

Universidad Ana G. Méndez

Recinto de Cupey

Escuela de Educación

Programa graduado

Los Beneficios de la Recreación para un Buen Desempeño Laboral

Autor: Jose A. Cruz Navarro

Mayo 2019

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas aquellas personas que siempre han creído en mí y siempre me han apoyado. Sobre todo, a mi familia esposa e hijos los cuales en mis últimos años de vida se han convertido en el motor de arranque para seguir adelante en mis estudios universitarios. A mis padres que a pesar de todas las vicisitudes siempre han dicho presente y han compartido esta energía positiva que me ha ayudado a seguir luchando y trabajando para que ellos puedan sentirse orgullosos de su hijo. No falta mencionar a todos los residentes de mi Isla Nena (Vieques) por los cuales lucho y me educó para que en un futuro no muy lejano pueda compartir y brindar el conocimiento adquirido y de esta manera ayudarlos a luchar de la misma manera en la que lo he echo en esta larga carrera universitaria.

AGRADECIMIENTO

Primero que nada, quiero agradecer a Dios por darme la fortaleza de perseverar y continuar con mis metas y objetivos. A mi familia que siempre ha dicho presente y apoyado en todas las decisiones positivas que he tomado para continuar con mi carrera universitaria. Pero sobre todo al Dr. Adolfo López Alemán el cual más que un profesor se ha convertido en un mentor y guía en este largo camino universitario. Por hacerme ver la vida universitaria de una manera diferente y hacerme entender que el conocimiento a través de la dedicación y el sacrificio se convierten una herramienta esencial para poder aspirar y alcanzar a grandes escenarios en la vida.

SUMARIO

El presente trabajo investiga la importancia de la recreación en el ámbito laboral y los beneficios en las vidas de los trabajadores. Expone los beneficios que tiene en los trabajadores, familias y la sociedad, así como en la salud integral, física emocional, mental, espiritual y social. Destaca la importancia en cuanto al desarrollo de valores, sociológicos y psicológicos. Enfatizándose especialmente en los aspectos relacionados con el ambiente laboral, fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores. En la misma se utilizaron varios estudios los cuales clasifican las áreas de la recreación, involucrando prácticas de una sana recreación, implicando valores, objetivos, principios y deseos, en beneficio de los individuos, permitiendo obtener experiencias de vida y desarrollar valores que lo transformarán en un ser humano más útil para la sociedad y por ende la promoción de una mejor calidad de vida.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
SUMARIO.....	iii
CAPITULO I - INTRODUCCION.....	1-2
<i>Planteamiento del problema</i>	2-3
<i>Preguntas de investigación</i>	3
<i>Definición de términos</i>	3-4
<i>Retos de estudio</i>	4-5
<i>Consideraciones éticas</i>	5
<i>Aportación del estudio</i>	5
CAPITULO II Revisión de Literatura.....	6
<i>Procedimiento</i>	6
Marco Conceptual.....	6
Trabajo.....	6-7
<i>Efectos del trabajo excesivo en el entorno familiar al no recrearse</i>	7-8
Recreación.....	8
<i>Recreación en el ámbito laboral</i>	9
<i>Beneficios de la recreación en el ámbito laboral y desarrollo humano</i>	9-10
<i>Recreación como esfuerzo social en el ámbito laboral</i>	10
Marco Histórico.....	10
Trabajo.....	10-11
Trabajo en la Antigüedad.....	11-12
Trabajo en la edad Media.....	12-13
Trabajo en el Renacimiento.....	13-14
Trabajo en la Revolución Industrial.....	15
Trabajo en el Modernismo.....	16
Inicios del ocio en el trabajo.....	16-17
Recreación	18
Pre-Historia.....	18
Recreación en Grecia.....	18
Recreación en Roma.....	19
Recreación en la Edad Media	19-20
Recreación en la Moderna.....	21
Marco Empírico.....	21-25
Metodología.....	25
Población y Muestra.....	25
Procedimiento.....	25-26
Análisis de datos.....	26
CAPITULO III.....	27
Presentación de Hallazgos.....	27-28

CAPITULO IV.....	29
Recomendaciones.....	29-3

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

La salud está considerada como un derecho fundamental para todos los seres humanos. Los aspectos físicos, psicológicos y sociales son fundamentales al momento de medir efectividad para un buen estado de salud. Es por lo que la salud mental y física tienen una gran importancia en cuanto a una calidad de vida laboral, las actividades grupales e individuales implican relajación y satisfacción mejoran las habilidades e interacciones en el ámbito laboral (Linares, Martínez & Parra 2009). La recreación como componente importante en el desarrollo integral del ser humano, actualmente a ganado mucha importancia en el ambiente laboral. Manteniendo la salud integral de los trabajadores, brindando herramientas para reducir el estrés en el trabajo.

Causado en muchos casos por la fatiga acumulada, mejorando así la condición física, mental, emocional y social del trabajador. Maximizando el estilo y calidad de vida dentro del ámbito laboral, así como fuera del mismo (Murillo, 2017). La recreación es una herramienta importante que va de la mano con la salud atendiendo directamente gran parte de las necesidades del ser humano en el ámbito laboral. El estrés y bajo rendimiento laboral causado por extensas jornadas de trabajo, rutinas, tareas que implican gran esfuerzo, con el tiempo suelen ser responsables de la desmotivación en el trabajo, falta de atención en las tareas laborales, disminuyendo el rendimiento y productividad del empleado (Colina, 2011).

Muchos países latinoamericanos en la actualidad han tomado la iniciativa de dar importancia del aprovechamiento del tiempo libre en y fuera de trabajo. Implementando la importancia de crear programas para integrar la participación de los trabajadores en los mismos. Utilización el tiempo libre, descanso y turismo social para recobrar energía elevando su nivel de producción (Colina, 2011). Hoy día la sociedad capitalista opera en un sistema donde el tiempo libre está muy limitado a recrearse, alcanzando un nivel de reproducción en

la fuerza constante de trabajo. De esta manera alejando el tiempo libre del significado total de la libertad del individuo o de ofrecer una independencia ante a las diversas formas de opresiones sociales laborales en las que somete el capitalismo (Gomes & Elizald, 2008).

Es por eso por lo que la recreación laboral tiene un rol importante en el bienestar de los trabajadores que utilicen la misma como medio para obtener un espacio de regeneración físico emocional. Proporcionando un mecanismo para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva. Una buena recreación en el ámbito laboral dirigida al desarrollo humano es considerada como un medio satisfactorio para las necesidades humanas. (Osorio, 2005). Según Ramos, (2011) la recreación es una necesidad y oportunidad que tiene el hombre y la mujer en nuestra sociedad para el desarrollo interpersonal. La misma es practicada motivada por el cansancio, fatiga, estrés y rutinas creadas en el propio trabajo.

Planteamiento de problema

Existe una falta de información en cuanto al tema de la recreación laboral de parte de la gran mayoría de los empleadores. Esto minimizando la participación de la recreación en el ámbito laboral (Reyes Milán, 2014). La OPG, (2004) menciona que la ley orgánica número 8 del 8 de enero del 2004 establece que la sociedad puertorriqueña va dirigida hacia una vida acelerada que limita la oportunidad y calidad del tiempo libre. Haciendo mal uso de este reflejándose en problemas sociales que afectan a parejas y familias. Muchos de esos casos terminando en problemas de drogas, defunción familiar y violencia de genero.

