

## **Contribución de los programas recreativos en procesos de rehabilitación de pacientes adultos con algún trastorno mental.**

### **Contribution of recreational programs in rehabilitation processes of adult patients with mental disorders**

<sup>1</sup>Deysi Astrid Torres Penagos – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8579-5871>

<sup>1</sup>Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid / Medellín.

#### **Correspondencia:**

deysitorres@elpoli.edu.co

Recibido: junio 21 de 2024

Aceptado: junio 30 de 2024

**Conflicto de interés:** Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés

#### **Palabras clave**

Recreación; Salud mental; Trastornos mentales; Rehabilitación.

#### **Keywords**

Recreation; Mental health; Mental disorders; Rehabilitation

## **Resumen**

El objetivo de esta investigación estuvo orientado a explorar desde una revisión narrativa, la contribución que han tenido programas recreativos en el proceso de rehabilitación de pacientes adultos con algún trastorno mental. Se plantea con la intención no solamente de identificar las investigaciones que se orientaron en este tema, sino también con describir lo que han realizado y planteado desde lo recreativo para aportar a la rehabilitación de pacientes con algún trastorno. La metodología implementada fue cualitativa con un enfoque descriptivo desde lo narrativo. Se utilizó una matriz en la que se plasmó toda la revisión bibliográfica para posteriormente analizarla según las categorías que surgieron para el análisis. Los resultados que arrojó la investigación muestran que efectivamente existe una contribución de programas recreativos en el proceso de mejoramiento de las personas que padecen algún trastorno y que estos programas orientan actividades que generen bienestar y salud física de las personas como salidas experienciales, actividad física aeróbica o juegos que requieren de movimiento o de estrategia mental y que permiten la integración y socialización con otros. Esta investigación muestra la escasa profundización teórica que hay en temas recreativos relacionados con la psicología y que se hace necesario seguir abordando y estudiando.

## **Abstract**

The objective of this research was oriented to explore from a narrative review, the contribution that recreational programs have had in the rehabilitation process of adult patients with mental disorders. It is proposed with the intention not only to identify the research oriented to this topic, but also to describe what has been done and proposed from the recreational point of view to contribute to the rehabilitation of patients with any disorder. The methodology implemented was qualitative with a descriptive approach from the narrative. A matrix was used in which all the bibliographic review was reflected in order to later analyze it according to the categories that emerged for the analysis. The results of the research show that there is indeed a contribution of recreational programs in the process of improvement of people suffering from any disorder and that these programs guide activities that generate well-being and physical health of people such as experiential outings, aerobic physical activity or games that require movement or mental

strategy and that allow integration and socialization with others. This research shows the lack of theoretical depth that exists in recreational topics related to psychology and that it is necessary to continue to address and study.

## **Introducción**

Esta investigación se plantea como una revisión narrativa, deseando explorar la contribución que han tenido programas recreativos en el proceso de rehabilitación de pacientes adultos con algún trastorno mental, entendiendo que éstos representan una carga significativa para la salud pública, afectando en especial a la población adulta a nivel mundial. Estos trastornos no solo impactan la salud mental y física de los individuos, sino también su calidad de vida y capacidad para integrarse plenamente en la sociedad. Se piensa en indagar esta temática toda vez que la recreación representa a nivel social un derecho fundamental y que aun así sigue siendo invisibilizada en diferentes entornos, especialmente en el académico, reconociendo que hay ausencia de procesos sistematizados y evidencias que muestren que la recreación es aportante en procesos de rehabilitación y de trabajo de la salud mental. La recreación sin duda se trabaja claramente en la práctica y es utilizada por

diferentes ciencias o disciplinas para hacer intervención o como estrategia para realizar actividades con diferentes poblaciones. Sin embargo, poco se documenta o se sistematiza y aunque existe evidencia desde la praxis, es escaso lo que se puede encontrar desde lo teórico con un enfoque de rigurosidad y científicidad.

Algunos estudios previos como por ejemplo el de Pereira et al (2018), describen una experiencia de ocio como práctica de la salud mental en una comunidad, en la que realizaron acciones que estimularan espacios de ocio, interacción y comunicación social y de esta manera promovieron la socialización y una mayor formación de vínculo entre la población y el equipo de salud, aumentando la autoestima, mejorando el cuidado con el cuerpo y la mente en la población intervenida. (p.190). Sin embargo, la evidencia científica frente a la temática abordada sigue siendo insuficiente teniendo en cuenta que la lúdica y la recreación se han visto como una disciplina complementaria y la

profundización ha sido poca en temas científicos asociados a la psicología.

Es así como, dada la limitada documentación teórica y la falta de sistematización en la evidencia disponible, esta revisión narrativa busca proporcionar una base más sólida para entender el papel de la recreación en la rehabilitación de pacientes con trastornos mentales. Al hacerlo, se espera ofrecer reflexiones valiosas que puedan ser utilizados para mejorar las prácticas terapéuticas actuales y futuras de los profesionales en la salud mental.

