

Recreación y actividad física

para la

salud mental

y el bienestar emocional



Anderson Javier Coral Quetamá

Recreación y actividad física para la salud mental y el bienestar emocional

Anderson Javier Coral Quetamá





Datos bibliográficos

ISBN:	978-9907-803-94-5
Título del libro:	Recreación y actividad física para la salud mental y el bienestar emocional
Autores:	Coral Quetamá, Anderson Javier
Editorial:	SAGA
Materia:	613.71 - Ejercicio y actividades deportivas
Público objetivo:	Profesional / académico
Publicado:	2026-10-24
Número de edición:	1
Tamaño:	5Mb
Soporte:	Libro digital descargable
Formato:	Pdf (.pdf)
Idioma:	Español
DOI:	https://doi.org/10.63415/saga.2026.149

Hecho En el Ecuador / Made in Ecuador

Autores

Coral Quetamá, Anderson Javier

Universidad Politécnica Estatal del Carchi

 coralanderson1993@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0005-8221-0478>

Tulcán, Ecuador

Es magíster en Actividad Física y cuenta con amplia experiencia en educación escolar y universitaria, especializado en entrenamiento deportivo. Su trayectoria incluye la formación de niñas, niños y jóvenes en voleibol, fútbol y baloncesto, así como la publicación de estudios innovadores sobre la enseñanza táctica del fútbol y el voleibol. Su labor académica y profesional se orienta a fortalecer la educación física y el desarrollo del deporte en Ecuador. En este libro, *Recreación y actividad física para la salud mental y el bienestar emocional*, aporta una mirada integral sobre el valor de la actividad física y la recreación para favorecer la salud mental, el equilibrio emocional y la calidad de vida.

Es autor de *Entrenamiento Deportivo en Contextos Individuales y Colectivos*, publicación en la que comparte conocimientos y experiencias para apoyar a estudiantes y profesionales de la actividad física. Su trabajo articula teoría y práctica, y busca inspirar propuestas que respondan a las necesidades de las personas y las comunidades. Con su investigación, aspira a contribuir al crecimiento de la actividad física y el deporte en Ecuador y Latinoamérica, así como a consolidar una perspectiva de bienestar que reconozca la relación entre movimiento, salud y desarrollo humano, con rigor académico.



El contenido y las ideas expuestas en esta obra se encuentran protegidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y constituyen derechos exclusivos de su(s) autor(es)

Todos los derechos reservados © 2026

Sinopsis

El libro *Recreación y actividad física para la salud mental y el bienestar emocional* examina las relaciones entre las prácticas recreativas, el movimiento corporal y los procesos psicológicos que intervienen en el bienestar humano. Desde una perspectiva interdisciplinaria, la obra analiza los mecanismos neurofisiológicos asociados con la regulación emocional y las respuestas del organismo ante el estrés. También aborda la influencia de las experiencias recreativas en la autoestima y el desarrollo de capacidades cognitivas. Su contenido considera las particularidades de cada etapa del ciclo vital y reconoce la diversidad de necesidades individuales y colectivas. Se estudian propuestas innovadoras vinculadas con la recreación en ambientes naturales y las tecnologías interactivas aplicadas al movimiento. La dimensión comunitaria adquiere relevancia mediante el análisis de las relaciones sociales y la participación inclusiva. Asimismo, se presentan criterios metodológicos para diseñar programas recreativos sustentados en evidencia científica y orientados a promover experiencias significativas. La evaluación de sus efectos contempla indicadores psicológicos y fisiológicos que permiten valorar los resultados de las intervenciones. La obra ofrece una aproximación académica para comprender la contribución de la recreación y la actividad física a la salud mental desde una perspectiva educativa y social que favorece el bienestar emocional durante la vida.

Palabras clave: salud mental, bienestar, actividades recreativas, educación física, calidad de vida

Synopsis

The book *Recreation and Physical Activity for Mental Health and Emotional Well-Being* examines the relationships between recreational practices, bodily movement, and the psychological processes involved in human well-being. From an interdisciplinary perspective, the work analyzes the neurophysiological mechanisms associated with emotional regulation and the body's responses to stress. It also addresses the influence of recreational experiences on self-esteem and the development of cognitive abilities. Its content considers the particularities of each stage of the life cycle and recognizes the diversity of individual and collective needs. Innovative approaches related to recreation in natural environments and interactive technologies applied to movement are examined. The community dimension gains relevance through the analysis of social relationships and inclusive participation. Furthermore, methodological criteria are presented for designing recreational programs supported by scientific evidence and aimed at promoting meaningful experiences. The evaluation of their effects considers psychological and physiological indicators that allow the outcomes of interventions to be assessed. The book provides an academic approach to understanding the contribution of recreation and physical activity to mental health from an educational and social perspective that promotes emotional well-being throughout life.

Keywords: mental health, well-being, recreational activities, physical education, quality of life

Índice General

Sinopsis.....	v
Índice General	7
Índice de Tablas	10
Índice de Figuras.....	11
Introducción	13
Capítulo I Perspectivas contemporáneas de la recreación y la actividad física en la salud mental.....	17
1.1. Evolución conceptual de la recreación y la actividad física desde las ciencias de la salud y el bienestar humano	21
1.2. Relaciones multidimensionales entre movimiento corporal, salud mental y bienestar emocional	24
1.3. Neurobiología de la actividad física: plasticidad cerebral, neurotransmisores y regulación emocional	28
1.4. Experiencias recreativas, emociones positivas y construcción del bienestar psicológico	31
1.5. Autonomía, motivación intrínseca y satisfacción de necesidades psicológicas mediante la participación recreativa	34
1.6. Perspectivas interdisciplinarias para comprender la recreación como práctica de promoción de la salud mental	38
Capítulo II Procesos psicológicos y neurofisiológicos vinculados con la actividad física y el bienestar emocional.....	43
2.1. Respuestas neuroendocrinas al ejercicio físico y su relación con el equilibrio emocional	47
2.2. Actividad física y regulación del estrés: mecanismos psicofisiológicos y adaptación del organismo.....	50
2.3. Movimiento corporal, funciones ejecutivas y flexibilidad cognitiva en la vida cotidiana	54