La falta de programas en las empresas y ambientes laborales disminuyen el concepto del manejo del tiempo libre adecuadamente afectando directamente al personal, en muchos casos creando una baja calidad de vida. El ser humano tiene necesidades de movimiento y de integración, esto conocido como actividad física. Cuando esta necesidad del ser humano es

interrumpida por el trabajo provoca progresivamente un conjunto de enfermedades crónicas que pueden afectar la salud a largo plazo (Alban & Ushiña 2015).

Preguntas de la investigación

¿Puede la recreación mejorar la productividad de los empleados en y fuera del ámbito laboral?

¿Cuán beneficiosa es la recreación en el ámbito laboral?

¿Es la recreación una buena herramienta para complementar la calidad de vida de los empleados?

Definición de términos

Recreación

Es aquella acción que con lleva el efecto de recrear y divertir. Creando al mismo tiempo un gran sentido de relajación en el ambito laboral. Cumpliendo con el objetivo de alegrar, deleitar y pasarla bien en cualquier ambiente donde se practique la misma. La práctica de esta motiva de una manera u otra la participación tanto grupal como individual. En la mayoría de las ocasiones se presenta a través actividades físicas, deportivas y pasivas que permiten el juego como estrategia para renovar fuerzas (Zuluaga,2014).

Laboral

Se determina como toda aquella acción vinculado de una u otra forma con el trabajo, ya sea actividad física o intelectual que recibe algún tipo de apoyo o un sueldo a través de una actividad o institución social. En la actualidad laboral tiene diversas acepciones, de forma general implica a toda situación integrada por personas que aportan su esfuerzo con un solo fin institucional (Ucha, 2013).

Beneficios

Según Ucha (2009), menciona que es todo el bien que se hace o se recibe de alguien o algo. El término beneficio constantemente se utiliza como un sinónimo de provecho. En el aspecto laboral los beneficios son aquellas aportaciones financieras o servicios sociales ofrecidos por una compañía a sus empleados que garantizando a los mismos una mejor calidad de vida y motivación en el trabajo.

Desempeño Laboral

Es la manera en que las personas realizan su trabajo o brindan un servicio. El mismo se evalúa durante las diversas observaciones que miden el rendimiento de la persona que brinda el servicio. Cada servicio en organizaciones o empresas son liderados por jefes o encargados que miden y tienen en cuenta diversas cualidades en los empleados tales como la capacidad de liderazgo, distribución del tiempo, habilidades organizativas y la productividad para evaluar su desempeño de forma individual. Es por eso que el desempeño laboral es motivación, esfuerzo, productividad y pasión por la actividad que se realiza en el trabajo (Hose, 2018).

Retos de estudio

La recreación es uno de los campos más grandes e importantes dentro de las profesiones que podemos encontrar hoy día. La misma se compone de un sinnúmero de ramas las cuales brindan información acerca del tema de esta investigación documental. Provocando que la misma sea más amplia y extensa en cuanto la recopilación de información acerca del tema antes expuesto.

La recreación, ocio y tiempo libre como bien se conoce en la actualidad, puede conocerse de muchas maneras una de ellas puede ser la cultura, política y estado económico. Es por eso por lo que la recreación en el ámbito laboral puede ser un tema amplio para

investigar. La recreación debe ser investigada en todas sus dimensiones profundizando más en el tema amplio tema. Para que de esta manera podamos entender más el concepto y no pensar que solo la recreación es una actividad que solo se hace en el tiempo libre.

Consideraciones éticas

En esta investigación documental se respetará el derecho de cada autor citado. Toda información será cuidadosamente recopilada, resumida y suministrada combinando el pensamiento de cada autor y pensamiento crítico del investigador. Exponiendo y reforzando el tema que se pretende investigar. Haciendo la mismas una investigación libre de plagio. Cumpliendo con el objetivo de presentar una investigación documental con ricos resultados.

Aportación del estudio

La presente investigación pretende crear conciencia de la importancia en cuanto la práctica de la integración de la recreación en el ámbito laboral. De esta manera las personas puedan entender o ver la recreación como un elemento de bienestar social en el empleo y su vida cotidiana. Esta investigación documental servirá para que las empresas u organizaciones tanto públicas como privadas, pongan en práctica la integración de la recreación con el fin de mejorar la calidad de vida de los trabajadores incrementando su nivel de productividad.

Permitiendo que los empleados puedan contar con tiempo apropiado para su descanso y para realizar actividades ajenas a su trabajo tanto como físicas o mentales donde el participante pueda sentirse a gusto y libre de tenciones en el trabajo cumpliendo con sus tareas efectivamente. Esto a la vez disminuyendo un sinnúmero de problemas o situaciones tales como problemas de matrimonios, familiares y salud.

CAPITULO II

Procedimiento

Para poder recopilar datos e información expuestos en esta investigación documental se ha realizado una serie de pasos, los cuales han podido servir de apoyo para el desarrollo de esta. La revisión de fuentes electrónicas tales como la base de datos de la Universidad Ana G Méndez Recinto de Cupey, asesoría bibliotecaria electrónica y Google académico han sido la base y guía fundamental para poder recopilar la gran mayoría de la información que compone esta investigación. Toda información suministrada en el documento ha sido resumida, citada y combinada con el pensamiento crítico del investigador.

Pretendiendo que la información que se comparte cumpla con los años de vigencia. Esto sin mencionar que en algunos casos se pudo haber usado la fuente primaria como referencia principal, esto exponiendo que la información sea directa y original de los por medio de los autores principales. La selección de los diez estudios utilizados en esta investigación documental fue rigurosamente elegida entre los estudios encontrados, reforzando el contenido de esta, cumpliendo con las expectativas del tema a investigar.

Marco Conceptual

Trabajo

La idea del concepto de lo que se conoce como trabajo lleva a dar por entendido cuando las personas realizan una determinada actividad productiva recompensada con salario. Este mismo término para hacer referencia a toda ocupación que tiene un hombre o una mujer fuera de su hogar por el cual recibe una asignación económica mensual (Pérez & Merino, 2008). Muchas empresas en el capitalismo buscan la manera de reducir los costos y aumentar la productividad en sus operaciones. Esto motivando a que muchos trabajadores

desean tener mayores ingresos incrementando sus horas de trabajo recibiendo menos tiempo de ocio (Sánchez, 2017).

Efectos del trabajo excesivo en el entorno familiar al no recrearse

La gran mayoría de las familias independientemente lideradas por hombres o mujeres, tienen presente que lo más importante para en el entorno familiar es la dedicación a la mayor tiempo y energía al ámbito laboral. Esta situación crea un desacuerdo entre los distintos intereses y energías dedicadas a la familia hace que resulte un obstáculo para la calidad de vida en las familias. En muchos casos provocando complicaciones de salud las cuales afectan a los jefes de familia en los aspectos físicos y psicológicos (Rodríguez & Nouvilas 2008).

El incrementar la productividad y reducir los gastos, son dos de las grandes prioridades en estos tiempos, tanto para los trabajadores como para las empresas. El anhelo de la productividad ha llevado a las personas a descuidar su salud y bienestar el estrés, la ansiedad, el aumento de peso, la falta de sueño y descanso necesario son sólo algunas de las consecuencias que trae el exceso de trabajo y que termina afectando gravemente la salud de los empleados (Santana, 2013).