El ejercicio de investigación estuvo intencionado desde una búsqueda documental de artículos científicos que hablaran de la recreación como un factor coadyuvante en la rehabilitación de personas con algún tipo de trastorno mental y se identificó que tipo de programas se utilizaron para que la estrategia desde la recreación fuese efectiva. Los artículos revisados fueron 39, pero los seleccionados para el análisis fueron 18, aquellos que se centraron en programas que estuviesen orientados a personas adultas y que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión que se precisan en la metodología. Posterior a esto se realizó el análisis de la información y la discusión de

los resultados más relevantes; finalmente se hacen las conclusiones y recomendaciones del estudio basadas en los hallazgos.

De este ejercicio se destaca la articulación que hace la psicología con la recreación, utilizándola como una estrategia o posibilidad de intervención en poblaciones adultas y como a través de actividades jugadas y que generar bienestar, se logra aportar en el mejoramiento de pacientes adultos con alguna afectación Mental.

### **Recreación**

La recreación es entendida como una actividad que genera en el ser humano diversión, goce, disfrute. Hay autores como Fernández que la definen como “Cualquier forma de actividad o experiencia en la cual el ser humano consigue auto expresarse; fortalecer su cuerpo, mente y espíritu gastados por el ritmo de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo” (Fernández, 1999, pág. 2)

(Infante, 1991), señala que la recreación comprende “todas aquellas actividades tendentes a proporcionar al individuo medios de expresión natural de profundos intereses, que buscan su

espontánea satisfacción, con las características de ser constructivas de mejor uso del tiempo y recuperadoras de la vitalidad” (p. 24)

### **Salud Mental**

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».

La OMS define el apoyo en materia de salud mental y psicosocial como «cualquier tipo de apoyo local o externo cuyo objetivo es proteger o promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar los trastornos de salud mental».

Según la OMS, la salud emocional se define como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias emociones, puede manejarlas adecuadamente, puede enfrentar los desafíos de la vida y tiene la capacidad de establecer relaciones saludables con los demás".

### **Trastorno mental**

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales. También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. (Organización Mundial de la salud, 2022)

### **Metodología**

Este estudio es una Revisión documental narrativa desde un enfoque cualitativo. Entendiendo la investigación narrativa como una metodología que implica una visión del fenómeno. Usar la metodología de la investigación narrativa es adoptar una óptica descriptiva particular que ve a la experiencia como el fenómeno bajo estudio. Los investigadores narrativos, consideran la narrativa, ya sea oral o escrita, como una forma particular de discurso. La narrativa es la creación de significado en

retrospectiva, la configuración o el ordenamiento de la experiencia pasada. Es un modo de comprender las acciones propias y las de los demás, de organizar acontecimientos y objetos en un todo significativo y de relacionar y ver las consecuencias de las acciones y acontecimientos en el tiempo. (Bruner, 1986)

Según Zillmer y Díaz-Medina, (2018), la Revisión documental Narrativa, tiene como propósito explorar, describir y discutir un determinado tema, de forma amplia, considerando factores desde un punto de vista teórico y de contexto. Permite la inclusión de diferentes tipos de información, considerando distintas fuentes; exige habilidades críticas y de reflexividad por parte del investigador, posibilita el aprendizaje mediante la definición y detalle de conceptos; obtiene estudios realizados previamente sobre el mismo tema, considerando el proceso histórico y avances en el área; así como también, identifica y selecciona referenciales, métodos y técnicas para ser utilizados en futuras investigaciones.

Este estudio se abordará como revisión documental narrativa, teniendo en cuenta que la Recreación relacionada con la salud

mental es un tema que ha sido poco abordado y en ese sentido la búsqueda de información tuvo que delimitarse, teniendo en cuenta algunos criterios de inclusión, tomando como premisa la pregunta orientadora del estudio.

**Criterios de inclusión**

Artículos relacionados con programas que trabajen la recreación como terapia psicológica en personas adultas con algún trastorno.

Programas dirigidos a población adulta entre los 24 y 50 años.

Artículos en bases de datos

Artículos con estructura científica y trabajos de grado de maestría.

Año de publicación desde 2009 en adelante.

**Criterios de Exclusión**

Artículos que no especifiquen con claridad información completa que se requiere en la matriz de antecedentes.

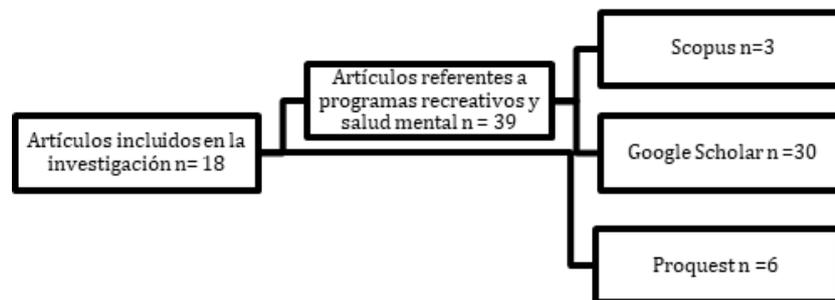
Artículos que no especifiquen el aporte directo a la salud mental de las personas

El proceso de búsqueda se realizó en las bases de datos Proquest, Google académico y Scopus, utilizando las palabras claves de Programas Recreativos y salud mental. En esta búsqueda se encontró una cantidad significativa de

artículos, especialmente en la base de datos de Google académica que contenía alguna de las dos fuentes de búsqueda y luego de aplicar el

filtro específico indicado por los criterios de inclusión y exclusión quedaron para el proceso de análisis 19 artículos.

