

Original

Alternativas de actividades lúdico- recreativas en el bienestar subjetivo de los escolares en la actualidad

Alternative recreational and recreational activities in the subjective well-being of school children today

Luis Ángel Cano Quesada. Dirección provincial de deportes. Jiguaní. Granma. Cuba.
[\[luisangel.cano@nauta.cu\]](mailto:luisangel.cano@nauta.cu)

Enrique Hernández Vásquez. Dirección provincial de deportes. Jiguaní. Granma. Cuba.
[\[luisangel.cano@nauta.cu\]](mailto:luisangel.cano@nauta.cu)

Recibido: 5 de septiembre de 2019 **Aceptado:** 28 de enero de 2020

Resumen:

En la presente investigación se propuso como objetivo diseñar una alternativa sustentada en las actividades lúdicas y de participación, que favorezca el estado de bienestar subjetivo en los escolares de la escuela primaria Abrahán Martínez Castañeda del municipio Jiguaní. A dicho objetivo se le dio cumplimiento en el transcurso de la investigación a través de la introducción de métodos teóricos como: el histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo y el sistémico estructural funcional. Entre los empíricos: la observación, la medición y el pre experimento, para analizar y comparar el diagnóstico inicial y final. Como técnica principal se aplicó el Índice Global de Satisfacción por Ámbitos (IGSA), calculado mediante la media aritmética de 8 índices de ámbitos de la vida de los niños. El contenido de la alternativa sustentada en las actividades lúdicas y de participación, tiene carácter flexible y permite la participación de los actores sociales de la comunidad.

Palabras claves: bienestar subjetivo; actividades ludicas; recreacion física.

Abstract:

In the present investigation, it was proposed as an objective to design an alternative based on recreational and participatory activities, which favors the state of subjective well-being in the schoolchildren of the Abrahán Martínez Castañeda Primary School of the Jiguaní municipality. This objective was fulfilled in the course of the investigation through the introduction of theoretical methods such as: historical-logical, analysis-synthesis, inductive-deductive and functional structural systemic. Among the empirical ones: observation, measurement and pre-

experiment, to analyze and compare the initial and final diagnosis. As the main technique, the Global Satisfaction Index for Fields (IGSA) was applied, calculated using the arithmetic mean of 8 indexes of areas of children's lives. The content of the alternative based on recreational and participatory activities is flexible and allows the participation of social actors in the community.

Keywords: subjective well-being; leisure activities; physical recreation

Introducción.

El juego es una actividad constante en el ser humano durante todas sus etapas de desarrollo, pues siente atracción hacia las actividades lúdica como forma de actuación, por tal motivo, es la actividad principal en la vida del niño; a través del juego aprende las destreza que le permiten la expresión de curiosidad, deseo, creatividad, aceptación y protección por lo cual un espacio lúdico es un ambiente de libertad creativa, que favorece múltiples aspectos de quien participa en tal espacio, pues de forma espontánea se descubre y se estructura una personas.

De esta manera, la lúdica es una expresión de la cultura en la que es vista como una manifestación humana, la cual dentro de sus interrelaciones en los contextos sociales ha producido legados culturales y nuevas expresiones humanas en las que se puede utilizar como herramienta .

Con relación a la interdisciplinariedad del concepto de Salud, se tomó como referente el fenómeno de Bienestar Subjetivo, entendiéndolo como la evaluación que las personas hacen respecto a sus vidas, esta incluye elementos como la felicidad, emociones placenteras, satisfacción y una relativa ausencia de emociones y estados de ánimo displacenteros, Diener, (1999). Del mismo modo se puede entender el Bienestar Subjetivo como el balance global que las personas hacen de sus oportunidades vitales, recursos sociales, personales y aptitudes individuales, del curso de los acontecimientos a los que se enfrentan, privación u opulencia, soledad o compañía, y de la experiencia emocional derivada de ello; según García (2002).

El bienestar subjetivo se entiende como el conjunto de percepciones, evaluaciones y aspiraciones de las personas (en este caso de los niños) acerca de sus propias vidas.