Según Retos Directivos (2014), la falta de atención, obligaciones, responsabilidades, negligencia, el traslado de asuntos laborales a asuntos personales, escasos rendimiento y productividad son algunos de los factores en cuanto los efectos negativos que tiene el exceso de trabajo en el entorno familiar por la falta de recuperación física emocional que se adquiere a través de la recreación. Parolin (2015), menciona que las consecuencias que provoca el trabajo excesivo y el no recrearse a de mostrado que este conflicto afecta inminentemente a las personas que laboran o tienen largas jornadas de trabajos sin descanso. Creando una baja satisfacción laboral y familiar, reduciendo el compromiso hacia la empresa, malestar

emocional, depresión, estrés, pobre salud física y en muchos casos adicciones tales como las drogas o el alcohol esto afectando principalmente a matrimonios e hijos.

Jiménez, Pérez & Martínez (2004), determinaron que el conflicto entre trabajo y familia es una situación viral en el entorno familiar y sus efectos negativos están muy evidenciados: mayor riesgo de salud para los padres trabajadores, mal funcionamiento en el rol de padres, menor productividad en el trabajo, menor satisfacción emocional, ansiedad y estrés en el trabajo. Es por eso que los programas dirigidos a facilitar la igualdad de género en el trabajo y familia influyen positivamente aquellos jefes de familia que son protagonistas principales del trabajo en exceso, mejorando la calidad de vida de los mismos siempre y cuando la empresa o el patrono asigne y cuenten con los programas adecuados para manejar las situaciones antes mencionadas. La recreación juega un rol bien importante en lo que se refiere a minimizar tensiones o situaciones creadas por el exceso de trabajo.

Recreación

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en cualquier actividad, que conlleve la satisfacción, entretenimiento y aventura (Rodríguez, 2018). Es un derecho o necesidad humano fundamental como son la educación, el trabajo y la salud. Por lo que ninguna persona puede verse privado del mismo sin distinción de género, orientación sexual, edad, raza, estado de salud, discapacidad o condición económica (Esperanza, 2005). La recreación es una herramienta la cual se rige principalmente por unas características particulares, las mismas incluyen un conjunto de actividades y experiencias agradables que producen gozo. Estas realizadas en el tiempo libre donde no existe una educación formal, contribuyendo con el desarrollo integral de las personas voluntariamente (Carazo & Chávez, 2009).

Recreación en el ámbito laboral

Colina (2011), menciona que la recreación laboral tiene como objetivo distraer al participante o empleado de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales para que de esta manera el mismo pueda conseguir un descanso necesario para retomar energías físicas y mentales para poder seguir laborando. El recrearse le permite al cuerpo y a la mente una renovación adquiriendo una mejor calidad de vida. Esto evitando a través de esta el colapso del cuerpo y la prevención de enfermedades e incluso la muerte estas provocadas por la explotación y el estrés laboral en el individuo. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental. Es un balance de actividades que con llevan factores espirituales, emocionales y sociales

Beneficios de la recreación en el ámbito laboral y desarrollo humano

En Estados Unidos, las investigaciones relacionadas con la recreación han identificado los beneficios que de la misma en el ámbito laboral y sus efectos positivos en la sociedad. Es por lo que los programas recreativos deben estar presentes en las empresas tanto privadas como gubernamentales (Lawrence,1996). Entre los beneficios que podemos adquirir a través de la recreación en el ámbito laboral. Según PI Accesoría (2018) estos beneficios son:

- Lograr oportunidades para de estrechar relaciones entre los empleados.
- Contribuir a relajar las tensiones generadas por la carga del trabajo.
- Aumentar el nivel de socialización entre los trabajadores.
- Disminuir los problemas de salud, reduciendo en casos la tasa de ausentismo en el trabajo.
- Mejorar la concentración y dedicación de los trabajadores.

- Renovar energías para continuar la jornada con más esmero.
- Liberar tensiones combatiendo el estrés.

Recreación como refuerzo social en el ámbito laboral

La amistad y la socialización entre las personas que son partes de un programa, empresa o corporación, juegan un rol importante cuando se trata de mantener un ambiente agradable en el trabajo. La recreación a través de diversas actividades donde se fomenta la comunicación, contacto y el compartir en grupo. Permitiendo la comunicación entre compañeros y jefes, desarrollando el intelecto en los mismos.

Según Salazar (2010), el vínculo de la recreación y la amistad trata las creencias donde la recreación social facilita el desarrollo de la amistad, brindando a su vez apoyo social entre las personas. Fundamenta que en algunos estudios se ha detectado que las actividades sociales y la amistad fomentada con la recreación generan sentimientos de apoyo y reducen la soledad y el aislamiento. Los beneficios que se obtienen a través de la recreación minimizan los efectos del estrés en el ambiente laboral. Es por eso por lo que el apoyo social constituye una de las principales estrategias para lidiar con el estrés. Los resultados basados en la participación de la recreación laboral suelen crear ambientes positivos y productivos a medida que las personas invierten tiempo en la misma.

Marco Histórico

Trabajo

El trabajo en sus inicios según Fingermann (2010), en la edad antigua inicialmente fue practicado como esclavitud, donde quien lo realizaba no era una persona sino un objeto. Esto es debido a que el esclavo trabajaba para su dueño y no para sí mismo. El trabajo desde su origen en latín es conocido como tripalium, un instrumento de tortura. Desde las tradiciones

griega y judeocristiana, que entendían y clasificaban el trabajo como una actividad penosa y obligatoria, presentada como un castigo para el ser humano. A lo largo del tiempo el trabajo es concebido como una obligación, y no como una verdadera posibilidad de realización humana. El trabajo es colocado en situación de oposición a la libertad, esto es expuesto por el trabajador en el tiempo fuera del acto productivo. Presentando el tiempo libre como un supuesto tiempo de libertad, de liberación ataduras, obligaciones en el ámbito laboral (Gómez & Elizalde,2009).

Según Hache (2012) a lo largo de la historia, el ser humano ha evolucionado creando hábitos y costumbres, donde utiliza la fuerza y el conocimiento para poder cubrir necesidades y mejorar su calidad de vida a través del trabajo. El mismo conlleva una serie de esfuerzos físicos y conocimientos, por más simple que parezca la tarea asignada. Hache (2012) añade que existen diversas funciones laborales, cada una de estas organizadas de diferentes maneras en cuanto su distribución de tareas, grado, tecnología , tramite y mano de obra. Existen muchas formas de clasificar el trabajo, al analizar la evolución histórica, se puede percibir en el avance en el tiempo.

Trabajo en la Antigüedad

El trabajo en la Edad Antigua era uno que se implementaba bajo la forma de esclavitud, donde quien lo realizaba no era una persona sino un ser humano que proporcionaba un alto grado de beneficios económicos, ya que el esclavo trabajaba para su dueño, que había invertido dinero en su compra. Había algunos trabajos en esta etapa que eran más prestigiosos que otros, como el de los escribanos en Egipto o los constructores de los templos, cuyas actividades estuvieron protegidas en el Código de Hammurabi. Las actividades agrícolas fueron fundamentales para la economía antiguas, no colocaban a

quienes las ejercían en un lugar de privilegio, sino más bien era considerada como una actividad que sustentaba a las clases más calificadas (Solís, 2010).