Figura 1. Diagrama de flujo.



Luego de seleccionados se hizo lectura y clasificación de información, destacando aquellos elementos que dieran claridad de la investigación. Para organización de

los datos, se utilizó una matriz de Excel para tener mayor comprensión y claridad de cada artículo. Los datos que tiene la matriz se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Matriz de antecedentes

Año	Localización (País)	Ubicación (Nacional o Internacional)	Autores	Título	Institución	Tipo (Artículo científico, Tesis maestría, doctorado o Libro de investigación)	Resumen	Categoría (para organizar los hallazgos)	Subcategoría (asociada a la categoría)	Problema de la investigación	Objetivo de la investigación	Referentes teóricos relevantes	Metodología empleada en el estudio	Hallazgos y resultados	A retomar o aspectos que se resaltan	Referencia del estudio	Link de ubicación	Base de datos
-----	---------------------	--------------------------------------	---------	--------	-------------	--	---------	--	--	------------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------------------	--------------------------------------	------------------------	-------------------	---------------

## Resultados

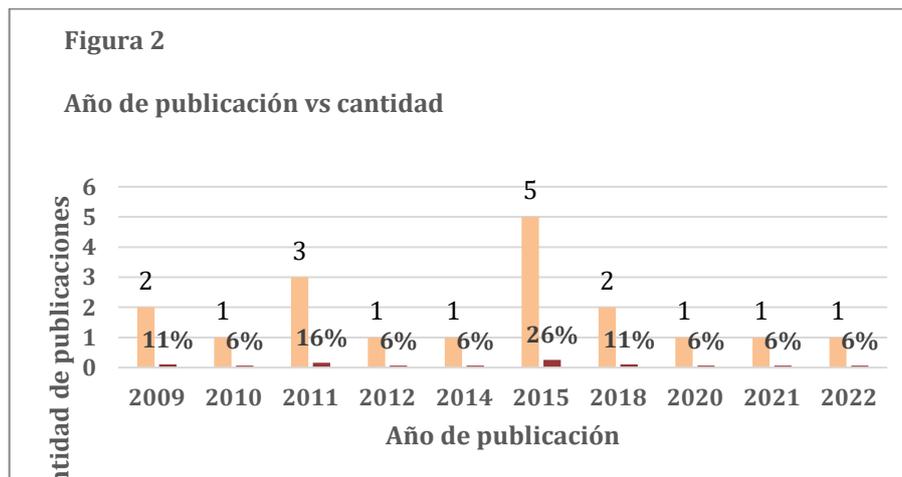
En el ejercicio de rastreo y selección de información se definió abordar de acuerdo a las temáticas 18 artículos que dan cuenta de programas de recreación que se han

realizado para favorecer a personas adultas que están en algún proceso de rehabilitación de un trastorno mental o que quieren mejorar su salud mental.

La tabla 2 muestra los estudios que se tuvieron en cuenta de manera sintética explicando de que trata el programa, como se realizó y su intención en función de la salud mental.

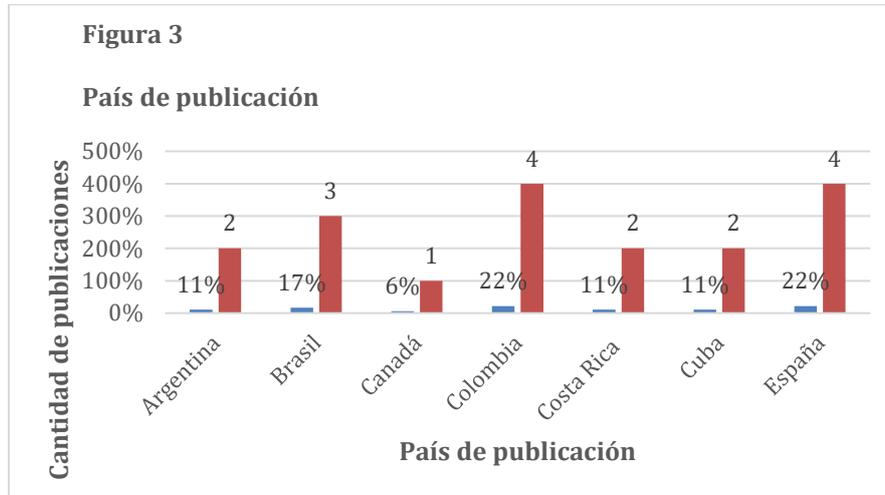
Reporte de características de los estudios.

Las gráficas que se describen a continuación hacen referencia a características generales de los artículos revisados en función de la fecha de publicación, país, lugar y tipología de los estudios seleccionados.



