



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Existencia de espacios culturales y al aire libre fomentan la necesaria recreación

La UCR promueve la salud mental por medio de la recreación educativa y artística y de espacios para actividades al aire libre

24 OCT 2018 Vida UCR



La UCR promueve la recreación por medio de diferentes espacios abiertos y cerrados donde las personas pueden utilizar su tiempo libre, como el palimpsesto, ubicado en la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio (foto Karla Richmond).

El papel de la recreación en el equilibrio mental del ser humano es innegable. De acuerdo con estudios científicos, las actividades al aire libre, el arte y la cultura, y en general, un adecuado aprovechamiento del tiempo libre, proveen grandes beneficios a la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Entre tanto, la Política Nacional de Salud Mental define esta como un “proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente”.

Según la especialista de la Universidad de Costa Rica (UCR), Carmen Salazar Herrera, la recreación es un concepto muy amplio, se refiere a las actividades que las personas realizan en su tiempo libre, las selecciona de manera voluntaria, las disfruta y conducen al desarrollo integral de las personas.

“El término recreación se entiende como un conjunto de actividades agradables, lúdicas y que producen gozo, alegría y placer. Estas actividades promueven el desarrollo integral, por los beneficios que los individuos obtienen para mejorar su calidad de vida y por la autorrealización que logran”, expresó la académica de la Escuela de Educación Física y Deporte de la UCR.

Para Salazar, durante mucho tiempo se ha resumido la salud solo como salud física, pero esta tiene dos componentes: la parte física y la parte mental. Sin embargo, “la salud mental ha estado relegada y se le desvaloriza.”

“En Costa Rica la gente se recrea mucho, pero no lo sabe y tampoco le da importancia. La gente desconoce los beneficios que obtiene al recrearse. Me parece que los ‘intuye’, pero no los analiza y, por lo tanto, no los interioriza ni valora”, argumentó.

La recreación puede ser artística, social, intelectual, al aire libre, física, educativa, espiritual y mediante el voluntariado, entre otras.



La recreación se refiere a las actividades que las personas realizan en su tiempo libre, las selecciona de manera voluntaria, las disfruta y conducen a su desarrollo integral (foto: Laura Rodríguez).

Los beneficios de la recreación sobre la salud mental de las personas son variados, desde mejorar la autoestima, la autoconfianza y la memoria, hasta una mayor estabilidad emocional, un mejor funcionamiento intelectual y mayor independencia. Asimismo, participar en espacios recreativos contribuye a prevenir enfermedades y demencias, como el Alzheimer.

Asimismo, la recreación favorece a la sociedad en su conjunto, ya que genera resultados positivos en lo económico, ambiental, comunitario y familiar.

Superar la adversidad

La recreación también está relacionada con la resiliencia, que es la capacidad de superar exitosamente las adversidades. Aunque hay personas más resilientes que otras, este rasgo se puede desarrollar a lo largo del tiempo y en las diferentes etapas de la vida.

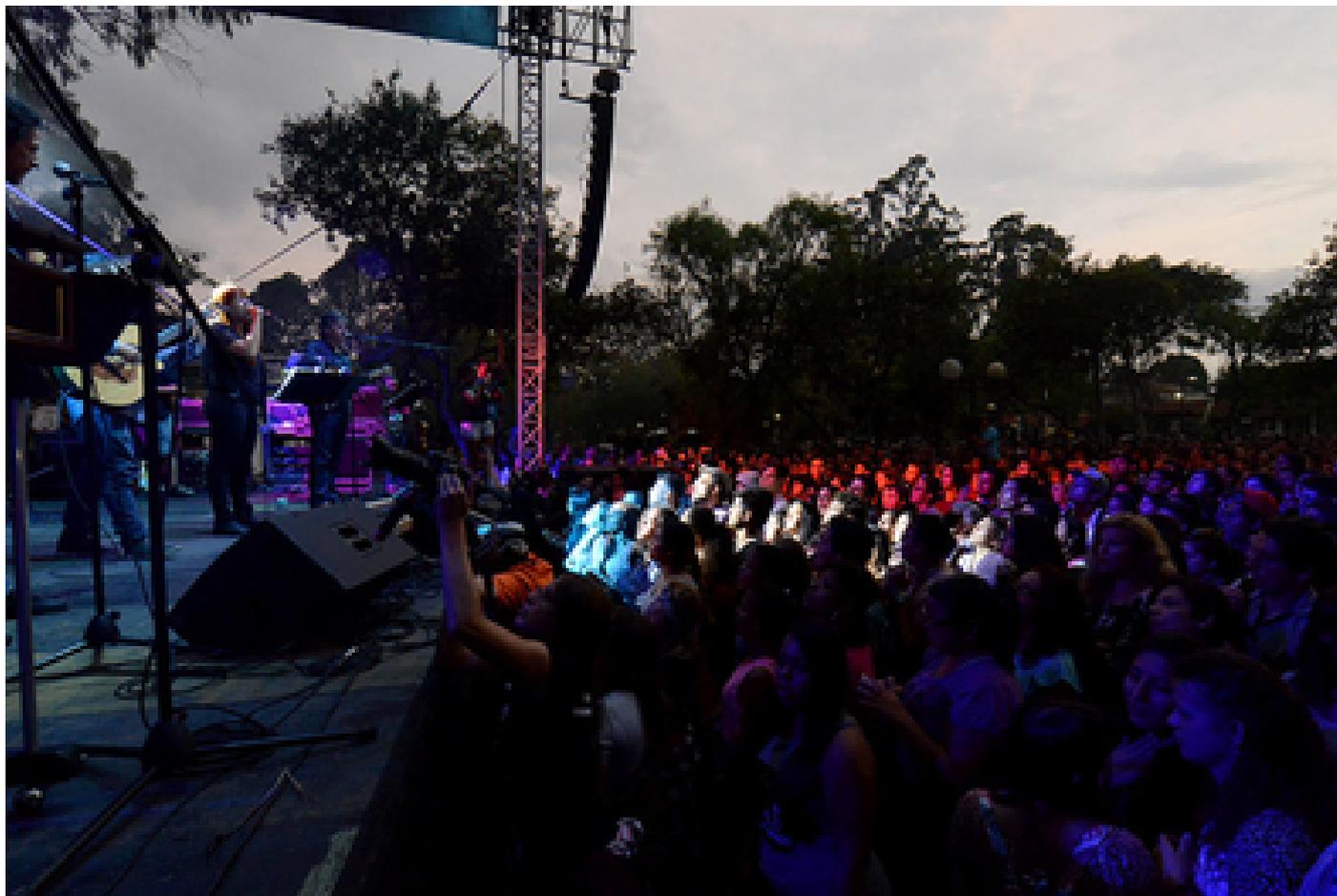
Al respecto, Cecilia Enith Romero Barquero, también especialista en recreación de la UCR, asegura en un artículo científico que el ser resiliente no significa que no se sienta dolor o tristeza. “La diferencia está en que la persona resiliente sabe sacar provecho de las experiencias negativas, porque las aprovecha para tornarse emocionalmente más fuerte y así enfrentar las adversidades de una manera más positiva y sana”, explicó.