Según González (2011) a fin de la edad antigua apreciaba ya el entorno de atender solamente pequeños niveles de necesidades en la que cada familia solamente se procuraba por satisfacer sus propias necesidades. La organización social se componía por grupos y tribus donde la caza, la pesca, y la recolección de frutos que espontáneamente se producían constituían la forma de trabajar. La aparición de organizaciones sociales caracterizadas por el estancamiento de las familias impuso la realización de tareas agrícolas y ganaderas. Los instrumentos de producción que se utilizaban dependían de la fuerza muscular del hombre, que era ayudado por los animales a los que había logrado domesticar. El jefe de la familia era apoyado por todos los miembros trabajaba día a día (González, 2011).

Trabajo en la edad Media

En esta época los reyes y sus familiares eran las personas más poderosas del reino. Su poder era totalitario y absolutista, el reino gobernaba y mandaba sobre todo y todos. Muchos reyes ejercían un poder autoritario estos, eran crueles, injustos y trataban al pueblo llano como si fueran animales. Los nobles y terratenientes serían los siguientes en la escala social. Solían ser personas con tierras, hijos de familias adineradas, con mucho dinero y un importante estatus social, galardonado con títulos nobiliarios. Los del pueblo llano la inmensa mayoría de la población estaba formada por las clases más bajas, vasallos, campesinos, ganaderos, sirvientes de nobles y reyes. La mayoría vivían en casi la más absoluta pobreza, rodeados de condiciones muy malas (Espada, 2015).

Hacia finales del siglo XI grandes avances en la agricultura acompañados de una extensión importante en la superficie de terrenos cultivables generaron una excedente producción en el campo. A la misma vez se dio una importante expansión del comercio en la

agrícola. A partir de este momento la producción agrícola se empleó preferentemente no para el autoconsumo sino para la venta en ferias y mercados. Por la abrumadora abundancia material y tecnológica, nuestra cultura tiene una fe ciega en el progreso de la historia (Rivera, 2014).

La Edad Media en el período que va desde el siglo XI hasta el XV, hizo referencia al año 1492 como el del fin de la Edad Media. Debido al surgimiento de algunas nuevas clases sociales, como la burguesía. Se trata de profesionales, artesanos, herreros que trabajan a sueldo para sí mismos, no sirven a ningún señor. Se desarrollan enormemente en conocimientos acerca de ciencias, matemáticas o historia. Aparecen las primeras universidades. Entre los siglos XIII y XV fueron construidas en Europa más de 50 universidades (Espada, 2015).

Trabajo en el Renacimiento

El Renacimiento viene de las palabras latinas "nacido de nuevo", iniciado en Florencia, Italia, alrededor del siglo XIV, este momento de la historia brindó una gran avances tecnológicos, científicos y filosóficos. Las exploraciones, junto con el conocimiento durante el renacimiento brindaron un sinnúmero de herramientas y métodos a los individuos y las familias para que pudieran auto recibir alimentos, ropa y monedas. Los puestos de trabajo para las mujeres fueron más limitados durante el período del Renacimiento de lo que son en la actualidad. Coser y hacer telas eran dos sectores que ejercían la mayoría de las mujeres. La elaboración de telas incluía hilar las fibras como la lana o el algodón y luego tejer con el hilo en telares. La costura incluía el tejido y el bordado de tela para crear prendas para vestir y vender (Ideboen, 2009).

Según Ideboen (2009) otro trabajo común para las mujeres durante el Renacimiento era el trabajar como partera. Donde ayudaban a las mujeres embarazadas durante el embarazo

a dar a luz se en los deberes más importantes de una partera. La agricultura fue un trabajo constante y era llevado a cabo en parte tanto por los hombres como por las mujeres. Los campesinos que eran más bajos en la escala económica trabajaban para sembrar y cosechar granos con los que alimentaban a sus familias y también trabajaban para hacer una producción extra para vender. Los hombres trabajaban en los campos la labranza, la siembra y el cuidado de los animales, mientras que las mujeres, por lo general, trabajan para conservar y preparar los alimentos cultivados. En esta época se ha presenciado el intercambio entre partes, creando pactos, organizando préstamos y arreglando matrimonios. Los mediadores trabajaban como intermediarios para las partes interesadas con el fin de negociar trueques y hacer tratos de ofertas por bienes y servicios (Solis,2010).

El arte tenía un rol importante ya que los artistas trabajaban en todo tipo de ocupaciones, desde hacer obras de arte en pinturas hasta trabajar el cuero creando bolsos, cinturones y prendas de vestir. Un aprendiz que trabajaba para un artista bien conocido con el fin de aprender el oficio conseguía los suministros para el artista, hacía el mantenimiento del espacio de la casa y del trabajo y aprendía a través del ejemplo. Por lo general, los artistas eran hombres jóvenes y la mujer podía comenzar a aprender el oficio a través de un familiar o amigo cercano. Después del trabajo diligente y de la paciencia, al aprendiz se le daba la oportunidad de utilizar los materiales del artista para crear sus propias obras en el renacimiento (Ideboen, 2009).

Trabajo en la Revolución Industrial

La Revolución Industrial se encuentra a mediados del siglo XVIII, particularmente en Inglaterra, ya que en ese país se dieron las condiciones económicas, políticas, sociales y tecnológicas para hacerla posible. Continúa hasta la primera mitad del siglo XIX, época en que los fenómenos que la caracterizaron terminaron de extenderse por el resto de Europa y

Estados Unidos. La Revolución industrial marco el inicio de la seguridad e higiene industrial como consecuencia de la aparición de la máquina de vapor y la mecanización de la industria, lo que produjo el incremento de accidentes y enfermedades laborales (Vicens, 2015).

Las dos terceras partes de la fuerza laboral eran mujeres y niños el 50% de los trabajadores moría antes de los 20 años debido a los accidentes y a las pésimas condiciones de trabajo, en esa época las maquinas operaban sin ningún tipo de protección, las muertes y mutilaciones ocurrían con frecuencia. Antes de la organización de los sectores de trabajadores, no existían leyes que regularan el trabajo del obrero. Dado que había un amplio sector de la población sin recursos económicos, muchas personas aceptaban trabajos en cualquier condición (Vicens, 2015).

Según Vicens (2015), las jornadas laborales eran tan largas que se tornaban perjudiciales para los obreros, además de que estaba permitido el trabajo infantil Las condiciones de vida y trabajo de los obreros habitualmente eran iguales o peores que las que se observaban en la esclavitud americana, significando un gasto mucho menor para los empleadores. La legislación del trabajo y las organizaciones de los trabajadores, así como las nuevas ideologías socialismo y comunismo, fueron las fuerzas que impulsaron cambios en estas condiciones. Sin embargo, en algunos países del mundo, los niveles de explotación que se observaban en el siglo XVIII siguen aún hoy vigentes.

Trabajo en el modernismo

El trabajo desde el siglo pasado ha evolucionado creando grandes cambios junto con avances tecnológicos y nuevas formas de contratación laboral. Esto permitiendo a los trabajadores contar con mayores instrumentos para sus tareas cotidianas, donde la coordinación ya es parte del trabajo de todo oficinista. Las modernas maquinarias invaden cualquier industria, también esto exige adaptarse constantemente a los cambios en la forma

de trabajar y en nuevos puestos de empleo, lo que genera una gran controversia y demasiado stress (Arbonés, 2010).