En los registros revisados se encontró información desde el año 2009 hasta el 2022. Se dejó este rango de años, porque los artículos revisados cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión definidos para el proyecto. En el 2015 fue donde se reportaron la mayor cantidad de estudios que equivale al 26% de las publicaciones revisadas. De este porcentaje 2 de los estudios estaban enfocados a programas que integraban la actividad física y la recreación como estrategias para trabajar con

personas adultas que presentaban trastornos de estrés y psiquiátricos, los otros dos están orientados al trabajo recreativo como terapia para trabajar con población con adicción y usaron actividades de video juegos y vivenciales para este proceso. Y el otro trabajo está orientado desde el ocio, ejecutando actividades que permitan el esparcimiento de personas que hacen parte de un club social y que tienen alguna dificultad de salud mental.



La búsqueda arrojó información de 7 países, seis de ellos hacen parte del continente americano y solo uno europeo. Los países en los que se encontró mayor publicación referente al tema fue Colombia, España y Brasil. Los tres países equivalen a un 61% de la totalidad de publicaciones revisadas. Esto

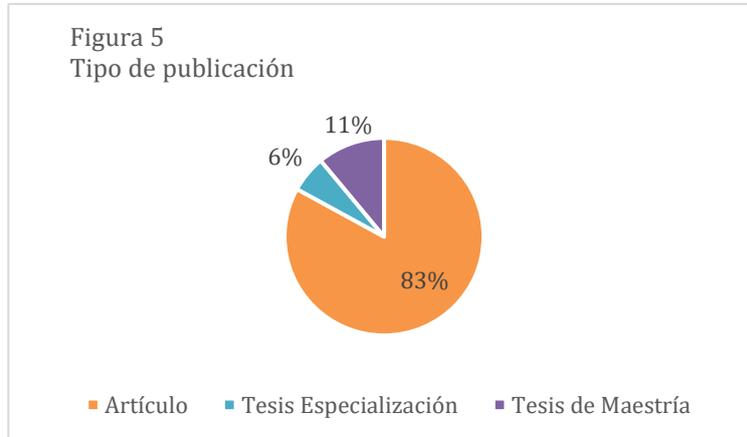
estudios están enfocados a trabajar programas recreativos para mejorar trastornos especialmente de estrés, depresión, adicción y dificultades generales que presentan poblaciones adultas con respecto a la salud mental.



La figura 4 muestra que el contexto donde se encontraron más estudios con un 78% fue el internacional. Si bien en Colombia se revisaron 4 estudios que corresponde a un 22% y que cumplan con los criterios, no es mucha la información específica que relacione la recreación con la

salud mental. Por el contrario, en el ámbito internacional se ve mayor producción que tiene que ver con estas categorías plantando como la recreación ha sido utilizada como estrategia para procesos terapéuticos en pacientes con algún trastorno mental o como

posibilidad para mejorar la salud mental de poblaciones adultas.



La figura 5 muestra los tipos de publicaciones que se encontraron en el rastreo. Fue positivo encontrar información procedente de resultados de investigación, teniendo en cuenta que no ha sido un tema muy abordado desde la psicología y tampoco desde la recreación. Sin embargo, los artículos revisados que corresponden a un 83%, cumplen

con los criterios de rigor científico y esto hizo que fuesen tenidos en cuenta para el proceso de análisis. Los que se encontraron como tesis de especialización o maestría, equivale a un 17% que en cantidad son solo 3 documentos que se tuvieron en cuenta por que hacían referencia a programas de actividad, recreación y ocio asociados a mejorar la depresión, el estrés y trastornos neuróticos.



Los enfoques que surgieron según el programa están relacionados con actividades recreativas, aunque tengan denominaciones distintas. El 67% de los artículos revisados, plantean programas de actividad física y recreativa, de ocio y bienestar, pero estos componentes están pensados como estrategias propiamente recreativas, es decir lo que plantean son actividades jugadas, de esparcimiento de diversión que favorecen la salud mental de las personas adultas que participan de los programas y en las que el movimiento está presente. El 33% restante se ubicaron en la categoría de programa de recreativo, debido a que de manera explícita se nombra de esta manera en cada uno de los artículos seleccionados y finalmente es la categoría principal de análisis de la revisión.

Se dejaron esos cuatro enfoques en la selección que se hizo teniendo en cuenta que la actividad física en los programas estuvo intencionada en actividades de movimiento que generan gasto energético en los pacientes y socialización con otras personas, es decir que las actividades planteadas se realizaban de manera grupal.

En el caso de los programas de bienestar y ocio que corresponden a los otros dos enfoques, usaron actividades recreativas más desde

la cultura, el arte y el juego y estuvieron direccionados desde una metodología de talleres vivenciales.

## Discusión

Programa de actividades físicas y Recreativas

La actividad física es entendida desde la OMS, 2022, como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que genera consumo de energía. Incluso mencionan que las actividades que se realizan durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona, también es considerada actividad física.

Entre las actividades más comunes que plantean y que se asocian a la actividad física son: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en actividades recreativas y juegos. Es decir, que desde que exista movimiento y gasto energético cualquier actividad que realice el ser humano, será considerada como actividad física. (OMS, 2022)

En el caso de la recreación que es el tema de interés de este ejercicio de revisión narrativa sobre programas que aporten a rehabilitar algún trastorno mental de las personas adultas, se pudo evidenciar que se incluía en programas de actividad

física, como estrategia principal del programa que se implementaba.