2.4. Recreación activa, conciencia corporal y autorregulación de los estados afectivos.....	57
2.5. Actividad física, calidad del sueño y recuperación psicofisiológica.....	61
2.6. Experiencias corporales placenteras, autoeficacia y construcción de la resiliencia psicológica.....	64
Capítulo III Recreación y actividad física en la promoción de la salud mental a lo largo del ciclo vital	69
3.1. Juego activo, desarrollo socioemocional y bienestar psicológico durante la infancia	73
3.2. Prácticas recreativas y actividad física para la identidad, la autoestima y la regulación emocional en adolescentes	76
3.3. Recreación y movimiento corporal en la gestión del estrés académico y el bienestar de estudiantes universitarios	79
3.4. Actividad física recreativa, equilibrio ocupacional y salud emocional en la adultez	83
3.5. Envejecimiento activo, estimulación cognitiva y bienestar socioafectivo en personas mayores	86
3.6. Recreación adaptada, diversidad funcional y experiencias de bienestar emocional desde una perspectiva inclusiva	89
Capítulo IV Estrategias recreativas innovadoras para el bienestar psicológico y la conexión socioemocional.....	95
4.1. Recreación en entornos naturales: experiencias de contacto ambiental, restauración atencional y bienestar psicológico	99
4.2. Actividades físico-recreativas basadas en la atención plena y la conciencia del movimiento.....	102
4.3. Expresión corporal, danza recreativa y movimiento creativo para la gestión de las emociones	106
4.4. Gamificación, experiencias inmersivas y tecnologías interactivas aplicadas a la recreación saludable.....	109

4.5. Recreación cooperativa, vínculos afectivos y construcción del sentido de pertenencia comunitaria	113
4.6. Prácticas recreativas culturalmente situadas y su contribución a la identidad colectiva y al bienestar emocional	116

Capítulo V Diseño, implementación y evaluación de programas recreativos orientados a la salud mental..... 121

5.1. Diagnóstico participativo de necesidades recreativas, condiciones psicosociales y bienestar emocional.	125
5.2. Diseño de programas físico-recreativos basados en evidencia científica y enfoques centrados en la persona.	128
5.3. Prescripción y adaptación de actividades recreativas según características individuales, preferencias y necesidades emocionales.	132
5.4. Integración de recursos digitales, dispositivos portátiles y herramientas de seguimiento del bienestar psicológico.	135
5.5. Evaluación de resultados mediante indicadores psicométricos, fisiológicos y de participación recreativa.	139
5.6. Sostenibilidad, articulación intersectorial y transferencia de programas recreativos a entornos educativos, laborales y comunitarios.	142

Conclusiones 147

Referencias Bibliográficas..... 151

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Perspectivas conceptuales y científicas de la recreación y la actividad física en la salud mental</i>	41
Tabla 2 <i>Procesos psicológicos y neurofisiológicos relacionados con la actividad física y el bienestar emocional</i>	67
Tabla 3 <i>Recreación y actividad física en la promoción de la salud mental a lo largo del ciclo vital</i>	93
Tabla 4 <i>Estrategias recreativas innovadoras y sus aportes al bienestar psicológico y la conexión socioemocional</i>	119
Tabla 5 <i>Componentes metodológicos para el diseño, implementación y evaluación de programas recreativos orientados a la salud mental.</i>	145

Índice de Figuras

Figura 1 <i>Perspectivas integrales de la recreación y la actividad física</i>	19
Figura 2 <i>Dimensiones del movimiento corporal y la salud mental</i>	25
Figura 3 <i>Experiencias recreativas y bienestar psicológico</i>	33
Figura 4 <i>Actividad física y bienestar emocional</i>	45
Figura 5 <i>Mecanismos psicofisiológicos de regulación del estrés</i>	53
Figura 6 <i>Conciencia corporal y autorregulación afectiva</i>	59
Figura 7 <i>Recreación y bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital</i>	71
Figura 8 <i>Actividad física y desarrollo socioemocional adolescente</i>	77
Figura 9 <i>Recreación y equilibrio emocional en la adultez</i>	85
Figura 10 <i>Estrategias recreativas para el bienestar integral</i>	96
Figura 11 <i>Atención plena y conciencia corporal</i>	103
Figura 12 <i>Innovación tecnológica en la recreación saludable</i>	111
Figura 13 <i>Componentes de los programas recreativos para la salud mental</i>	123
Figura 14 <i>Fundamentos del diseño físico-recreativo centrado en la persona</i>	131
Figura 15 <i>Seguimiento digital del bienestar psicológico</i>	137

Introducción

La recreación y la actividad física han adquirido una presencia creciente en la investigación científica debido a su relación con la salud mental y el bienestar emocional. Durante las últimas décadas, su estudio ha trascendido las interpretaciones centradas en el rendimiento corporal para incorporar dimensiones psicológicas y sociales vinculadas con la calidad de vida. Groves et al. (2024) analizaron las asociaciones entre los comportamientos de movimiento durante las veinticuatro horas y diversos indicadores de salud mental a lo largo del ciclo vital. Sus aportaciones permiten reconocer la importancia de estudiar el movimiento humano desde una perspectiva integral.

Las transformaciones en los hábitos cotidianos han renovado el interés académico por las prácticas recreativas y sus posibles beneficios psicológicos. El sedentarismo y las exigencias de la vida contemporánea plantean interrogantes sobre las condiciones que favorecen el equilibrio emocional. White et al. (2024) examinaron los mecanismos mediadores y moderadores de la relación entre actividad física y salud mental mediante una revisión sistemática de la evidencia disponible. Sus hallazgos contribuyen a comprender que los efectos psicológicos del movimiento dependen de diversos procesos individuales y ambientales que requieren atención científica.

La relación entre recreación y bienestar emocional también encuentra sustento en investigaciones dedicadas al disfrute y la participación voluntaria. Chen et al. (2022) estudiaron la influencia de las experiencias de ocio en el bienestar emocional cotidiano y aportaron elementos para comprender su valor psicológico. Desde otra perspectiva, Teixeira et al. (2012) identificaron la relevancia de la motivación autónoma para la participación en actividades físicas. Ambas contribuciones permiten considerar la experiencia

recreativa como una práctica humana vinculada con la satisfacción personal y la construcción de hábitos saludables.

El interés académico por la actividad física adquiere mayor profundidad cuando se examinan sus relaciones con los procesos neurobiológicos y cognitivos. Revelo Herrera y Leon-Rojas (2024) revisaron los efectos del ejercicio aeróbico sobre la neuroplasticidad y el aprendizaje. Por su parte, Zhu et al. (2024) analizaron las modalidades y dosis de ejercicio relacionadas con los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro en personas con depresión. Tales investigaciones aportan conocimientos para interpretar los mecanismos fisiológicos que pueden intervenir en la regulación emocional y el funcionamiento cognitivo.