Según Racionero (1996) actualmente el trabajo es considerado como un lujo donde la gran mayoría de las personas trabajan las 40 horas semanales. Las labores manuales, físicas y máquinas abarcan gran parte del empleo, de modo que solo lo artesanal lo realiza el hombre, lo masivo y la producción corriente es atendida por lo cibernético. Gran parte del control es dirigido por máquinas atentas e incansables que el hombre, donde solo controlamos todo aquello que es mental en sus aspectos creativos: diseños, imaginación, combinación e innovación. Hoy día la tecnología desvincula las nociones de empleo y trabajo, disminuyendo las necesidades de horas de trabajo. La tecnológica anuncia una gran revolución de la organización social de las fronteras entre educación, trabajo y ocio.

Inicios del ocio en el trabajo

En la presente se utiliza alto contenido del siguiente autor debido a los datos presentados a través de su artículo publicado, ya que abarca basta información de la historia e inicios del ocio a través de largas generaciones:

Según Hernández (2000) el ocio es practicado por siglos, desde sus inicios los griegos practicaban el Skholé momento o estado de paz que solo lo ponían en práctica los nobles en esa época, como requisito tenías que ser ciudadano griego y de sexo masculino. Los griegos usaban su tiempo de ocio en fiestas públicas, antiguas ceremonias, en la práctica del arte, en lugares donde había público como en los teatros y gimnasios. El trabajo de unos era lo que permitía el ocio de los demás. La esclavitud era lo que garantizaba el ocio para que los hombres libres dedicarían su tiempo a la política y buen gobierno.

En la antigua roma el ocio tiene su primera referencia como Otium producido en un coro de soldados como tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu. El poeta

épico romano Ennio, presenta muestra la inquietud y el aburrimiento durante una pausa de la guerra y lo denomino Otium. Se utilizaba actividades tipo espectáculo tales como circos, arenas y pantomimas con el fin de aliviar las tensiones causadas por la finalización de operaciones militares. Algunos de los escenarios donde se practicaba el ocio en esos tiempos eran los balnearios, salas de vapor, piscinas, entre otras cosas para tener un momento de relajación, pero estos sólo eran usados por las personas con mayor alto rango. La poesía, el teatro, la arquitectura y la literatura fueron algunas de las actividades que se practicaron en el otium (Hernandez,2000).

En los 500 - 1700 D.C. surge una nueva percepción o modalidad del ocio conocido como en el ocio caballeresco donde el tiempo de descanso y fiestas es constituido por la diversión donde participan hombres y mujeres medievales por medio de una organización programado por un calendario de festividades. La Iglesia y el ejército fueron unas de las actividades más importantes dentro de la sociedad medieval, las fiestas que realizaban como navidad, semana santa, fiestas familiares, fiestas religiosas, torneos, justas y celebraciones políticas fueron algunas de las celebraciones donde podían a ser uso del ocio en esa época (Hernandez,2000).

Recreación

Pre-Historia

Según Rincón (2013) en los comienzos de la humanidad el hombre primitivo tenía un bajo nivel de desarrollo de sus medios de producción, su vida era prácticamente la de un animal, y su instinto el de conservar su vida con otras actividades como relaciones sexuales y la realización de actividades cotidianas, debido al bajo desarrollo de las fuerzas productivas y sus medios de trabajo o de producción con que contaban en esa etapa, evitaron que en los inicios de la civilización, no existieran diferencias de clases es por eso que el tiempo libre era escaso y la recreación prácticamente nula. Las conocidas pinturas rupestre (dibujos y

bocetos prehistóricos en algunas rocas o cavernas) y danzas eran actividades recreativas que apenas el hombre realizaba. En sus inicios el ser humano solo buscaba en estas actividades mejorar la vida productiva, la caza, la pesca, la salud de sus congéneres.

Recreación en Grecia

En la cultura griega se idealizó el hecho de estar dispuesto para la contemplación de los valores supremos de aquel mundo. Se regían por la verdad, la bondad y la belleza como elementos importantes para la contemplación de la sabiduría. La misma exigía una vida de ocio (Skhole) el cual no era un simple “no hacer nada”, sino una opción o estado de paz donde podían encontrarse con ellos mismos. Exigían un tiempo donde no había sujeción al trabajo, haciendo factible mediante una tanjente donde se distribuía el tiempo social mientras las personas de alta jerarquía disponían de todo su tiempo para conseguir aquel estado de espíritu y de recreatividad. Se observa que la ocupación mediante la recreación en esta época estaba diseñada únicamente para unos pocos (Rincón, 2013).

Recreación en Roma

Según Acosta (2013) los romanos hablaban del otium para referirse al tiempo libre donde realizaban actividades recreativas, como el tiempo del descanso y de la recreación, tanto espiritual como física. La recreación pasa hacer una actividad de relajación y el trabajo un fin, para los romanos era un símbolo de respeto donde el gobierno y sus representantes, utilizaban el tiempo para el descanso y meditación. Roma introduce por primera vez el tiempo libre en las masas por medios del arte y el teatro, como forma de recreación en los días de fiesta, los cuales ocupaban la mitad del calendario. Crearon escuelas elementales donde en su programa integraron el juego como procedimiento importante de aprendizaje.

Entre las escuelas más importantes estaba la Ludi Magister, se le llamo Ludi ya que significa juego y diversión. A lo largo de la historia se han señalado al juego y la recreación

como medio que el hombre utilizó para llevar sus mensajes a partes del mundo. En el periodo de los juegos Olímpicos Antiguos, se utilizaban para honrar a los dioses y estimular al mejoramiento, tanto de la cultura griega como de la romana. Las actividades recreativas artísticas y culturales, además de las competencias, eran consideradas un elemento capaz de detener las guerras entre las ciudades en esos tiempos. Es importante mencionar que tanto en Grecia como Roma se llegó a considerar que las actividades recreativas ennoblecían a quienes le practicaban (Bautista 2013).

Recreación en la edad media

En este periodo de diez siglos entre la Antigüedad y la Edad Moderna siglo V al XV el comportamiento en de la época caballerisca en ciertos aspectos de la baja Edad Media y comienzos del Renacimiento aparece otro sentido del tiempo libre a la recreación popular que continúa siendo básicamente una que se practica en el tiempo de descanso y de fiesta, organizado y controlado por los poderes de la época, en este caso la iglesia y los nobles. Este era considerado como tiempo libre para los caballeros, que al igual que el Otium romano, estuvo constituido por la diversión, pero a diferencia de los romanos, este se dirige a una conducta en formas de exhibición social y tiempo libre griego, se opone al trabajo productivo llegando a ser poco a poco un fin en sí mismo (Sanchez,1997).

Según Sánchez (1997) a finales de la Edad Media la recreación y vida cultural en sus últimos años los círculos sociales se han convertido casi íntegramente en un juego de sociedad, ya no se trató de juego social si no de un estilo de vida. El tiempo libre se inspiró en un espíritu lúdico, clasista, consistente en la abstención al trabajo y a la educación plena de actividades libremente elegidas, como la política, el deporte, la recreación, la ciencia, la religión. La dedicación a las mismas llega a estimarse honrosa y en consecuencia es una condición previa para disfrutar el de una vida de alto provecho social. En la Edad Media la

recreación se realizaba fundamentalmente a través de juegos y deporte adquiriendo típicas modalidades debido a las circunstancias políticas y sociales de la época.