De los artículos revisados, cinco de ellos integraron la actividad física y la recreación en el programa y se enfocaron en trabajar temas que aportaran en la rehabilitación de pacientes neuróticos, psiquiátricos, con algún nivel de estrés y de personas cuidadoras de familiares con Alzheimer.

Los programas que se enfocaron en pacientes neuróticos y psiquiátricos tuvieron énfasis en plantear actividades de tipo aeróbico como caminar y bailar, ejercicios de baja intensidad que incluían algunos deportes desde lo predeportivo como baseball y natación que permiten disfrutando desde el juego espontáneo y no requiere de tanto desgaste físico y otras actividades de tipo recreativo como juegos de mesa, juegos tradicionales y actividades de relajación o contemplación de la naturaleza proponiendo salidas familiares y excursiones. (Herrera, 2015) También se planteó en el programa específicamente para el trabajo con pacientes neuróticos la importancia de hacer celebraciones colectivas de cumpleaños para generar el fortalecimiento de las relaciones y la solidaridad con los demás compañeros. (Monsibaez, 2009)

La población con la que se trabajó ambos programas, tanto el dirigido a pacientes neuróticos como psiquiátricos se encuentra en el rango de 18 a 50 años y concuerdan ambos autores Herrera (2015) y Hernández (2009) que el efecto positivo que provoca la ejecución de actividades físicas y recreativas respetando las capacidades de cada persona, tiene una influencia importante ante la respuesta al estrés. Los individuos que tienen un mayor efecto positivo presentan una baja incidencia en cuanto aparecen situaciones potencialmente estresantes, en tanto que cuentan con mejores redes en las cuales apoyarse, así como estrategias de afrontamiento más efectivas, las cuales producen en estos individuos una sensación de ser capaces de afrontar los problemas toda vez que desde juego esto es lo que se plantea. (Herrera, 2015)

Los otros dos estudios que estaban relacionados con el estrés laboral y el estrés estudiantil concuerdan en el planteamiento de las actividades físicas y recreativas que se mencionaron en los estudios anteriores, adicionando juegos simbólicos o de representación y la ejecución de torneos deportivos para la comunidad trabajadora y estudiantil para de esta manera

disminuir los niveles de estrés que suelen enfrentar las personas trabajadoras y estudiantes por su ocupación y/o exigencia laboral o académica. (Carazo Vargas Pedro, 2015)

En uno de los estudios Vargas y Castro (2015) plantean que, en el ámbito laboral, el estrés surge de una inadecuada relación entre la carga de trabajo y las responsabilidades asumidas respecto a la capacidad de la persona y el tiempo disponible para realizar las labores. Si el estrés no es manejado de manera adecuada repercutirá negativamente en la salud física y mental de la persona, consecuentemente también en los intereses de la organización. Esto mismo sucede en escenarios académicos en donde los estudiantes están enfrentados a situaciones estresantes de cumplimiento de deberes y compromisos que en ocasiones afectan su salud mental. Por esta razón el planteamiento de programas de actividad física y recreación tal y como se plantearon, muestran un nivel de mejora en los procesos de afrontamiento del estrés en ambientes laborales y académicos y se convierten en una estrategia de psicoterapéutica para trabajar esta problemática.

En el último artículo que se revisó y que está contemplado en esta categoría de actividad física y recreación, está enfocado en familias que tienen algún paciente con Alzheimer y que a través de estas actividades puedan generar un proceso de socialización constante con el paciente, preservando los principios y los valores necesarios en la incorporación a las actividades, logrando mayor unión y cooperación entre los miembros de las familias. Las actividades que seleccionaron para aplicar el programa estuvieron enfocadas en los gustos y preferencias de la población; información que fue recogida a través de entrevistas y que al igual que los otros estudios concuerdan con las mismas actividades: juegos de mesa, baile y actividades de ocio como ver televisión y salir a pasear. (Solís, 2012)

Así la denominación de esta categoría este antecedida por actividad física, se pudo evidenciar que en efecto las actividades que se planteaban en cada uno de los programas, estuvieron enfocadas en lo recreativo, en el juego. Efectivamente generaban un gasto calórico en los participantes y por eso siguen estando inmersas en la definición que se tiene de actividad

física por parte de la OMS, sin embargo, la recreación se identificó como eje fundamental en cada programa para los procesos de rehabilitación de pacientes con algún trastorno mental.

### Programa de bienestar

Hablar de bienestar en ocasiones es complejo porque es un término que puede abarcar todo, pero como no se precisa que es ese todo, puede ser ambigua y no abarcar nada. El bienestar de las personas puede estar orientado a diferentes áreas como la salud física, mental, emocional, social, económica, por mencionar solo algunas. Es decir que hablar de bienestar es subjetivo y dependerá de la interpretación o percepción del sujeto que es quien la vive. Según Diener (1994) el bienestar es un área de estudio que tiene 3 elementos característicos. Primero habla de su carácter subjetivo que se asocia a la experiencia de las personas. Segundo lo relaciona con una dimensión social, pues incluye una valoración de todos los aspectos de la vida y tercero la necesaria inclusión de medidas positivas, en tanto que va más allá de la mera ausencia de factores negativos. (Martín, 2002).