La pertinencia de abordar conjuntamente la recreación y la salud mental responde a la necesidad de integrar conocimientos procedentes de diferentes disciplinas. Noetel et al. (2024) examinaron los efectos del ejercicio sobre la depresión mediante una revisión sistemática y un metaanálisis en red de ensayos clínicos aleatorizados. Sus resultados amplían la evidencia disponible sobre las intervenciones basadas en actividad física. Sin embargo, la comprensión del bienestar humano también requiere atender las experiencias subjetivas y las relaciones interpersonales que acompañan la participación recreativa en diferentes entornos sociales.

La presente obra tiene como objetivo general analizar las contribuciones de la recreación y la actividad física a la promoción de la salud mental y el bienestar emocional mediante una revisión articulada de conocimientos científicos. De manera particular, busca examinar los mecanismos psicofisiológicos asociados con el movimiento corporal y reconocer las características de las prácticas recreativas durante el ciclo vital. También pretende identificar estrategias de intervención y criterios metodológicos para desarrollar programas orientados al bienestar psicológico desde perspectivas educativas y comunitarias.

A partir de tales propósitos surgen interrogantes que orientan el desarrollo académico del libro. ¿Qué relaciones existen entre las experiencias recreativas y los indicadores de salud mental? ¿Qué procesos neurofisiológicos intervienen en los efectos emocionales de la actividad física? ¿De qué manera varían sus beneficios según las características de las personas y sus etapas de desarrollo? ¿Qué criterios permiten diseñar y evaluar intervenciones recreativas sustentadas en evidencia científica? Las preguntas articulan una perspectiva de análisis interesada en comprender las condiciones que favorecen experiencias corporales significativas.

El primer capítulo examina las perspectivas contemporáneas de la recreación y la actividad física desde las ciencias de la salud. Aborda sus relaciones con el bienestar psicológico y considera los aportes de la neurobiología y la teoría de la autodeterminación. El segundo capítulo profundiza en los procesos psicológicos y neurofisiológicos asociados con la regulación emocional y el funcionamiento cognitivo. Ye et al. (2024) aportan evidencia sobre los efectos del ejercicio aeróbico en las funciones ejecutivas de personas adultas de mediana edad y mayores.

El tercer capítulo estudia la participación recreativa durante las diferentes etapas del ciclo vital y reconoce las necesidades particulares de cada población. Fu et al. (2025) examinaron los efectos de la actividad física sobre la salud mental de niños y adolescentes mediante una revisión sistemática y un metaanálisis. El cuarto capítulo desarrolla estrategias recreativas vinculadas con ambientes naturales y experiencias corporales creativas. Lahart et al. (2019) analizaron los efectos del ejercicio realizado en espacios verdes sobre el bienestar físico y mental, mientras Karkou et al. (2019) estudiaron las intervenciones mediante danza y movimiento en personas adultas con depresión.

El quinto capítulo aborda el diseño y la evaluación de programas recreativos dirigidos a promover la salud mental desde criterios científicos y metodológicos. Liang y Zhu (2026) examinaron la utilización de métodos participativos para desarrollar intervenciones de actividad física orientadas a poblaciones adultas. A partir de la articulación entre conocimientos teóricos y evidencia empírica, el libro ofrece elementos para comprender la recreación como una práctica vinculada con el desarrollo humano. Su tratamiento académico reconoce la diversidad de experiencias corporales y la necesidad de intervenciones sensibles a las características individuales y colectivas.

Capítulo I

Perspectivas contemporáneas de la recreación y la actividad física en la salud mental

La salud mental ocupa un lugar cada vez más relevante en las discusiones científicas sobre calidad de vida y desarrollo humano. Su comprensión exige reconocer que las experiencias cotidianas influyen en la manera de sentir, pensar y relacionarse con los demás. Entre dichas experiencias, la recreación y la actividad física adquieren particular interés por sus vínculos con el bienestar psicológico. Ambas forman parte de prácticas humanas cuyo significado trasciende el cuidado corporal y alcanza dimensiones personales y colectivas.

Durante las últimas décadas, las ciencias de la salud han ampliado sus perspectivas sobre las relaciones entre movimiento y bienestar. La atención investigativa ha incorporado preguntas relacionadas con las experiencias emocionales y las condiciones que acompañan los hábitos cotidianos. Groves et al. (2024) examinaron las asociaciones entre comportamientos de movimiento durante veinticuatro horas e indicadores de salud mental a lo largo de la vida. Su contribución permite comprender la importancia de estudiar conjuntamente diferentes comportamientos humanos.

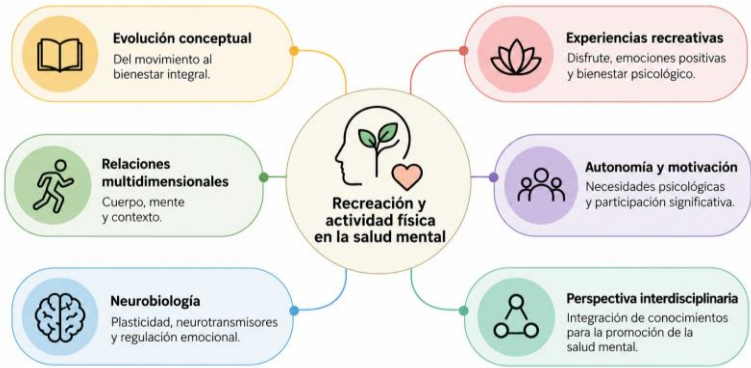
La comprensión de dichas relaciones requiere reconocer que las respuestas psicológicas vinculadas con el movimiento presentan diferencias entre personas y circunstancias. Las características de una actividad no explican por sí mismas la totalidad de sus posibles resultados. White et al. (2024) analizaron mecanismos mediadores y factores moderadores presentes en investigaciones sobre actividad física y salud mental. Su revisión aporta fundamentos para examinar la diversidad de procesos involucrados y evitar interpretaciones uniformes sobre experiencias corporales y bienestar emocional.

El interés científico también se ha dirigido hacia los procesos cerebrales relacionados con la práctica física. Las investigaciones neurobiológicas permiten examinar posibles adaptaciones del sistema nervioso y sus vínculos con determinadas funciones cognitivas. Revelo Herrera y Leon-Rojas (2024) revisaron

estudios sobre ejercicio aeróbico, neuroplasticidad, aprendizaje y cognición. Tales aportaciones enriquecen la comprensión del movimiento humano desde sus fundamentos fisiológicos, aunque requieren interpretaciones prudentes respecto de sus implicaciones para la experiencia emocional de cada individuo.