Numerosos estudios indican que las actividades de tiempo libre, entre las que se encuentran las artísticas, como danza, música, teatro y canto, tienen un gran potencial

para mejorar la resiliencia entre los jóvenes, porque les permite desarrollar habilidades personales y sociales.

Además, les ayuda a fortalecer su red social, a mejorar la autoestima, la confianza y la autoeficacia, y a crear sentido de pertinencia a una familia o grupo social.

“Las emociones positivas favorecen el surgimiento de la resiliencia. Cuanto más felicidad se experimenta, mayor protección se tendría ante la depresión, la ansiedad y mejor perspectiva del futuro habrá, lo que facilita la resiliencia”, mencionó Romero.



Las actividades de tiempo libre, entre las que se encuentran las artísticas, como la música, tienen un gran potencial para mejorar la resiliencia o capacidad de superar las adversidades entre la juventud (foto: Laura Rodríguez).

Espacios de recreación en la UCR

De acuerdo con diversos estudios, los espacios públicos, como los parques y plazas, benefician la salud física y mental de las personas, contribuyen a reducir el estrés y a mejorar la sensación de bienestar y la relajación. En las ciudades estos espacios son medulares para incentivar el intercambio social y cultural entre personas de todos los estratos y edades.

La Universidad de Costa Rica cuenta en su campus con una gran variedad de espacios urbanísticos y propuestas para la recreación artística, intelectual, cultural y al aire libre, que están al servicio tanto de la población estudiantil como de la comunidad en general de forma gratuita.

En la Sede Rodrigo Facio, esta institución dispone de la Plaza de la Libertad de Expresión, un espacio que se une a la parada del tren y que está abierto para el uso de la comunidad de San Pedro de Montes de Oca.

[LEA: La UCR usa figura del fideicomiso para invertir en cultura](#)

También se cuenta con la Plaza de la Autonomía, el único complejo arquitectónico de la Ciudad de la Investigación compuesto por varios edificios y espacios abiertos dedicados al arte, la cultura, actividades académicas y donde los estudiantes pueden compartir durante sus horas libres.

Las instalaciones deportivas, ubicadas en Sabanilla de Montes de Oca, cuentan con áreas verdes donde la comunidad universitaria y vecina pueden realizar ejercicio al aire libre, caminatas y admirar la naturaleza.

La UCR fomenta la participación en espectáculos de teatro, danza, música y cine en sus salas como el Teatro Universitario, el Teatro de la Facultad de Artes, el Teatro Montes de Oca para danza y la Sala María Clara Cullell, de la Escuela de Artes Musicales, que se utiliza para conciertos. Recientemente se inauguró la Sala Magna, que forma parte del conjunto de edificios de la Plaza de la Autonomía, y tiene capacidad para 710 personas. Se diseñó con la posibilidad de incorporar una amplia gama de actividades, que van desde lo académico hasta lo artístico.

La colocación de obras de arte público en las plazas y en otros puntos del campus se integran al paisaje universitario y cumplen con una función vital de contribuir a la salud mental y la recreación de quienes estudian, trabajan, visitan y transitan por la Ciudad Rodrigo Facio.

[Patricia Blanco Picado](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información.

Destacada en: ciencias básicas

patricia.blancopicado@ucr.ac.cr

[María Encarnación Peña Bonilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información.

Destacada en: educación y estudios generales

maria.penabonilla@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud mental](#), [recreacion](#), [cultura](#), [educacion](#), [plaza de la autonomia](#), .