja. En consecuencia, para distraer la mente y disfrutar de nuestros tiempos de ocio, existen muchas opciones: leer un libro, revista o suplemento, ir al teatro o cine, visitar un museo o galería, un zoológico, asistir al gimnasio, ir de paseo a una plaza con algún familiar o amigos, visitar un centro comercial a comprar o ver exhibiciones, ir a un paseo a la montaña, al río o playa, si se tiene hijos llevarlos a un parque infantil y disfrutar con ellos o simple-

mente sentarse ante una puesta de sol y contemplar en paz el atardecer.

El reto actual de las organizaciones, se centra fundamentalmente en desarrollar e incentivar a sus trabajadores, especialmente en la oportunidad de disfrute de su tiempo libre, para que puedan lograr una mejor calidad de vida, ofreciéndoles la oportunidad que disfruten de un ambiente armónico y estimulante en todos los sentidos, en lo humano, en lo físico, la cultura, el deporte, la recreación y las artes. Por lo tanto, es preciso hacer rutinas de recreación para el bienestar de la salud y de la sociedad en general. Con un sano juicio y mente tranquila se mejora la calidad de vida, ... “mente sana, vida sana”.

Es así como en muchos países latinoamericanos, especialmente en Venezuela, durante los últimos años, ha cobrado una importancia significativa el aprovechamiento del tiempo libre, ocio y recreación, con la reforma en el año 2005 de la ley en materia de salud, seguridad y trabajo: Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente del Trabajo (LOPCYMAT). En ella se rescata la importancia de generar programas, con la participación de los trabajadores y las trabajadoras para procurar procesos de recreación, utilización del tiempo libre, descanso y turismo social, que les permita no sólo contar con el tiempo para ejecutar estos programas, sino también

con infraestructuras y controles, a fin de evidenciar su impacto a la salud.

Así pues, la LOPCYMAT en su Artículo 1 plantea, entre sus objetivos “.... la promoción e incentivo al desarrollo de programas para la recreación, utilización del tiempo libre, ocio, descanso y turismo social”. Para ello, las empresas e instituciones públicas y privadas venezolanas, tienen como apoyo al Instituto Nacional para la Capacitación y Recreación de los Trabajadores (Incret), cuyo objetivo general es contribuir al crecimiento social, económico y político del país, a través del desarrollo del sistema nacional de recreación socio-laboral, que permita rescatar el patrimonio e infraestructura para la recreación, con participación activa de los trabajadores, las trabajadoras y sus familias, las comunidades organizadas, para garantizar la protección y conservación del medio ambiente y fomentar la identidad nacional. En consecuencia todas las personas necesitan disfrutar de un tiempo destinado para la recreación. Los eventos de carácter recreativo crean una atmósfera de informalidad a través de los contactos y las relaciones establecidas. Los empleados, no solamente realizan un acercamiento con sus pares, sino también con los miembros de la dirección, en un clima que esta menos afectado por la inflexibilidad de las relaciones de la cadena de mando.

## **Las actividades recreativas sanas**

Para (Mendoza, 2009:88), las actividades recreativas se encuentran divididas en cinco tipos a saber: “Esparcimiento, comprende actividades como paseos, el uso de playas o de piscinas, excursiones a las montañas o bosques que no requieran un adiestramiento especial y todas aquellas actividades que resulten un atractivo para el participante. Las visitas culturales, se refiere a las actividades como visitas a museos, monumentos artísticos y culturales, iglesias, ruinas, zonas arqueológicas, lugares turísticos, visitas a sitios artesanales, fiestas populares y tradiciones folklóricas. Sitios naturales, corresponden a la observación y al disfrute de la naturaleza en sus diferentes manifestaciones. Actividades deportivas, se refiere a todas aquellas actividades que involucren una actividad física así como una actividad deportiva. Asistencia a acontecimientos programados, esta tiene que ver con los espectáculos de luz y sonido, exposiciones, festivales, concursos de belleza, corridas de toros, partidos de futbol, espectáculos nocturnos, entre otros.” Sin embargo, es importante tomar en cuenta que la actitud de la persona al disfrute de ellas es una decisión estrictamente personal e individual. Su comportamiento y actitud hacia la práctica de una determinada actividad recreativa,

implica dos modalidades a ser consideradas: La primera tiene que ver con la participación activa en la actividad y por consecuencia ser un actor activo en el desarrollo de la misma, la segunda con ser espectador la que consiste en simplemente observar la actividad sin tener ninguna inferencia en la actividad más que la de presenciar y actuar de manera pasiva.

Por otra parte se pueden considerar también que las actividades recreativas sean individuales o grupales, las primeras implican que se pueden realizar en forma individual sin que participen otras personas y las segundas implican la realización de algunas actividades en grupo ya que no es posible realizarlas en forma individual.