Figura 1

Perspectivas integrales de la recreación y la actividad física



Junto con los procesos corporales, las vivencias recreativas permiten comprender aspectos del bienestar que se manifiestan en situaciones habituales. El disfrute de una actividad puede adquirir significados diferentes según las preferencias personales y las circunstancias de participación. Chen et al. (2022) estudiaron la influencia del compromiso con actividades de ocio sobre el bienestar emocional diario. Su investigación aporta una perspectiva cercana a las experiencias ordinarias y a las variaciones afectivas que acompañan la vida cotidiana.

La participación recreativa también plantea interrogantes sobre las razones que llevan a las personas a involucrarse voluntariamente en determinadas prácticas. El interés personal y las oportunidades de elección pueden influir en la calidad de dichas experiencias. Teixeira et al. (2012) examinaron la teoría de la autodeterminación en investigaciones sobre ejercicio y actividad

física. Su revisión permite comprender la relevancia de los procesos motivacionales y de las necesidades psicológicas para interpretar diferentes formas de participación corporal.

La diversidad de experiencias vinculadas con la recreación exige considerar las condiciones sociales donde ocurren. Las oportunidades disponibles no se distribuyen de manera equivalente entre comunidades y grupos poblacionales. Los recursos materiales y las responsabilidades cotidianas pueden modificar las posibilidades de participación. Por ello, las relaciones entre actividad física y bienestar requieren una lectura que atienda tanto a las experiencias individuales como a las circunstancias colectivas que acompañan las decisiones y prácticas humanas habituales.

Desde los servicios de salud mental, la actividad física ha recibido atención como posible componente complementario de determinadas intervenciones terapéuticas. Vancampfort et al. (2025) examinaron su eficacia y los mecanismos relacionados con su aplicación en personas con trastornos mentales. Su trabajo permite reconocer la importancia de distinguir entre propósitos clínicos y acciones generales de promoción del bienestar. Dicha diferenciación favorece una comprensión prudente de los alcances de las prácticas corporales en distintos ámbitos sanitarios.

La articulación de conocimientos provenientes de diferentes disciplinas permite abordar la recreación y la actividad física sin reducirlas a una dimensión particular. La psicología, las ciencias del movimiento y la salud pública aportan preguntas complementarias sobre las experiencias humanas. Cada campo dispone de herramientas para interpretar determinados procesos y reconocer sus limitaciones. El diálogo entre dichas perspectivas resulta pertinente para comprender la complejidad de las relaciones entre participación recreativa, funcionamiento psicológico y condiciones de vida.

El presente capítulo desarrolla una aproximación académica a las perspectivas contemporáneas que relacionan recreación, actividad física y salud mental. Su organización parte de la evolución conceptual de ambas prácticas y avanza hacia sus fundamentos neurobiológicos y psicológicos. Posteriormente, examina las experiencias emocionales y motivacionales vinculadas con la participación recreativa, hasta abordar las contribuciones interdisciplinarias. La intención es ofrecer una base de comprensión que permita interpretar las relaciones entre movimiento humano y bienestar desde la evidencia científica disponible.

1.1. Evolución conceptual de la recreación y la actividad física desde las ciencias de la salud y el bienestar humano

La recreación y la actividad física han experimentado una transformación conceptual dentro de las ciencias de la salud, impulsada por una comprensión cada vez más amplia del bienestar humano. Durante buena parte del siglo XX, ambas prácticas fueron interpretadas desde perspectivas centradas en el descanso, el entretenimiento y el acondicionamiento corporal. Con el desarrollo de nuevas investigaciones, adquirieron reconocimiento como experiencias vinculadas con la salud integral, capaces de relacionar las condiciones físicas del individuo con sus necesidades psicológicas y sociales.

En sus primeras aproximaciones científicas, la actividad física recibió especial atención por sus efectos sobre el funcionamiento orgánico y la prevención de enfermedades. La recreación, por su parte, permaneció asociada al aprovechamiento del tiempo libre y a la recuperación de energías después del trabajo. Aunque ambas concepciones respondían a preocupaciones legítimas de cada época, mantenían cierta separación entre las dimensiones corporales y emocionales. Su posterior acercamiento

permitió comprender que el movimiento también posee significados personales y culturales.

El desarrollo de enfoques integrales de salud favoreció una revisión de las relaciones entre recreación, movimiento y calidad de vida. La atención científica comenzó a considerar las experiencias cotidianas mediante las cuales las personas construyen hábitos y encuentran oportunidades de satisfacción personal. Desde tal perspectiva, la actividad física dejó de valorarse exclusivamente por su intensidad o rendimiento. También adquirieron relevancia la participación voluntaria, el disfrute y las condiciones que permiten mantener prácticas corporales compatibles con diferentes trayectorias vitales individuales.

La incorporación del bienestar psicológico a los estudios sobre movimiento humano amplió considerablemente las posibilidades de interpretación de ambas prácticas. Groves et al. (2024), mediante una revisión sistemática, examinaron las asociaciones entre los comportamientos de movimiento durante veinticuatro horas y diversos indicadores de salud mental y bienestar a lo largo de la vida. Su aproximación permite reconocer que la actividad física forma parte de una organización cotidiana más amplia, donde intervienen igualmente el descanso y el comportamiento sedentario.

A partir de tal ampliación conceptual, la recreación comenzó a comprenderse como una experiencia humana relacionada con la autonomía y la capacidad de elegir actividades satisfactorias. Su valor sanitario trasciende la realización de ejercicios estructurados, pues también comprende oportunidades de convivencia, expresión personal y participación comunitaria. Una caminata compartida, una actividad lúdica o una práctica corporal espontánea pueden adquirir significados distintos según las motivaciones individuales. Tal diversidad exige reconocer las particularidades de cada experiencia recreativa vivida.

La evolución del pensamiento sanitario también modificó la interpretación de los beneficios asociados con la actividad física. Las explicaciones centradas en adaptaciones fisiológicas fueron complementadas por investigaciones interesadas en las relaciones entre movimiento y bienestar subjetivo. Groves et al. (2024) abordaron dichas relaciones desde una perspectiva que considera diferentes etapas del ciclo vital. Tal orientación resulta pertinente porque las necesidades de movimiento y las formas de experimentar bienestar presentan variaciones durante el desarrollo humano individual.