Aunque no se trate exactamente de lo mismo, podemos relacionar el bienestar subjetivo con conceptos como felicidad, calidad de vida, satisfacción vital o bienestar personal, términos que quizás resulten más familiares para el conjunto de los lectores.

En cualquier caso, hablar de bienestar subjetivo y calidad de vida implica:

- Aceptar que las mediciones subjetivas de determinadas realidades sociales pueden ser tan

útiles como las objetivas para la toma de decisiones. Es tan útil tener indicadores sobre el buen funcionamiento tecnológico de un hospital, cómo saber los porcentajes de usuarios satisfechos e insatisfechos tras haberlo utilizado.

- Medir conjuntamente aspectos materiales (los cuales evidentemente son importantes) y aspectos no materiales de la vida como la felicidad o la satisfacción.
- Hablar de bienestar en el presente y del niño como ciudadano y sujeto de derecho aquí y ahora, y no sólo como futuro adulto. Muchos planteamientos que han asumido el reto de mejorar el bienestar infantil, lo han hecho considerándolo proyectado hacia el futuro: que cuando lleguen a adultos, alcancen un cierto bienestar. Una perspectiva “adulto céntrica” ha hecho que demasiado a menudo se plantee que la infancia no es valiosa por su presente, en sí misma, sino por lo que será en el futuro.

Desarrollo.

En la etapa de diagnóstico se adaptó el Índice Global de Satisfacción por Ámbitos (IGSA), calculado mediante la media aritmética de 8 índices de ámbitos de la vida de los niños.

- **Índice Global de Satisfacción por Ámbitos (IGSA) (Adaptado) antes de aplicada la alternativa:**

Tabla No. 1 Ámbito de la vida (Hogar)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
Hogar		Satisfecho	Insatisfecho
	- La casa o apartamento donde vives	36%	64 %
	- Las personas que viven contigo en casa	92%	8%
	- El apoyo en las tareas escolares	25	75%

Tabla No. 2 Ámbito de la vida (Cosas materiales)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
Cosas materiales		Satisfecho	Insatisfecho
	- Todas las cosas que tienes para ir a la escuela	22%	78%
	- Juguetes	17%	83%
	- Ropas y zapatos	13%	87%
	-Equipos electrónicos para tu esparcimiento	14%	86%

Tabla No. 3 Ámbito de la vida (Relaciones interpersonales)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
--	--	--	--

Relaciones interpersonales		Satisfecho	Insatisfecho
	- Tus amigos y amigas	79%	21%
	- Las personas que viven en la zona donde vives	92%	8%
	- Tus relaciones con las personas, en general	93%	7%

Tabla No. 4 Ámbito de la vida (Infancia vulnerable)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
Infancia vulnerable		Satisfecho	Insatisfecho
	- El trato de tus padres en el hogar	77%	23%
	- El trato de tus familiares	83%	17%
	- El trato de tus amigos	88%	12%
	- El trato de tus vecinos	92%	8%

Tabla No. 5 Ámbito de la vida (Salud)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
Salud		Satisfecho	Insatisfecho
	- Tu estado de salud de forma general	97%	3%
	- Tu estado de ánimo	19%	81%
	- Cómo te tratan cuando vas al médico	93%	7%

Tabla No. 6 Ámbito de la vida (Organización del tiempo)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
Organización del tiempo		Satisfecho	Insatisfecho
	- El uso que haces de tu tiempo	84%	16%
	- Las cosas que haces en tu tiempo libre	6%	94%

Tabla No. 7 Ámbito de la vida (Escuela)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
Escuela		Satisfecho	Insatisfecho
	- La escuela donde vas	98%	2%
	- Tus compañeros de la escuela	82%	18%
	- Tus notas en las pruebas	23%	77%

Tabla No. 8 Ámbito de la vida (Satisfacción personal)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados			
Satisfacción personal		Satisfecho	Insatisfecho
	- La libertad que tienes	87%	13%
	- Tu apariencia (cómo te ves)	75%	25%
	- Contigo mismo/a	43%	57%
	- Cómo se te escucha	55%	55%
	- Lo seguro/a que te sientes contigo mismo/a	47%	53%
- Las oportunidades que tienes en la vida	92%	8%	

Al analizar los diferentes ámbitos de vida y los aspectos específicos de cada uno de ellos, se observa en la Tabla No.1 insatisfacciones en cuanto al hogar donde viven (64%), principalmente por el nivel constructivo y de confort , así como el apoyo en las tareas escolares (75%) por parte de los padres u otros familiares. En la Tabla No. 2 acerca de las Cosas materiales es llamativo el alto índice de insatisfacción, como lo reflejan todos los aspectos de ese ámbito.