Pérez (2003) menciona que las instituciones educativas constituyeron un ambiente propio para el desarrollo de los juegos y deportes en la Edad Media. Todo ello en relación con fiestas y diversiones populares donde los jóvenes gremios jugaban la pelota y el billar. Sobre el suelo se practicaba el ajedrez que llega del Oriente, llegó a jugarse mucho, los juegos de los dados, trompo y el escondite se difundieron grandemente entre los niños. Como producto del dominio de la iglesia el cambio de forma de vida y agrupaciones humanas, la recreación y el ejercicio físico sufren grandes cambios, aparecen algunos juegos con pelotas entre aldeas o pueblos y la recreación se ubica principalmente en las cortes y allegados de los señores feudales, aparecieron los recreadores profesionales, los cuales eran conocidos como bufones, malabaristas, bailarinas y músicos que entretenían a las grandes elites.

Recreación en la edad moderna

Según Alonso (2018) Durante la Edad Media y la Edad Contemporánea en el Siglo XV hasta el XIX la recreación en la edad moderna, se hace presente cuando decaen los ideales del Medioevo, caracterizados por el crecimiento de la burguesía y con ella las grandes diferencias sociales. Los hechos más importantes que marcaron la recreación durante este periodo fueron la concepción capitalista del tiempo libre y como una forma de oposición a esta concepción. Surgen los ideales aportados por los Marxistas para darle importancia al tiempo libre como tiempo opuesto al tiempo del trabajo, ya que el desarrollo tecnológico e industrial permite el surgimiento de nuevas clases sociales y con ello la necesidad de agrupar a las personas en esquemas productivos.

La Revolución Industrial con sus exigencias laborales y el gran deterioro ambiental, ocasionó en las ciudades y centros industriales la reducción de un porcentaje importante del

tiempo libre, lo que perjudicaba necesariamente el desarrollo de las actividades físicas y recreativas. Seguidamente se hará referencia a los enfoques capitalistas y marxistas sobre el tiempo libre y la recreación (Alonso, 2018).

Marco empírico

La complejidad de la vida moderna exige que la recreación y el trabajo se complementen con el fin de que las personas puedan recuperar energías y obtener una mejor calidad de vida. Está comprobado por un sinnúmero de investigaciones y estudios que estipulan, que la práctica de la recreación luego de jornadas laborales es vital para promover las descargas estrés y el agotamiento mental. A través actividades recreativas donde el bienestar, disfrute y placer, contribuye al desarrollo y logro de un equilibrio físico, mental, emocional, espiritual y social de los empleados. A continuación, se exponen varias investigaciones, las cuales hacen énfasis al tema investigado:

Linares, Martínez & Parra (2009), realizaron una investigación acerca de cómo la recreación y el trabajo pueden complementarse para servir como mediador en la complejidad de la vida moderna. Crearon un programa el cual se utiliza tiempo libre y turismo social como herramienta gerencial para preservar la salud de los trabajadores de una empresa de asesoría en materia de seguridad y salud ubicada en la zona norte de Valencia Edo. La muestra utilizada en esta investigación se componía de 35 personas representadas por todas las personas que integran la organización. Al final del mismo se realizó un método mixto, donde un sinnúmero de encuestas y entrevistas donde los participantes exponían distintas opiniones sobre las actividades recreativas del programa. De los empleados encuestados el 86 % indicó que la aplicación de un programa de recreación, utilización del tiempo libre y turismo social le traería beneficios a nivel de salud, 71 % piensa que mejoraría su calidad de vida a nivel familiar y 54 % de los encuestados indicaron que este tipo de programas traería mejoras en el clima organizacional.

Martínez (2014), realizó un estudio donde identificó la relación existente entre la calidad de vida relacionada con la salud, y la práctica de actividad física realizada de manera cotidiana, en un grupo de empleados públicos. Se utilizó un estudio no experimental de tipo transversal aplicado a un total de 125 trabajadores del servicio de salud del Ayuntamiento de Sevilla, los mismos cumplieron con un cuestionario de salud SF-36 versión 2 AGUDA para determinar su calidad de vida relacionada con la salud en el ámbito laboral, así como un cuestionario de preguntas de carácter general indicando el tipo y frecuencia de actividad física que realizaban. Los resultados del cuestionario SF-36 v2 muestran que un 80.8% de los trabajadores consideran que en general su salud es excelente, buena o muy buena, no existiendo ningún sujeto que la considerase mala, y, comparada con la de hace 1 año, el 80% dicen que es igual o mejor. Ante la pregunta acerca de cuanto le limita realizar determinadas actividades o cosas, el resultado también se muestra muy significativo siendo entre un 70% y un 98% los sujetos a los que no les limita nada realizar dichas actividades, con la excepción de los esfuerzos intensos donde a un 65% les limita un poco o mucho realizarlos.

En otro estudio Escobar, Ponce & Obano (2015), realizaron un estudio donde el objetivo de su investigación determinó el mejoramiento del nivel de desempeño laboral del personal de las instituciones educativas públicas de varios sectores. Donde realizaron un Proyecto Recreativo Pedagógico al personal de las instituciones educativas de esas parroquias basado en los requerimientos de cada establecimiento educativo. El estudio se le realizó a una muestra de 590 individuos, de los cuales el 69% pertenecen a la ciudad de Sangolquí, el 16% a Amagüaña y el 15% a Conocoto. Se logró establecer un cuadro de planificación de actividades por cada objetivo a lograr, una matriz con la designación de actividades por estudiante; garantizando de esta manera que los objetivos se fueran cumpliendo de manera organizada y secuencial. De las 50 instituciones educativas visitadas y

socializadas sobre la aplicación del programa recreativo pedagógico para mejorar el desempeño laboral, existió el 90% de acogida para participar en esta investigación acción

Tasiguan & Ushiña (2015), realizaron un estudio donde analizaron el uso del tiempo libre dedicado a las actividades recreativas, y su relación con el estrés laboral del personal que trabaja en el departamento de vestuario de la fábrica FABRIL FAME S.A con el fin de proponer un plan de actividades físico-recreativas, que ayude a promover las actividades físico-recreativas y así reducir el estrés laboral. La misma se le realizó a unos 446 trabajadores, que consta de obreros operarios de máquinas, supervisores y administradores entre las edades de 19 a 60 años. Utilizaron un método correlacional a través de encuestas que se ayudaron con la toma de cuestionarios que permitieron conocer de primera mano los pensamientos, necesidades, opiniones y sentimientos de la población investigada. Determinaron que ya sea solo o acompañados los trabajadores estudiados realizan muy poca actividad en el tiempo libre, destacándose que ver Tv con 71,84% y escuchar música con un 58,52% son las actividades pasivas de más porcentajes cuando están acompañados y que el dormir en un 40,08% y ver Tv en un 50% es el más alto porcentaje cuando están solos en lo que a actividades pasivas se refiere.

Murillo (2017), realizó un estudio con la finalidad de plantear un plan de actividades para mejorar el rendimiento físico laboral de los Docentes de la Escuela Particular Julio Matovelle del sector San Francisco de la ciudad de Guayaquil en Ecuador. A través de este selecciono un personal docente compuesto de 13 personas los cuales debían estar físicamente activo o mostrar predisposición. Mediante una investigación descriptiva la investigadora recopiló un sinnúmero de datos situaciones sobresalientes que favorecían la ejecución de las actividades del programa de ejercicios recreativos. Los datos obtenidos se basaron en fundamentos teóricos que posteriormente serán expuestos para analizar la viabilidad del mismo. Según la autora indica que el estudio es de carácter no experimental con eje

transversal. Los resultados que se obtuvieron de la encuesta indico que la muestra se encuentra de acuerdo en que deben existir programas de actividad física y recreación laboral, ya que concuerdan que la misma es beneficiosa para el organismo y a la vez ayuda a mejorar la calidad de vida.