Otro cambio significativo corresponde al reconocimiento del carácter social de las prácticas recreativas y corporales. Las experiencias de participación se encuentran relacionadas con oportunidades disponibles en la familia, la comunidad y los espacios institucionales. Desde las ciencias de la salud, comprender tales relaciones permite superar interpretaciones que atribuyen exclusivamente a la voluntad individual la adopción de hábitos saludables. Las condiciones de acceso, las preferencias culturales y las posibilidades materiales también intervienen en las experiencias de bienestar humano.

La perspectiva contemporánea reconoce además que el bienestar humano requiere examinar la distribución de las actividades a lo largo del día. En concordancia con ello, Groves et al. (2024) analizaron conjuntamente actividad física, sedentarismo y sueño, atendiendo a sus asociaciones con indicadores psicológicos. Tal planteamiento amplía el estudio tradicional del ejercicio aislado y favorece una lectura de los hábitos cotidianos. Cada comportamiento ocupa un lugar dentro de las veinticuatro horas disponibles para las personas.

En el ámbito académico, la evolución conceptual descrita ha favorecido una mayor articulación entre conocimientos provenientes de la salud pública, la psicología y las ciencias del movimiento humano. La recreación adquiere relevancia como

campo de estudio por sus vínculos con experiencias de satisfacción y participación significativa. Paralelamente, la actividad física se examina mediante criterios que consideran sus diversas manifestaciones cotidianas. Ambas perspectivas contribuyen a interpretar el bienestar desde realidades humanas heterogéneas y necesidades personales cambiantes.

Actualmente, la comprensión científica de la recreación y la actividad física se encuentra vinculada con una visión multidimensional de la salud humana. Su desarrollo conceptual refleja el tránsito desde interpretaciones predominantemente funcionales hacia aproximaciones interesadas en las experiencias individuales y colectivas. Dentro de tal evolución, el bienestar emocional adquiere reconocimiento como dimensión relacionada con los hábitos de movimiento y participación. Dicha perspectiva proporciona fundamentos para examinar las relaciones entre prácticas recreativas y salud mental contemporánea.

1.2. Relaciones multidimensionales entre movimiento corporal, salud mental y bienestar emocional

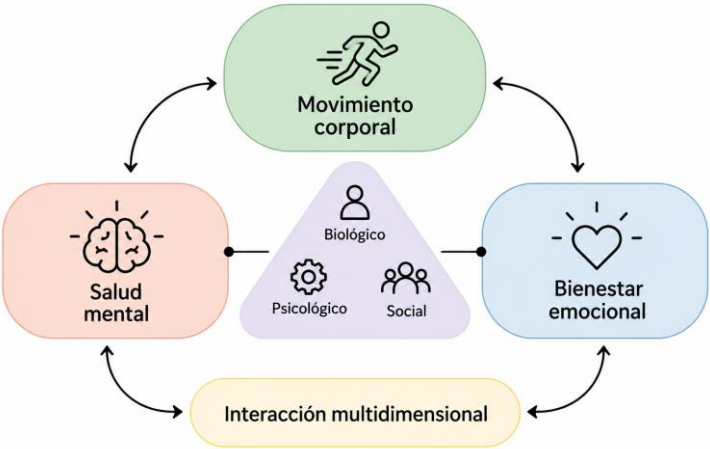
La relación entre movimiento corporal, salud mental y bienestar emocional constituye un campo de investigación donde convergen procesos biológicos, psicológicos y sociales. Su comprensión requiere examinar las experiencias que acompañan la actividad física y las circunstancias que condicionan sus efectos. El movimiento participa en la regulación de funciones orgánicas, pero también interviene en la percepción personal de bienestar. Su influencia adquiere matices particulares según las características individuales y las relaciones que cada persona mantiene con su entorno cotidiano.

Desde la dimensión biológica, la actividad física se relaciona con procesos fisiológicos que participan en el funcionamiento cerebral y la regulación del organismo. Las respuestas neuroendocrinas y las adaptaciones vinculadas con el

ejercicio ofrecen posibles vías para comprender determinadas variaciones del estado emocional. Sin embargo, tales mecanismos requieren interpretarse junto con otros factores personales. La experiencia psicológica del movimiento depende igualmente de las condiciones de participación y de las respuestas individuales ante diferentes exigencias corporales durante su práctica.

La dimensión psicológica permite reconocer que el movimiento corporal adquiere significado mediante las percepciones y experiencias construidas durante su realización. White et al. (2024) examinaron investigaciones sobre los mecanismos mediadores y los factores moderadores de la relación entre actividad física y salud mental. Su trabajo aporta elementos para comprender por qué determinadas prácticas pueden relacionarse con resultados psicológicos diferentes. La motivación, la valoración personal de la experiencia y las circunstancias individuales merecen atención dentro de dicho análisis.

Figura 2
Dimensiones del movimiento corporal y la salud mental



La percepción de competencia corporal representa una dimensión relevante para comprender las relaciones entre actividad física y bienestar emocional. Cuando una persona reconoce avances acordes con sus posibilidades, puede experimentar satisfacción y mayor confianza en sus capacidades. Tales experiencias dependen de expectativas personales y de la manera en que se interpretan los resultados obtenidos. Por ello, una misma actividad puede generar respuestas emocionales diferentes entre participantes, incluso cuando comparten condiciones semejantes de duración e intensidad del esfuerzo.

Las relaciones sociales también intervienen en la experiencia emocional vinculada con el movimiento. La participación compartida puede facilitar encuentros significativos y favorecer sentimientos de pertenencia cuando existen condiciones de respeto y aceptación. Sin embargo, las dinámicas competitivas o las experiencias de exclusión pueden modificar dicha relación. White et al. (2024) destacan la importancia de estudiar los factores que condicionan las asociaciones entre actividad física y salud mental, evitando interpretaciones uniformes sobre sus posibles efectos en diferentes poblaciones.

La dimensión emocional comprende las respuestas afectivas que aparecen antes, durante y después de la práctica corporal. El disfrute, la tranquilidad o la frustración pueden influir en la disposición para mantener determinadas actividades. Tales respuestas no permanecen constantes, pues dependen de experiencias anteriores y de circunstancias presentes. Comprender su variabilidad permite reconocer que el bienestar emocional asociado con el movimiento se construye mediante procesos personales donde intervienen expectativas, sensaciones corporales y valoraciones subjetivas de cada experiencia vivida.