En consecuencia las actividades recreativas llevan consigo las características siguientes:

1. La participación de una persona
2. Realizada durante el tiempo libre
3. Es realizada con libre albedrío
4. No implica beneficios materiales
5. Es agradable
6. No causa daños al entorno ni a la persona

### **La recreación en el trabajo**

Cada día, resulta más común en las empresas, la concesión de permisos o licencias a causa de estrés, cansancio, acoso, entre otros padecimientos de índole laboral cuyas causantes son los clásicos exceso de trabajo, presiones, mal ambiente laboral y relaciones interpersonales deficientes. Es por esto que las empresas han debido recurrir a métodos alternativos para la canalización y mejoramientos de estas condiciones nocivas, que afectan directamente a la productividad y al bienestar de sus trabajadores. De allí que, una gran cantidad de las empresas, acostumbra a realizar actividades de recreación y esparcimiento. Una programación de horarios diarios, o semanales de elementos recreativos, colaboran en el esparcimiento, la creación de lazos interpersonales y la relajación entre los trabajadores, pero la disponibilidad de estos tiempos destinados a las actividades recreacionales depende de la empresa y de la cantidad de empleados.

La recreación laboral poco promovida sobre todo en el sector industrial, ha ido ganando terreno, sobre todo en los últimos años, debido a la importancia que como factor de motivación e integración tiene en los trabajadores. Sus programas están integrados regularmente por: actividades sociales, culturales, físicas y al aire libre y han pasado a formar parte importante de

las negociaciones colectivas de las empresas.

Según a la Organización funlibre, recientes estudios hechos sobre todo en Estados Unidos, demuestran el interés de los trabajadores por la preferencia de más tiempo libre frente a mayores posibilidades de promoción. Esto ha sido comprobado mediante estadísticas y seguimientos sobre la disminución en el ausentismo, accidentes en el trabajo y la identificación de los trabajadores con la compañía. Actualmente, la Recreación como componente importante del desarrollo integral del ser humano, ha venido adquiriendo singular importancia en el mundo del trabajo, por cuanto, desarrolla y mantiene la salud integral de los trabajadores, además, brinda estrategias para reducir el estrés laboral, quizás causado por la fatiga acumulada, mejorando así la condición física, mental, emocional y social del trabajador, accediendo a un mejor estilo y calidad de vida, tanto dentro del ámbito laboral como fuera de éste. Los efectos directos de la Recreación Laboral, se muestran cuando se mejora el clima de organización; que incide en los estándares de atención, producción y nivel de rendimiento de los colaboradores de una Empresa Pública o Privada. Hoy en día, posibilitar Programas y Proyectos de Recreación en el Trabajo, se está convirtiendo en una exigencia

ética y moral para los gerentes y superiores jerárquicos de organizaciones de gobierno y empresas privadas, porque que mejora el comportamiento de todos en el centro de trabajo.

Las ideas modernas sobre salud laboral, la socialización de los espacios humanos, la responsabilidad social y el interés por alcanzar altos niveles de desarrollo empresarial, guardan estrecha relación con el pensamiento de algunas Instituciones como la Organización Internacional del Trabajo, y principios que se desprenden de los postulados del trabajo decente, la integración de equipos de trabajo de alto rendimiento, relaciones humanas, liderazgo entre otros.

Existen métodos muy variados para recrear, no necesariamente implica empleo de cantidades extraordinarias de dinero, podría ser por ejemplo, colocar en un lugar de la empresa alguna mesa de pin-pon, de ajedrez o algún otro juego de mesa, de manera tal, que los trabajadores, en su hora de descanso, puedan ir a esos lugares a entretenerse antes de volver al trabajo. Dándole a estos la oportunidad de conocer a quien trabaja en otras áreas de la empresa, y con quien probablemente no se ha compartido un dialogo que se aleje de unos "Buenos días". Además, brinda la oportunidad de estrechar relaciones, de descubrir más allá de lo estrictamente profesional. Entre otros beneficios, se podrá aumentar el nivel de identificación entre

los trabajadores y empresa, evitando así problemas de salud, lo que reduce notablemente la tasa de ausentismo en la empresa. Está comprobado que la recreación y el esparcimiento, resultan ser elementos útiles y necesarios a la hora de mantener las buenas relaciones, concentración, bienestar y salud. Unos pocos minutos al día, podrán recargar las energías para continuar la jornada con entusiasmo y renunciar por un rato a las presiones diarias que ayudan a entrar en un caos que encaminan a problemas de todo tipo.

### **Consideraciones finales**

Las vivencias, experiencias y satisfacciones suscitan nuevas formas de definir y afrontar un proyecto de vida y de afrontar o modificar su realidad. Es indudable la importancia que adquiere el enriquecimiento personal y profesional, en tal sentido al enfocar a la recreación desde la perspectiva de los beneficios que aporta al desarrollo de las distintas dimensiones humanas, por consiguiente, en el de la integralidad personal, lo que, una vez llevado a la conciencia, permita fijar nuevos lineamientos hacia la consecución de mejores niveles en la calidad de vida del ser.