Mejía, Morales, Orellana & Fernández (2017), realizaron un estudio donde buscaron disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador por medio de un programa de actividad física. Seleccionaron una muestra de 47 trabajadores administrativos donde la población constaba de 255 personas, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para determinar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés antes y después de implementar un programa de actividades físicas durante seis meses.

Las pruebas que se realizaron antes y después de que iniciaron el proceso de aplicación de la propuesta se sometieron al análisis estadístico a partir de la Prueba de Friedman, la cual demostró la existencia de diferencias significativas favorables en cuanto la incidencia efectiva del programa de actividades físicas en el grupo intervenido. Mostraron que hubo una disminución del estrés en el personal administrativo al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final aplicada.

Metodología

A continuación, se presentan los métodos utilizados para la recopilación de datos e información correspondiente incluyendo la población y muestra del estudio realizado, la instrumentación y el procedimiento seguido para completar el análisis de datos.

Población y Muestra

La población documental representa un sinnúmero de recursos de información incluyendo revistas profesionales, recursos en línea, documentos oficiales y otro tipo de

materiales de información relacionado al tema de los beneficios de la recreación para un buen desempeño laboral. La muestra documental está representada por los recursos electrónicos disponibles en la biblioteca de la Universidad Ana G Méndez Recinto de Cupey a través de información que se encuentra en los recursos electrónicos tales como bases de datos, Google y Google Académico.

Procedimiento

Una vez seleccionado el tema de este estudio, el investigador se dio la tarea de visitar la biblioteca de la Universidad Ana G Méndez Recinto de Cupey. Con la intención de recopilar datos que ayudaran a identificar estudios que pudieran respaldar la investigación realizadas centrándose en información en y fuera de Puerto Rico. Se utilizó la base de datos donde se investigó sobre argumentaciones y conceptos utilizados en este estudio. No obstante. El investigador optó por utilizar estudios tales como tesis de maestría, investigaciones de revistas profesionales publicadas en las bases de datos.

Análisis de datos

Este estudio estuvo dirigido a realizar una comprobación directa, en cuanto los beneficios de la recreación en el rendimiento laboral en distintos escenarios laborales. Para esto los datos obtenidos fueron de diferentes bases de datos, publicaciones, así como distintas muestras seleccionadas y distintos tipos de escenarios laborales como bien se ha mencionado. Con esta comprobación, se pretende afirmar los beneficios que se obtienen a través de la implementación de la recreación en ámbito laboral.

CAPITULO III

HALLAZGOS

A continuación, se expone el propósito fundamental de este estudio contestando las preguntas de investigación presentadas en el capítulo I. Donde podemos ver la recreación como una herramienta, que ayuda de forma directa a la calidad de vida de todas aquellas personas que aplican la misma en su entorno laboral según estudios y literatura revisada. Siendo la misma una herramienta que ayuda a disminuir el estrés laboral, incrementando los niveles de salud física mental, por medio de actividades las cuales ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas.

Presentación de hallazgos

¿Puede la recreación mejorar la productividad de los empleados en y fuera del ámbito laboral?

Actualmente la recreación como elemento importante del desarrollo integral del ser humano, ha adquirido importancia en el mundo del trabajo desarrollando y manteniendo la salud integral de los trabajadores. Brindando estrategias para reducir el estrés laboral, causado por la fatiga acumulada por jornadas extensas de trabajo, mejorando así la condición física, mental, emocional y social del trabajador creando a un mejor estilo y calidad de vida, tanto dentro del ámbito laboral como fuera de éste.

¿Es la recreación una buena herramienta para complementar la calidad de vida de los empleados?

La práctica de una buena recreación en el trabajo nos ayuda a percibir el mundo laboral de una forma distinta debido a su importante aporte en nuestra vida cotidiana. De esta manera la misma contribuye un sinnúmero de beneficios los cuales nos llevan a tener nuestros espacios de auto crecimiento y autoconstrucción, de una forma alterativa que nos fortalece diariamente creyendo en la misma como una terapia que nos ayuda a crear mejor calidad de

vida. De esta manera nos recreamos cuando hemos logrado sustraernos de lo habitual o rutinario.

¿Cuán beneficiosa es la recreación en el ámbito laboral?

La recreación en el entorno laboral es una herramienta que ayuda a el desarrollo de aspectos psicoemocionales en los trabajadores, los cuales pueden reforzar la autoestima, la capacidad de superación, la seguridad, el autoconocimiento, el trabajo en equipo, la responsabilidad, el bienestar y la solidaridad y oportunidades de desarrollo. La recreación más allá de ser una actividad que generar placer y satisfacción es una forma de convertir el tiempo libre en una rutina cotidiana en la cual podemos percibir un sinnúmero de beneficios para la vida de los trabajadores.

Según las investigaciones que se utilizaron para validar este estudio, hay muchos países latinoamericanos que actualmente reconocen el aprovechamiento del tiempo libre, ocio y recreación como método de incrementación en el rendimiento laboral en los trabajadores. Rescatando la importancia de generar programas, con la participación de los trabajadores para promover la recreación, utilización del tiempo libre, descanso y turismo social, que les permita no sólo contar con el tiempo para ejecutar estos programas sino también el de promover y evidenciar su impacto en la salud.

Los efectos directos de la recreación laboral se muestran cuando mejora el ambiente laboral en las de organizaciones que exigen atención y producción para mejorar el rendimiento de los empleados en una empresa pública o privada. El plantear programas y proyectos de recreación en el trabajo se convierte en una exigencia ética y moral para los gerentes y superiores de altas ramas tales como organizaciones de gobierno y empresas privadas, buscando mejorar el comportamiento de todos en su ambiente laboral.

CAPITULO IV

El objetivo fundamental de esta investigación documental fue centrado en extraer información de distintos estudios realizados fuera del país, para reforzar y afirmar el tema de investigación realizada. De esta manera se determinó, que la recreación si es una herramienta importante en el ámbito laboral. Ya que contribuye en muchos aspectos positivos en la vida de los trabajadores que practican la misma o hacen de ella un estilo de vida.

Recomendaciones

Para lograr llevar a cabo todos los aspectos positivos recopilados en esta investigación y que se pueda implementar la recreación en los entornos laborales de las empresas privadas o publicas para mejorar la calidad de vida de los empleados. Se deben realizar más estudios e investigaciones en distintos escenarios y países que cuenten con estadísticas y resultados contundentes, los cuales puedan reforzar y apoyar el implementar alternativas, poniendo en práctica la recreación en o fuera de los entornos laborales. De la misma manera enfocar las investigaciones y estudios en Puerto Rico en escenarios laborales reales donde se puedan determinar los beneficios de la recreación en los entornos modernos sociales de nuestro país.

Implementando y desarrollando programas los cuales se puedan realizar en y luego de las horas laborales de acuerdo con las necesidades y tiempo de los empleados. Donde se involucre el empleado, miembros de su núcleo familiar y en algunos casos amistades. Realizando actividades tales como distintos tipos de artes, acondicionamiento físico, turismo, actividades de relajación (yoga, sapa, masajes) y deportes. Son algunas de tantas actividades que se pueden desarrollar a través de programas para poder cubrir aquellas necesidades de recrearse a trabajadores.