La interacción entre movimiento y salud mental también debe examinarse desde las características del entorno donde transcurren las prácticas. Los espacios disponibles, las condiciones

de seguridad y las oportunidades de participación pueden influir en la experiencia psicológica de quienes realizan actividad física. Un ambiente acogedor favorece determinadas formas de relación interpersonal, mientras que las barreras ambientales pueden limitar la participación. La dimensión territorial adquiere relevancia cuando se analizan diferencias sociales en el acceso a experiencias corporales satisfactorias.

Las relaciones multidimensionales adquieren mayor profundidad al distinguir entre mecanismos mediadores y factores moderadores. Los primeros permiten investigar procesos mediante los cuales la actividad física podría relacionarse con determinados resultados psicológicos. Los segundos ayudan a examinar las condiciones bajo las cuales dichas asociaciones presentan variaciones. White et al. (2024) organizaron su revisión sistemática alrededor de ambas perspectivas analíticas. Tal distinción contribuye a interpretar la evidencia científica con mayor precisión y a reconocer diferencias entre experiencias individuales.

La relación entre movimiento corporal y bienestar emocional presenta además un carácter dinámico. Los estados psicológicos pueden influir en la disposición para participar en actividades físicas, mientras que las experiencias corporales pueden relacionarse posteriormente con cambios en el estado de ánimo. Tal interacción invita a considerar procesos recíprocos sin atribuir automáticamente relaciones causales. Las investigaciones sobre salud mental requieren atender la temporalidad de las experiencias y las circunstancias que acompañan cada práctica durante la vida cotidiana.

Comprender las relaciones multidimensionales entre movimiento corporal, salud mental y bienestar emocional exige integrar la diversidad de experiencias humanas dentro del análisis científico. Las respuestas individuales pueden variar según las características de la práctica y las condiciones sociales donde ocurre. La evidencia examinada por White et al. (2024) contribuye

a reconocer la complejidad de tales asociaciones. Desde dicha perspectiva, el estudio del movimiento adquiere profundidad al considerar conjuntamente procesos corporales, vivencias psicológicas y relaciones interpersonales significativas.

1.3. Neurobiología de la actividad física: plasticidad cerebral, neurotransmisores y regulación emocional

La actividad física establece relaciones con el sistema nervioso mediante respuestas fisiológicas que pueden modificar el funcionamiento cerebral. Entre ellas destacan los cambios circulatorios, metabólicos y neuroquímicos asociados con el esfuerzo corporal. Tales procesos ofrecen una base para investigar las conexiones entre ejercicio, aprendizaje y regulación emocional. Sin embargo, sus efectos dependen de múltiples condiciones y no deben interpretarse como respuestas idénticas en todas las personas. La neurobiología permite estudiar esa diversidad de mecanismos y resultados.

La plasticidad cerebral designa la capacidad del sistema nervioso para reorganizar conexiones y modificar su funcionamiento ante distintas experiencias. El ejercicio aeróbico ha recibido atención científica por su posible participación en procesos relacionados con dicha capacidad adaptativa. Revelo Herrera y Leon-Rojas (2024) revisaron investigaciones sobre ejercicio aeróbico, neuroplasticidad, aprendizaje y cognición. Su trabajo permite examinar la relación entre movimiento y adaptación neural sin reducirla a una transformación uniforme ni garantizar resultados equivalentes entre individuos y poblaciones.

Los procesos de plasticidad comprenden modificaciones en la eficacia de las conexiones sinápticas y cambios funcionales en redes neuronales. La actividad física puede participar en condiciones fisiológicas favorables para determinados procesos adaptativos, aunque la evidencia varía según el método de investigación. Conviene distinguir los hallazgos experimentales de

las observaciones realizadas en personas. Esa diferencia importa porque los mecanismos identificados en modelos animales no siempre se trasladan directamente a experiencias humanas de aprendizaje o bienestar emocional.

Entre los mecanismos estudiados destaca el factor neurotrófico derivado del cerebro, conocido como BDNF. Dicha proteína participa en procesos de supervivencia neuronal y plasticidad sináptica. El ejercicio puede relacionarse con variaciones en su disponibilidad, pero los resultados dependen de la intensidad, la duración y las técnicas de medición. Revelo Herrera y Leon-Rojas (2024) sitúan los mecanismos de neuroplasticidad dentro del análisis del ejercicio aeróbico y sus posibles relaciones con el rendimiento cognitivo en diferentes poblaciones humanas.

La comunicación neuronal depende también de neurotransmisores que intervienen en la atención, la motivación y el procesamiento emocional. La dopamina participa en circuitos relacionados con la recompensa y la conducta dirigida a metas. La serotonina interviene en diversas funciones cerebrales vinculadas con el estado de ánimo. Aun cuando el ejercicio puede modificar procesos neuroquímicos, resulta inadecuado atribuir sus efectos emocionales a aumentos simples y permanentes de una sustancia determinada en el cerebro humano durante su funcionamiento cotidiano.

La noradrenalina constituye otro componente relevante de la respuesta cerebral al movimiento. Participa en procesos de alerta y atención, especialmente cuando el organismo necesita responder a demandas cambiantes. Durante la actividad física también se producen ajustes del sistema nervioso autónomo que acompañan el esfuerzo y la recuperación. Estas respuestas pueden contribuir a comprender la relación entre activación corporal y experiencia emocional. Su interpretación exige considerar tanto la intensidad del ejercicio como las diferencias individuales observadas.

El hipocampo ocupa un lugar destacado en las investigaciones sobre memoria y aprendizaje. Su funcionamiento depende de redes neuronales sensibles a diferentes experiencias y condiciones fisiológicas. La revisión de Revelo Herrera y Leon-Rojas (2024) aborda la relación entre ejercicio aeróbico y procesos cognitivos desde la perspectiva de la neuroplasticidad. Aunque existen hallazgos prometedores, conviene evitar afirmaciones generales sobre incrementos estructurales o mejoras cognitivas inevitables. Los resultados requieren atención a las características particulares de cada estudio y población.

La regulación emocional involucra circuitos distribuidos que participan en la identificación y valoración de experiencias afectivas. Entre sus componentes figuran regiones prefrontales y estructuras relacionadas con la detección de estímulos relevantes. La actividad física podría influir indirectamente en su funcionamiento mediante adaptaciones fisiológicas y experiencias repetidas de autorregulación. Sin embargo, establecer vínculos causales entre cambios neuronales concretos y bienestar emocional exige diseños específicos. La complejidad de dichas redes impide explicar las emociones mediante una región cerebral aislada.