Examinando las Tablas 3 y 4 que indican las relaciones interpersonales y la Infancia vulnerable, no se precisan niveles de insatisfacción, sin embargo las relaciones con los amigos (79%) y el trato de los padres en el hogar (77%) son porcentos a tener en cuenta a la hora de realizar la alternativa.

En el ámbito de Salud reflejado en la Tabla No.5, se puede apreciar que el 81% de la muestra dice sentirse con pobre estado de ánimo, cuestión que se debe trabajar con fuerza dentro de la propuesta. En la Tabla No.6 sobre la Organización del tiempo, el 94% exponen no tener muchas opciones para disfrutar en su tiempo libre, por lo que el Cronograma de actividades debe estar basado desde sus expectativas y necesidades.

En cuanto a la Escuela (Tabla No.7), el 77% de los niños no están conformes con sus notas en las calificaciones, debido fundamentalmente al desinterés y desanimo. Por otro lado es también llamativo los índices de insatisfacción en el ámbito de Satisfacción personal (Tabla No.8), especialmente en la forma de ser (57%), como se le escucha (55%) y la seguridad consigo mismo (53%)

Etapas de implementación.

Para la aplicación de la propuesta hay que tener en cuenta los horarios para el desarrollo de las actividades, los gustos, preferencias, necesidades en correspondencia con los cambios biopsicosociales que se están operando en este período, de ahí que en su concepción se haya tenido en cuenta que éstas estén dirigidas al desarrollo de la espiritualidad del niño, la salud física y la interrelación grupal y familiar.

Los juegos son utilizados con la finalidad del desarrollo del bienestar subjetivo de los niños, teniendo en cuenta que es una de las actividades rectoras de las actividades físicas deportivas recreativas en estas edades y que además de constituir una actividad amena de recreación también sirve de medio para desarrollar conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones en los niños mediante una participación activa y afectiva de los mismos, por lo que la formación de la personalidad se transforma en una experiencia feliz.

Sugerencias metodológicas:

La propuesta se divide en 5 tipos fundamentales de actividades, con nombre específicos y cada una contiene varios juegos a desarrollar.

“Caminantes del entorno”

- Tipo: Actividades en contacto directo con la naturaleza.
- Objetivo: Propiciar la recreación sana de los adolescentes e incentivarlos en el cuidado y conservación del medio ambiente y principales sitios históricos del Municipio.
- Actividades: Excursionismo deportivo.
- Participantes: Los niños, familiares, médico de la familia, profesores.

“Mi familia campeona”

- Tipo: Actividades recreativas físicas.
- Objetivo: Propiciar la socialización entre las diferentes familias de los niños, así como la inclusión de los demás miembros de la comunidad.
- Actividades: Juegos de participación. Torneo de habilidades. Festivales terrestres.
- Participantes: En cada actividad participarán cuatro familias.

“Juego sano”

- Tipo: Actividades recreativas físicas y pasivas.
- Objetivo: Lograr la disminución de los diferentes juegos ilícitos que se efectúan en la comunidad, donde se ven involucrados los niños y sus familias.
- Actividades: Exhibición canina y de gallos. Corrida de cintas en caballo de madera. Juegos de mesas (machuca y dados)
- Participantes: Niños, familiares, profesores y demás comunitarios.

“El deporte en acción”

- Tipo: Actividades recreativas físico deportivas.
- Objetivo: Lograr a través de los juegos predeportivos el mejoramiento de la salud de los niños.

- Actividades: Voleibol recreativo, fútbol, baloncesto y tenis de mesa.
- Participantes: Niños, familiares, profesores y demás comunitarios.