Estos elementos son relativos o tienen que ver con la satisfacción que las personas tienen de la vida. Por lo tanto, generar, promover, practicar y ejecutar actividades que generen bienestar en las personas, será positivo en la medida que aporte al mejoramiento de su calidad de vida, que de alguna manera está relacionada con el bienestar.

En la revisión que se realizó referente a los programas de recreación y como estos beneficiaban a la salud mental de las personas, dos de ellos tienen que ver con el bienestar, es decir como la recreación ha favorecido el bienestar de las personas desde la salud mental, el desarrollo de capacidades y la depresión. El primer programa se orientó a una evaluación de impacto de un programa comunitario en el que se cuantificó el efecto producido sobre el nivel de depresión de una población participante de un grupo de acciones del INDER Medellín en el año 2005, usando modelos lineales mixtos. Este modelo tiene en cuenta la asociación y la variabilidad intrasujeto por lo que incorporan más información que en los modelos de regresión múltiple. (Cárdenas et al., 2011)

El Inder Medellín, es la institución pública de la ciudad que se encarga de promover la actividad física, la recreación y el deporte en sus habitantes. Es una entidad muy reconocida y su oferta está orientada a brindar espacios de aprovechamiento del tiempo libre y bienestar de la comunidad. (Alcaldía de Medellín, 2023)

Este estudio solo se enfocó en evaluar programas del Inder Medellín de actividad física en los que se realizan clases de aeróbicos y rumba y en los que participan personas de diferentes edades, predominando la población adulta femenina. Dentro de los resultados de la evaluación de impacto de estas acciones, identificaron variables importantes que reflejan resultados de impacto positivos, como el tiempo de intervención debido a que se realizan entre 3 y 4 veces a la semana y la edad que es abierta, pero que la población que más practica es la que se encuentra entre los 18 y 45 años. Además, con este estudio pudieron concluir que las actividades de bienestar específicamente las de actividad física que oferta el INDER contribuye a disminuir los niveles de depresión. Se aprecia en el modelo estimado una disminución de la depresión después de un tiempo de 6 meses de intervención

de la actividad, y una disminución a medida que la persona se relaciona socialmente con más grupos, agregando que la probabilidad de tener depresión disminuye en estos escenarios. El factor de socialización que también se promueve con las actividades del programa, es otro beneficio importante que muestra cómo incide en la disminución de la depresión. (Cárdenas et al., 2011)

El otro estudio revisado que se orientó al bienestar de una comunidad y su objetivo fue comprender las funciones de los grupos juveniles comunitarios en la prevención y promoción en salud mental, se enfocó en trabajar con 6 agrupaciones juveniles de carácter deportivo, cultural, artístico y religioso. Realizaban actividades recreativas desde su enfoque como estrategia de prevención frente al contexto de riesgo, y de promoción de la salud mental a partir del desarrollo de capacidades. Estas capacidades estaban relacionadas con el uso del tiempo libre, la recreación y el ocio, el establecimiento de vínculos significativos, la reflexión moral, la formación de talentos, el fortalecimiento del carácter y la proyección a futuro. Con estas actividades fortalecieron el proceso comunitario y consolidaron bases

para el desarrollo de los jóvenes, al ofrecer alternativas de elección que les permitan construir vidas significativas para sí mismos, desarrollar capacidades y tener la libertad de ser artífices de su historia. (Henoa, 2018)

Si bien estos dos estudios no plantearon programas denominados con recreación, las actividades que plantearon se estuvieron trazadas con un enfoque recreativo, toda vez que incluyen el esparcimiento, el buen uso del tiempo libre dentro de sus discursos y hallazgos y esto está directamente relacionado con lo recreativo, pues todo acto recreativo además de generar diversión, se hace para que el sujeto que lo practica encuentre espacios de descanso y realice actividades diferentes a las laborales y cotidianas.

### Programas de Ocio

El ocio generalmente se asocia al tiempo libre que tienen las personas para dedicarlo en actividades por fuera de su horario laboral. Cuenca (2004) en su libro pedagogía del ocio, habla de un concepto humanista refiriéndose sobre todo a la actitud con la que se vive el tiempo de ocio y no tanto a

la actividad que se realiza en él. La denominación bajo la cual el autor se refiere a ese tipo de ocio en el que predomina el aspecto vivencial es ya muy significativa, es una práctica más autotélica, que programada o juiciosamente direccionada. (Cabeza, 2004)

Dentro de los programas que se revisaron, cinco estuvieron enfocados en planear actividades desde el ocio que aportaran en el proceso de rehabilitación o terapéutico de la salud mental de población adulta en diferentes contextos y con trastornos psicóticos, con discapacidad, con depresión o con adicción al alcohol o a la droga. La intención de los programas fue orientar actividades que permitieran ocupar el tiempo libre con acciones que les generarán a los pacientes libertad, tranquilidad y salir de los espacios hospitalarios, clínicos o de encierro en el que se encontraran, para tener interacción con otros. (Sobral, 2008)