La respuesta neurobiológica al ejercicio presenta diferencias relacionadas con la edad, el estado de salud y la experiencia previa de movimiento. También intervienen la recuperación y la regularidad de la práctica. Una sesión puede producir modificaciones transitorias que no equivalen necesariamente a adaptaciones mantenidas. Dicha distinción resulta importante al interpretar estudios sobre neurotransmisores y plasticidad cerebral. Los cambios inmediatos deben analizarse por separado de aquellos observados después de periodos prolongados de actividad física estructurada y supervisada.

El estudio neurobiológico del movimiento aporta explicaciones parciales sobre las relaciones entre actividad física y funcionamiento psicológico. Su valor reside en identificar

mecanismos plausibles y reconocer los límites de la evidencia disponible. Los hallazgos revisados por Revelo Herrera y Leon-Rojas (2024) permiten vincular el ejercicio aeróbico con preguntas relevantes sobre adaptación cerebral y cognición. Para comprender la regulación emocional resulta necesario mantener abiertas otras líneas de investigación que examinen directamente los procesos afectivos de las personas.

1.4. Experiencias recreativas, emociones positivas y construcción del bienestar psicológico

Las experiencias recreativas adquieren significado psicológico cuando las personas encuentran oportunidades de disfrute y participación elegida dentro de su vida cotidiana. Su relación con el bienestar depende de la valoración que cada individuo atribuye a lo vivido. Una actividad sencilla puede despertar entusiasmo o serenidad sin requerir grandes recursos materiales. Desde tal perspectiva, interesa comprender las condiciones que favorecen emociones agradables y permiten reconocer la recreación como parte de una vida personalmente satisfactoria y significativa.

El bienestar psicológico comprende experiencias afectivas y valoraciones personales que cambian con las circunstancias. Las emociones positivas participan en ese proceso mediante momentos de alegría, interés o tranquilidad. Sin embargo, experimentar placer durante una actividad no garantiza una satisfacción duradera. La recreación ofrece oportunidades para observar dicha diferencia entre estados emocionales inmediatos y apreciaciones más amplias de la propia vida cotidiana. Ambas dimensiones merecen atención porque expresan aspectos relacionados pero distintos de la experiencia humana.

Chen et al. (2022) estudiaron la influencia de la participación en actividades de ocio sobre el bienestar emocional diario. Su investigación sitúa las experiencias recreativas dentro de

la vida ordinaria, donde las emociones fluctúan según las actividades realizadas y las circunstancias personales. Tal aproximación permite examinar asociaciones próximas en el tiempo sin convertir cada experiencia agradable en una explicación completa del bienestar. Invita a observar la frecuencia y el significado de la participación recreativa cotidiana.

La libertad percibida para elegir una actividad puede modificar profundamente su significado emocional. Cuando una persona participa por interés propio, encuentra mayores oportunidades de expresar preferencias y reconocer necesidades personales. En cambio, una práctica impuesta puede perder atractivo aunque resulte agradable para otros participantes. La autonomía recreativa requiere posibilidades reales de elección y condiciones que permitan ejercerla libremente. Por ello, valorar el bienestar asociado al ocio exige escuchar las motivaciones particulares de quienes participan activamente.

El disfrute recreativo también puede relacionarse con la atención dedicada a una experiencia. Algunas actividades permiten concentrarse en tareas concretas y disminuir temporalmente las preocupaciones habituales. Otras favorecen la curiosidad mediante aprendizajes informales o descubrimientos personales. Tales vivencias no eliminan necesariamente las dificultades emocionales, pero pueden ofrecer momentos de satisfacción reconocibles y personales. La calidad de la participación importa tanto como la presencia física en una actividad, especialmente cuando existen diferencias entre expectativas y resultados.

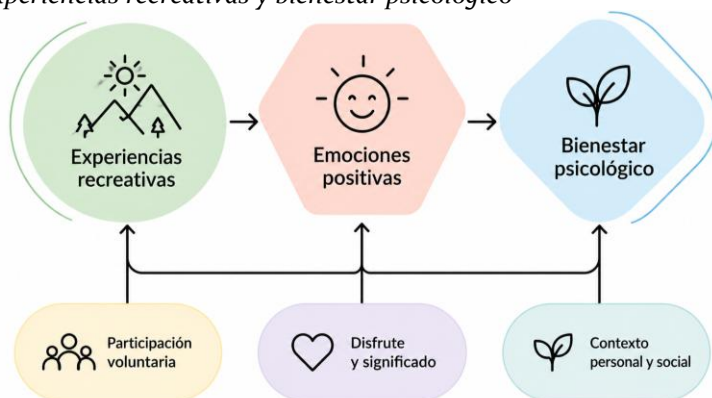
Las emociones experimentadas durante el ocio presentan variaciones de un día a otro. Chen et al. (2022) abordaron precisamente la relación entre participación recreativa y bienestar emocional en la escala de la experiencia diaria. Dicho enfoque resulta útil para comprender que una misma práctica puede acompañarse de estados afectivos diferentes. El cansancio, las obligaciones pendientes o la compañía modifican la vivencia

personal. Interpretar tales variaciones exige atender al momento concreto en que ocurre cada actividad.

Las experiencias compartidas pueden aportar satisfacción cuando facilitan vínculos cercanos y encuentros deseados. Conversar durante una caminata o participar en un juego colectivo puede generar alegría vinculada con la compañía. No obstante, la recreación individual también ofrece posibilidades de bienestar mediante la tranquilidad y la independencia. Ninguna modalidad resulta universalmente preferible. La calidad de las relaciones y las necesidades personales ayudan a explicar por qué algunas personas disfrutan la convivencia mientras otras buscan espacios propios.

Figura 3

Experiencias recreativas y bienestar psicológico



El significado de una experiencia recreativa puede prolongarse mediante el recuerdo y la valoración posterior. Una actividad apreciada por sus participantes puede convertirse en referencia afectiva para comprender momentos de satisfacción personal. También puede fortalecer el interés por repetir determinadas prácticas. Conviene distinguir entre la emoción experimentada durante el ocio y la interpretación construida después. Ambas forman parte de procesos psicológicos que

permiten atribuir continuidad y sentido a vivencias breves dentro de la vida cotidiana.