“Los juegos de mi infancia”

- Tipo: Actividades recreativas de juegos tradicionales.
- Objetivo: Lograr la participación de los niños y sus familias en el recate de juegos tradicionales de la comunidad y fomentar el colectivismo.
- Actividades: Pesca en seco, tiro de argollas, tracción de la soga, juego de bolas, carrera en sacos.
- Participantes: Niños, familiares, profesores y demás comunitarios.

- **Análisis comparativo del Índice Global de Satisfacción por Ámbitos (IGSA) (Adaptado) antes y después de aplicada la alternativa:**

Tabla No. 10 Ámbito de la vida (Hogar)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Hogar		Antes		Después	
		S	I	S	I
	- La casa o apartamento donde vives	36%	64 %	36%	64 %
	- Las personas que viven contigo en casa	92%	8%	93%	7%
	- El apoyo en las tareas escolares	25	75%	58%	42%

Tabla No. 11 Ámbito de la vida (Cosas materiales)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Cosas materiales		Antes		Después	
		S	I	S	I
	- Todas las cosas que tienes para ir a la escuela	22%	78%	33%	67
	- Juguetes	17%	83%	20%	80%
	- Ropas y zapatos	13%	87%	18%	82%
	-Equipos electrónicos para tu esparcimiento	14%	86%	14%	86%

Tabla No. 12 Ámbito de la vida (Relaciones interpersonales)

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Relaciones interpersonales		Antes		Después	
		S	I	S	I
	- Tus amigos y amigas	79%	21%	90%	10%
	- Las personas que viven en la zona donde vives	92%	8%	94%	6%
	- Tus relaciones con las	93%	7%	97%	3%

	personas, en general				
--	----------------------	--	--	--	--

Tabla No. 13 **Ámbito de la vida (Infancia vulnerable)**

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Infancia vulnerable		Antes		Después	
		S	I	S	I
		- El trato de tus padres en el hogar	77%	23%	91%
- El trato de tus familiares	83%	17%	84%	16%	
- El trato de tus amigos	88%	12%	96%	4%	
- El trato de tus vecinos	92%	8%	94%	6%	

Tabla No. 14 **Ámbito de la vida (Salud)**

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Salud		Antes		Después	
		S	I	S	I
		- Tu estado de salud de forma general	97%	3%	98%
- Tu estado de ánimo	19%	81%	96%	4%	
- Cómo te tratan cuando vas al médico	93%	7%	99%	1%	

Tabla No. 15 **Ámbito de la vida (Organización del tiempo)**

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Organización del tiempo		Antes		Después	
		S	I	S	I
		- El uso que haces de tu tiempo	84%	16%	93%
- Las cosas que haces en tu tiempo libre	6%	94%	89%	11%	

Tabla No. 16 **Ámbito de la vida (Escuela)**

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Escuela		Antes		Después	
		S	I	S	I
		- La escuela donde vas	98%	2%	99%
- Tus compañeros de la escuela	82%	18%	93%	7%	
- Tus notas en las pruebas	23%	77%	63%	37%	

Tabla No. 17 **Ámbito de la vida (Satisfacción personal)**

Ámbitos de la vida y aspectos específicos analizados					
Satisfacción personal		Antes		Después	
		S	I	S	I
		- La libertad que tienes	87%	13%	92%
- Tu apariencia (cómo te ves)	75%	25%	87%	13%	
- Contigo mismo/a	43%	57%	56%	44%	
- Cómo se te escucha	55%	55%	63%	37%	
- Lo seguro/a que te sientes contigo mismo/a	47%	53%	72%	28%	

	- Las oportunidades que tienes en la vida	92%	8%	94%	6%
--	---	-----	----	-----	----

Al observar las tablas comparativas de los diferentes ámbitos de vida y los aspectos específicos de cada uno de ellos, antes y después de realizada la alternativa, se observa en la Tabla No.10 sobre el Hogar que se mantiene la insatisfacción en cuanto al hogar donde viven (64%). No obstante se mejoró en el apoyo de las tareas escolares al (58%) por parte de los padres u otros familiares, debido fundamentalmente a su participación dentro de la alternativa. En la Tabla No. 11 acerca de las Cosas materiales, a pesar que hubo un ligero aumento en los porcentos, todavía se mantiene como el ámbito con índices de insatisfacción más alto.