Según las investigaciones y estudios realizados la recreación en el ámbito laboral ayuda a disminuir riesgos de salud, mejorar las relaciones sociales entre compañeros y

familiares. Minimiza el estrés del empleado ayudando a incrementar el desempeño y rendimiento del empleado en el trabajo. Es por esto, que se deberían crear propuestas o hacer acercamientos a aquellas personas encargadas de desarrollar leyes a que se pueda implementar alguna la ley que refuerce o cree conciencia de lo que aquí se investigó. De esta manera atendiendo una necesidad y derecho importante como la de recrearse en un ambiente sano donde las empleadas puedan sentirse a gusto sin ningún tipo de preocupación de no tener tiempo para poder recargar energías para poder ejercer sus labores.

REFERENCIAS

- Alban, D & Ushiña, J (2015) *Actividades físicas recreativas en el estrés en le departamento de vestuario Fabril Fame SA. Para el periodo 2015.*
- Alonso, K (2018) Investigación para Complejo Recreativo Para la Universidad de San Carlos de Guatemala, Ciudad de Guatemala
- Arbonés, H (2010) *Trabajo en el siglo XXI* <https://derecho.laguia2000.com/derecho-laboral/el-trabajo-en-el-siglo-xxi>
- Carazo, P & Chávez, K (2009) *Recreación como estrategia para el afrontamiento del estrés en ambientes laborales.*
- Colina, D (2011) *Motivación y recreación: su efecto en los trabajadores.*
- Emilio, A (2011) *La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades* <http://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>
- Escobar R, Ponce M & Obano M, (2015) *Mejoramiento del desempeño laboral mediante un programa recreativo en las instituciones fiscales de Ecuador.*
- Espada, B (2015) *Alta y Baja Edad Media* <https://sobrehistoria.com/alta-y-baja-edad-media-trabajo-de-20-de-es/>
- Gómez & Elizald , R (2008) *Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad*
- Gómez C & Elizalde R, (2009) *Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad*
- González, F (2011) *Evolución histórica del trabajo y su desarrollo en Argentina.*
- Hache, F (2012) *El Trabajo a través de la historia.* <https://www.monografias.com/trabajos73/trabajo-historia/trabajo-historia.shtml>

Hernández, A (2000) *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*

Revista Digital - Buenos Aires <http://www.efdeportes.com>

Hose, C. (2018). *¿Cuál es la definición de desempeño laboral? Cuida tu dinero.*

<https://www.cuidatudinero.com/13098642/cual-es-la-definicion-de-desempeno-laboral>

Ideboen, A (2009) *Tipos de trabajos durante el Renacimiento* [https://www.ehowenespanol.com/tipos-](https://www.ehowenespanol.com/tipos-trabajos-durante-renacimiento-lista_314837/)

[trabajos-durante-renacimiento-lista_314837/](https://www.ehowenespanol.com/tipos-trabajos-durante-renacimiento-lista_314837/)

Lawrence A, (1996). *A primer: Benefits-based management of recreation services*. Parks

Linares M, Martínez A & Parra B (2009), *Propuesta de un programa de recreación, utilización del tiempo libre y turismo social como herramienta gerencial que ayude a preservar la salud de los trabajadores de una empresa de asesoría en materia de seguridad y salud laboral ubicada en valencia edo.*

Martínez, J (2014) *Calidad de vida percibida y su relación con la práctica de actividad física en el ámbito laboral. Un estudio piloto*

Mejía I, Morales C, Orellana P & Fernández A (2017), *Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral*

Murillo Y, (2017) *Recreacion Laboral plan de actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida de los docentes de la escuela particular julio matovelle del sector san francisco "2" de la ciudad de guayaquil.*

Oficina de Genero y Presupuesto, OGP (2004) *Ley Orgánica del Departamento de*

Recreación y Deportes [http://www2.pr.gov/ogp/Bvirtual/LeyesOrganicas/Pages/8-](http://www2.pr.gov/ogp/Bvirtual/LeyesOrganicas/Pages/8-2004.aspx)

[2004.aspx](http://www2.pr.gov/ogp/Bvirtual/LeyesOrganicas/Pages/8-2004.aspx)

Osorio, C (2005) *La recreación y sus aportes al desarrollo humano*

<http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/EOsorio.html>

Parolin, C (2018) *Consecuencia del conflicto trabajo-familia en empleados offshore*

https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_-_cintia_parolin.pdf

Pérez, A (2003) *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. Cuba

Pérez, J & Merino, M (2008) *Definición de trabajo* <https://definicion.de/trabajo/>

Racionero, L (1996) *Trabajo en el siglo XXI* <https://www.nuevarevista.net/destacados/el-trabajo-en-el-siglo-xxi/>

Retos Directivos, (2014) *El balance entre trabajo y familia, ¿qué pasa si falla el equilibrio?*

<https://retos-directivos.eae.es/el-balance-entre-trabajo-y-familia-que-pasa-si-falla-el-equilibrio/>

Reyes & Milán, O (2014) *Actividades recreativas: una necesidad en los trabajadores de la*

Fábrica de Conserva de Yara <http://www.efdeportes.com/efd193/actividades-recreativas-en-trabajadores-de-conserva.htm>

Rincón, E (2013) *Historia De La Recreación* <http://historiadela recreacion.blogspot.com/>

Rivera, S (2014) *Trabajar para vivir: el trabajo en la Edad Media*

<http://agenciatigris.blogspot.com/2014/01/trabajar-para-vivir-el-trabajo-en-la.html>

Rodríguez, M & Nouvilas, E (2008) *El conflicto entre el trabajo y la familia como fuente de estrés: el papel modulador de las atribuciones*

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2089

Rodríguez, M (2018) *La recreación desde diferentes perspectivas*

<https://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>

Sánchez A, Pérez M & Jiménez, J (2004) *Conflicto Trabajo-Familia un estudio empírico de familias y Laborales*. <http://pdfs.wke.es/1/9/6/3/pd0000011963.pdf>

Sánchez, A (1997) *Instituto Politécnico Nacional (México), Cuba Ministerio de Educación Superior Recreación. Fundamentos Teóricos y Metodológicos. Mexico: IPN*

Sánchez, E (2017) *7 graves efectos del exceso de trabajo*

<https://lamenteesmaravillosa.com/7-graves-efectos-del-exceso-trabajo/>

Santana, C (2013) *Exceso de trabajo: riesgos en la salud y disminución de la productividad*

<https://blog.acsendo.com/exceso-de-trabajo-riesgos-en-la-salud-y-disminucion-de-la-productividad/>

Solis, H (2010) *El trabajo en la historia* <http://www.wordreference.com/sinonimos/escibas>

Tasigvano J & Ushiña D, (2015) *Actividad física recreativas en el estrés laboral en el departamento de vestuario de la empresa FABRIL FAME*

Ucha, F (2009) *Definición ABC* <https://www.definicionabc.com/general/beneficio.php>

Ucha, F (2013) *Definición ABC*. <https://www.definicionabc.com/general/reforma-laboral.php>

Vicens, F (2015) *La Vida de los Obreros en la Revolución Industrial*

Zuluaga, M (2014) *Ocio, Recreación y Tiempo Libre*

http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia13.pdf