En los programas no se encontraron actividades específicas plasmadas, pero si recalcan la importancia de realizar actividad física o encuentros familiares o con amigos en los que las actividades de esparcimiento que incluyan juegos e interacción con los otros fuesen importantes. Es decir, el ocio se

reconoce en estos programas como terapéutico, fundamentado en la adquisición de habilidades sociales teniendo en cuenta que la población en la que se implementaron pertenecía alguna comunidad específica o estaban internos por su condición de salud mental. Estas propuestas estuvieron enmarcadas desde el ocio toda vez que se realizaban en una jornada diferente a su rutina diaria o era complementaria a lo que hacían en el día, pero permitían promover espacios y actividades distintas que ayudaban a despejar y relajar la mente. Tras la realización de estos programas, se coincide que las personas tienen respuestas positivas con relación a su grado de placer y satisfacción en algunos ámbitos como el estado de ánimo, el tiempo libre, las relaciones sociales y familiares. (Galán, 2022)

Aunque estos cinco programas revisados no describen actividades recreativas muy específicas, se tuvieron en cuenta dentro de la revisión bibliográfica debido a que las actividades que se generan en tiempo de ocio son de carácter recreativo o de esparcimiento y generalmente buscan que el ser humano que las aplica o practica mejore su estado de ánimo o se sienta mejor. Además, por la connotación terapéutica que

tuvieron de promover la salud mental en la población adulta donde fueron implementadas, cumplía con los criterios de selección de la revisión.

### Programas Recreativos

Esta categoría se precisa como la principal del estudio, toda vez que lo que se pretendió fue buscar investigaciones con intervención terapéutica desde la recreación. Los trabajos anteriormente descritos en las categorías anteriores, aunque incluían áreas afines como la actividad física y el ocio, su enfoque se concentraba en buscar actividades recreativas que generar en la población atendida algún tipo de bienestar o mejoría.

Para la categoría de recreación se encontraron investigaciones que proponían rehabilitación social desde lo recreativo en pacientes psiquiátricos captando los sentimientos experimentados por estos. Este ejercicio de exploración, se realizó en 10 sesiones y mostró sensaciones de placer, tranquilidad, emoción y unión en los pacientes posibilitando considerar que se trata de una actividad importante en la atención en salud mental, influenciando favorablemente en la rehabilitación psicosocial y brindando al paciente con trastorno

mental posibilidades de control de los síntomas derivados de sus trastornos. (Angelina Moda Machado, 2011)

Estas propuestas recreativas no solo estuvieron orientadas a personas que ya tenían algún trastorno mental, sino que también se presentaban como ejercicio de promoción de la salud física, sobre todo en las enfermedades crónicas no transmisibles que siguen siendo la primera causa de muerte en Colombia y que a raíz de estas enfermedades se genera como consecuencia trastornos o dificultades mentales y emocionales que agravan el problema. (Henry Humberto León, 2010)

Las características generales de los estudios concentrados en esta categoría, tuvieron una connotación mayormente vivencial, se usaron estrategias como los videojuegos por ejemplo que en la actualidad son actividades de mayor auge y generalizadas en la práctica de niños, niñas jóvenes y adultos, desplazando incluso a la lectura, el teatro, la música, el cine y el deporte.

“En la actualidad se está desarrollando una nueva generación de juegos, denominados “serious games” o juegos con fines

sanitarios, indicados en afecciones de diversa índole: trastornos del aprendizaje, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, alteraciones del comportamiento, trastornos del espectro del autismo, fobia social, trastornos de alimentación, adicciones entre otros.” (Ana Isabel Ledo Rubio, 2015)

Lo positivo de los video juegos es que generan diversión, motivación, entrenamiento en habilidades, favoreciendo el aprendizaje por parte del sujeto, teniendo en cuenta que está realizando algo que le apasiona, le genera gusto y, por lo tanto, puede existir mayor disposición en los procesos de rehabilitación.

Otras de las estrategias recreativas también vivenciales, estuvieron enfocadas en procesos para mejorar la calidad de vida de habitantes de contextos determinados, atribuyéndole un valor positivo a la recreación como proceso terapéutico que genera emociones positivas, sentimientos agradables, de auto valía, de identidad, de libertad y lazo social entre los pacientes que son intervenidos con los programas y que padecen algún trastorno mental. (Bang, 2011)

## **Conclusiones**

Dentro de la búsqueda realizada se identificó que la producción académica relacionada con la recreación y la psicología es escasa. Es un tema que aunque se aborde en algunos procesos terapéuticos, no ha sido tan desarrollado teóricamente por expertos de la salud mental para abordar terapias con algún tipo de trastorno mental o por lo menos no ha sido lo suficientemente documentado.

Los programas que se identificaron en las investigaciones revisadas, estaban orientados en su mayoría a programas recreativos, sin embargo, categorías como el ocio, la actividad física y el bienestar se asociaban y articulaban con actividades de carácter recreativo que aportaban desde su enfoque a la rehabilitación de pacientes con algún trastorno mental.