En las Tablas 12 y 13 que indican las Relaciones Interpersonales y la Infancia vulnerable, se notan un aumento en los porcentos en cuanto a las relaciones con los amigos (90%) debido a la participación como grupo dentro de las actividades ofertadas, fomentando valores como el colectivismo y la solidaridad. Lo mismo sucede con el trato de los padres en el hogar que mejoró al 91%, como resultado de la interrelación padres-hijos en las actividades.

En el ámbito de Salud reflejado en la Tabla No.14 ya el 96% de la muestra expresa sentirse con buen estado de ánimo, por lo que se considera que la alternativa cumplió las expectativas de los niños. Observando la Tabla No.15 sobre la Organización del tiempo, el 89% consideran que el Cronograma de actividades presentado dentro de la alternativa, es una buena opción para aprovechar el tiempo libre.

La Tabla No.16 indica el ámbito de la escuela, donde ya el 63% de los niños se sienten conformes con sus notas en las calificaciones, al sentirse más animados y motivados por el estudio. Por otro lado se pone de manifiesto un incremento en los índices de satisfacción en el ámbito de Satisfacción personal (Tabla No.17), especialmente en la forma de ser (56%), como se le escucha (63%) y la seguridad consigo mismo (72%). Esto tiene mucho que ver con su participación como protagonista principal dentro de las actividades desarrolladas.

Conclusiones

- 1- Los fundamentos teórico- metodológicos evidenciaron que la práctica de las actividades lúdicas y de participación, constituyen una vía idónea para favorecer el estado de bienestar subjetivo en los niños.

- 2- En el estudio diagnóstico se pudo constatar insuficiencias del estado de bienestar subjetivo en los escolares de la escuela Abraham Martínez Castañeda del municipio Jiguaní.
- 3- El contenido de la alternativa sustentada en las actividades lúdicas y de participación, tiene carácter flexible y permite la participación de los actores sociales de la comunidad.
- 4- La alternativa de actividades lúdicas y de participación favoreció el estado de bienestar subjetivo de los escolares de la escuela Abraham Martínez Castañeda del municipio Jiguaní.

Referencias bibliográficas:

- Díaz D., Rodríguez-Carvajal D., Blanco A., Moreno-Jiménez B., Gallardo I., Valle C., et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* 2006, 3, 572-577.
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Rev Cubana Med Gen Integr.* 2001, 17, 8-15.
- Díaz, I. (2013). Dimension psicológica de la calidad de vida. Propuesta teórico y metodológica para su estudio. *Hominis* 2013. Sociedad Cubana de Psicología. La Habana. Cuba.
- Diener, E., Eunkook, M. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. y Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: an international analysis. *Ann Rev Gerontol Geriatr* 1998, 17, 24-41.
- García, M. A. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual.
- García-Viniegras, C y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev. cubana med gen integr;* 2000, 16, 586-592.
- González, M. y Santoya, A. (2009). El diagnóstico psicológico en el deporte. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos71/diagnostico-psicologico-deporte/diagnostico-psicologico-deporte.shtml>.
- González, M. (2008). Manual de recomendaciones para la preparación psicológica. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos66/manual-preparacion-psicologica-atleta/manual-preparacion-psicologica-atleta.shtml>.

Moyano, E. y Ramos, N. Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. Disponible en URL: <http://www.saludysociedad.cl/index.php/main/index>.

Pérez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teórico metodológicos. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.

Palomar, J. (2004). Pobreza, recursos económicos y bienestar subjetivo. México, D.F: Universidad Iberoamericana.

Rodríguez, A. y Goñi, A. (2006). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. Anales de psicología. 2006,

Tovar, M de los A. (2000). Psicología social comunitaria. Una alternativa teórico metodológica. México: Plaza y Valdés.

Vigotsky, L. (1960). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana: Editorial Científico Técnica.