Aunque la recreación se puede lograr por medio de actividades, no es posible identificarla plenamente con ellas, puesto que éstas son solo

medios que le permiten al individuo reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos, se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores.

De esta manera, se puede afirmar que nos recreamos cuando hemos logrado sustraernos de lo habitual o rutinario, descubriendo en las cosas un nuevo sentido. Nos recreamos con el diálogo sincero, en la verdadera amistad, con la lectura o re-lectura de un libro; en la contemplación de la naturaleza, cuando variamos o encontramos algo nuevo en lo que hacemos a diario, en la clase, en el trabajo, nos recreamos.

Se hace necesario insistir en la recreación como medio y no como fin último. Como medio, ayuda a orientar la vida y contribuye al desarrollo del carácter y estructuración de la personalidad, pues a través de las actividades recreativas se logra un equilibrio entre lo que se es y lo que se quiere ser. Su influencia es grande y va mas allá de la búsqueda de alegría, placer, distracción, calma, creación, factores que proporcionan

un renovado impulso para volver a encontrarse en aquello que puede ser fundamental para la vida de cada uno, como lo es el trabajo, a través del cual realizamos lo que más nos gusta y nos permite crecer individual y colectivamente en la reciprocidad con los demás, asumiendo en la práctica con carácter recreativo.

Las diferentes manifestaciones de la recreación pueden constituirse en satisfactores en relación con el individuo, el grupo social y el medio ambiente, y correlativamente pueden adquirir un carácter de singulares o sinérgicos. El propósito en todo caso es que los procesos que genere sean sinérgicos, es decir, que paralelo al desarrollo económico de las comunidades, los protagonistas de los programas sean partícipes del surgimiento mismo de tales procesos, que la realización de las necesidades sea el motor del desarrollo y estimule la solidaridad social y el crecimiento de las personas. Existe una gran clasificación de áreas de la recreación presentándose como difusión, arte y cultura, educativa, social, deportiva y vida al aire libre, donde lo importante es poner en práctica la verdadera recreación con sus valores, objetivos, principios y deseos de hacer las cosas bien, en beneficio de los individuos para que obtengan experiencias de vida sana, con desarrollo de valores que los llevarán a ser seres más inte-

grales y aptos para la sociedad promoviendo así una mejor calidad de vida.

En tal sentido la Organización de las Naciones Unidas para la Cultura y Educación (UNESCO, 2000), argumenta, “los espacios físicos y recreativos, son vitales para el desarrollo integral del ser humano... quienes por naturaleza requieren de un entorno al aire libre, en los cuales puedan exteriorizar sus aspiraciones e inquietudes (p.12).

Lo anterior, refleja la existencia de un entorno fundamental que sea la vía para un completo esparcimiento, garantizando así, el desempeño de las aptitudes personales de los sujetos sociales, quienes al disfrutar en espacios suficientemente dotados al aire libre o no, puedan general satisfacción en el individuo, creándole un clima de armonía, tranquilidad y equilibrio con la naturaleza, captando de ella sus elementos o aspectos favoreciendo así el clima de tranquilidad necesario para aprender del entorno.

Para finalizar, está comprobado que las colectividades que se divierten juntas y son capaces de disfrutar el compartir buenos momentos, están más capacitadas para sacar mejor provecho de los buenos momentos y afrontar, también mejor, los malos. Si bien somos seres sociales, esto también se aplica a nuestras actividades individuales. Probemos los

buenos momentos, disfrutemos de nuestra familia, riarnos más, amemos mas, aprendamos a reírnos de nosotros mismos, viajemos, juguemos, disfrutemos de la naturaleza, en fin recreemos nuestra vida. ¡Indudablemente mejoraremos su calidad!

### Referencia bibliográfica

- Aguado Correa Francisco (1988). **Una evaluación del impacto de las características del puesto de trabajo sobre la satisfacción, motivación y compromiso de los empleados**. Revista europea de dirección y economía de la empresa.
- Busch, M.C. (1975). **La Psicología del Tiempo Libre**. Editorial Mouton. Paris.
- Cuenca, Manuel (1974). **Educación para el Ocio**.
- Marx, Carlos. (1867) **El proceso de producción del capital**. Enciclopedia Ilustrada Cumbre, Tomo 8.
- Mendoza, Marlyng (2009). **Propuesta del diseño de un Programa de Recreación para los Trabajadores y Trabajadoras de PRECA Central**. Barquisimeto, Estado Lara
- Osorio C. Esperanza y Rico A. Carlos Alberto (2005). **Diseño y Evaluación de Programas de Recreación**. Editorial Funlibre. Colombia. 1era edición 2005.
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la Organización de Naciones Unidas para los derechos Humanos. (1976)

Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores  
**Dionielvy Miquilena Colina**

**Ley Orgánica de Prevención, Condiciones  
y Medio Ambiente de Trabajo Gaceta**  
oficial número 38.236, de fecha 26 de  
julio de 2005.