Aunque la recreación no es un tema muy abordado desde la psicológica, si se tiene en cuenta dentro de procesos terapéuticos toda vez que esta aporta al bienestar del sujeto y tal como se evidencia en los estudios aporta de manera efectiva en la rehabilitación de pacientes con padecimiento de algún trastorno mental.

Los programas que se orientaron desde la recreación para tener una

contribución directa en la salud mental de los pacientes atendidos, estuvieron enfocados en actividades como salidas recreativas, juegos de mesa, juegos experienciales, actividades físicas que involucraran movimiento como baile o caminadas, video juegos y actividades artísticas que generaran espacio de ocio y esparcimiento en los pacientes. Es decir que la recreación en este ejercicio de revisión no solo se reconoce o se entiende como un acto meramente jugado, sino que también se reflexiona desde aquella actividad que involucra movimiento, diversión, socialización y descanso. Finalmente, este ejercicio de revisión documental narrativo, permitió identificar que se hace necesario generar mayor producción académica y científica del tema porque desde lo práctico se evidencia que la recreación es utilizada como herramienta primaria o complementaria para generar bienestar en las personas, pero que no se le da el lugar que realmente merece como disciplina y una de las razones es porque existe poca documentación que valide y de cuenta de lo importante que es en la vida y para la vida de las personas y que otras ciencias y disciplinas la utilizan como estrategia importante en sus intervenciones.

## Referencias

Alcaldía de Medellín. (2023). Instituto de deportes y recreación de Medellín. Obtenido de <https://www.medellin.gov.co/es/secretaria-privada/conglomerado-publico/entidades-del-conglomerado/inder/>

Ledo Rubio, J. J. (2015). Videojuegos y salud mental: de la adicción a la rehabilitación. Revista iberoamericana de psicopatología.

Moda Machado, A. I. (2011). Los sentimientos de los individuos con trastornos mentales sometidos a rehabilitación psicosocial con respecto a las actividades recreativas. ELRTIGO ELRIGINAL. Obtenido de <http://www.ee.usp.br/reeusp/>

Bang, C. (2011). Prácticas participativas que utilizan arte. Universidad de Buenos Aires.

Cabeza, M. C. (2004). Pedagogía del ocio modelos y propuestas. Universidad de Deusto.

Carazo Vargas, C. C. (2015). Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales. Revista Digital de Educación Física. (Incluir volumen, número, páginas y DOI o

URL. Ejemplo: 31(1), 17-39. Doi.988...)

Cárdenas, M. V. (2011). Evaluación de cambios en el nivel de depresión de usuarios de un programa de bienestar. Salud Pública. Incluir volumen, número, páginas y DOI o URL. Ejemplo: 31(1), 17-39. Doi.988... Obtenido de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/issue/view/3235>

Fernández, E. (1999). Fundamentos teóricos de la Recreación. Caracas: I.P.M. "J.M. Siso Martínez". Caracas. Galán, D. D. (2022). Programa de rehabilitación psicosocial. Universidad Jaume I, Castellón. Obtenido de <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/>

Henao, J. Q. (2018). Agrupaciones comunitarias juveniles: promoción de la salud mental y desarrollo de capacidades. Trends in Psychology, 26(3). doi:10.9788/TP2018.3-17En

Henry Humberto León, N. A. (2010). Prescripción de la recreación, un elemento clave entre la salud y enfermedad. Universidad Pedagógica Nacional. Incluir volumen, número, páginas y DOI o URL. Ejemplo: 31(1), 17-39. Doi.988...

Herrera, I. V. (2015). Importancia de la ejecución de actividades físicas y recreativas en personas internas en hospitales psiquiátricos. Revista Cúpula. Incluir volumen, número, páginas y DOI o URL. Ejemplo: 31(1), 17-39. Doi.988...

Herrera, I. V. (2015). Importancia de la ejecución de actividades físicas y recreativas en personas internadas en hospitales psiquiátricos. NO SE PUEDE RECONOCER SI ES UN LIBRO O PÁGINA INSTITUCIONAL

Infante, A. (1991). La Recreación: Su Planificación. INCLUIR LA EDITORIAL

Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. Escritos de psicología. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>

Monsibaez, A. H. (2009). Las actividades físicas recreativas en la rehabilitación de los pacientes neuróticos de 18 a 25 años de edad del Centro Comunitario de Salud Mental del Reparto Hermanos Cruz. INLCUIR ENLACE O URL

Organización Mundial de la salud (OMS). (5 de Octubre de 2022). Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la salud. (8 de Junio de 2022). Trastorno mental. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Sobral, J. P. (2008). El ocio como práctica promotora de salud. doi:<http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2018.52.17> Incluir nombre de la revista, volumen, número, páginas y DOI o URL. Ejemplo: 31(1), 17-39. Doi.988...

Solís, P. C. (2012). Programade actividades físicasrecreativaspara resocializar familias excluidas por tener un enfermo de Alzheimer. Obtenido de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/179/215>