La investigación sobre bienestar emocional requiere considerar que participar en actividades recreativas no produce respuestas idénticas en todas las personas. Chen et al. (2022) ofrecen una aproximación empírica a las relaciones entre ocio y emociones diarias. Su aporte invita a examinar dichas asociaciones sin confundirlas automáticamente con efectos causales universales. Las preferencias personales y las condiciones de participación pueden modificar la experiencia. Importa reconocer que el bienestar comprende emociones agradables y otras vivencias humanas legítimas.

Comprender la construcción del bienestar psicológico desde la recreación implica atender a experiencias concretas antes que a expectativas abstractas de felicidad permanente. El disfrute puede coexistir con preocupaciones y responsabilidades sin perder significado. Las oportunidades recreativas adquieren valor cuando permiten elegir y participar de manera acorde con intereses personales. Desde una mirada académica, resulta pertinente estudiar tanto las emociones inmediatas como las valoraciones posteriores que las personas elaboran acerca de sus vivencias de ocio recreativo.

1.5. Autonomía, motivación intrínseca y satisfacción de necesidades psicológicas mediante la participación recreativa

La participación recreativa adquiere profundidad psicológica cuando las personas reconocen que sus decisiones responden a intereses propios y necesidades personales. La autonomía representa una condición vinculada con la posibilidad de actuar voluntariamente y encontrar sentido en las actividades elegidas. Desde la teoría de la autodeterminación, dicha experiencia mantiene relaciones con la calidad de la motivación. Comprender

tales vínculos permite examinar por qué algunas prácticas despiertan compromiso personal mientras otras generan resistencia o participación poco duradera en el tiempo.

La motivación intrínseca aparece cuando una actividad resulta satisfactoria por la experiencia que proporciona durante su realización. El interés, la curiosidad y el placer de participar pueden sostener la implicación personal sin depender necesariamente de recompensas externas. Teixeira et al. (2012) examinaron la teoría de la autodeterminación aplicada al ejercicio y la actividad física. Su revisión permite reconocer la relevancia de los procesos motivacionales para comprender la participación y el mantenimiento de prácticas corporales regulares.

La autonomía psicológica requiere distinguir entre elegir una actividad y experimentar verdadera voluntad al realizarla. Una persona puede aceptar orientaciones externas sin perder autonomía cuando reconoce su valor y las integra en sus decisiones. Por el contrario, disponer de varias alternativas no garantiza satisfacción cuando predominan presiones o expectativas ajenas. La teoría de la autodeterminación permite comprender tales diferencias mediante la calidad de la regulación motivacional. Importa especialmente el significado personal atribuido a cada decisión recreativa.

La necesidad de competencia constituye otra dimensión relevante de la participación recreativa. Se relaciona con la percepción de eficacia al afrontar actividades y desarrollar capacidades mediante experiencias progresivas. Una práctica ajustada a las posibilidades individuales puede favorecer sentimientos de logro sin exigir comparaciones constantes. Teixeira et al. (2012) identificaron la satisfacción de necesidades psicológicas dentro de los procesos motivacionales estudiados en el ejercicio. Tal perspectiva permite valorar experiencias donde aprender adquiere mayor significado que demostrar superioridad ante otros.

La vinculación interpersonal representa una necesidad psicológica relacionada con sentirse aceptado y mantener relaciones significativas. Durante las actividades recreativas puede expresarse mediante cooperación, reconocimiento mutuo y confianza entre participantes. Su satisfacción depende de la calidad de las interacciones antes que de la cantidad de personas presentes. Un ambiente respetuoso permite compartir experiencias sin temor permanente a la evaluación. Cuando predominan la exclusión o las burlas, la participación puede adquirir significados emocionales desfavorables para quienes intervienen.

Las necesidades de autonomía, competencia y vinculación mantienen relaciones dinámicas dentro de la experiencia recreativa. Una actividad puede favorecer el aprendizaje personal mientras limita las oportunidades de decisión. También puede ofrecer convivencia agradable sin responder plenamente a los intereses individuales. La satisfacción psicológica requiere examinar tales dimensiones de manera diferenciada. Desde una perspectiva educativa, reconocer sus particularidades ayuda a comprender las experiencias de participación sin asumir que todas las condiciones favorables aparecen necesariamente juntas en cada práctica.

La calidad de la motivación también depende de la manera en que las personas interpretan los motivos para participar. Teixeira et al. (2012) encontraron respaldo para la importancia de formas autónomas de motivación en la actividad física, aunque señalaron diferencias entre los resultados asociados con distintas regulaciones motivacionales. Dicha distinción permite comprender que participar por interés personal y hacerlo para evitar sentimientos de culpa pueden representar experiencias psicológicas diferentes durante una práctica corporal determinada.

El acompañamiento de quienes organizan actividades recreativas puede influir en la satisfacción de necesidades psicológicas. Ofrecer explicaciones comprensibles y reconocer las

preferencias individuales favorece oportunidades de participación voluntaria. También importa proporcionar tareas alcanzables que permitan experimentar avances personales. La orientación excesivamente controladora puede debilitar el interés cuando reduce las posibilidades de decisión. Desde tal perspectiva, la relación entre participantes y responsables de las actividades merece atención por sus implicaciones motivacionales y emocionales en diferentes entornos recreativos.

La continuidad de la participación recreativa depende de procesos que pueden cambiar con las experiencias acumuladas. Una motivación inicialmente vinculada con recomendaciones externas puede adquirir mayor autonomía cuando la persona reconoce beneficios personalmente valiosos. Teixeira et al. (2012) examinaron la internalización motivacional como parte de las explicaciones sobre ejercicio y actividad física. Su revisión permite distinguir el interés espontáneo de otras formas de participación voluntaria que también pueden contribuir al mantenimiento de hábitos corporales regulares.

El estudio de la autonomía y las necesidades psicológicas permite comprender la participación recreativa desde la experiencia subjetiva de quienes intervienen. La motivación adquiere significado cuando se relaciona con oportunidades reales de elección y percepciones personales de competencia. También depende de vínculos que favorezcan reconocimiento y aceptación. La teoría de la autodeterminación proporciona fundamentos para analizar tales relaciones sin reducir la participación a decisiones individuales aisladas de las condiciones educativas y sociales donde ocurren habitualmente.

1.6. Perspectivas interdisciplinarias para comprender la recreación como práctica de promoción de la salud mental

La comprensión interdisciplinaria de la recreación permite examinar su participación en la promoción de la salud mental desde diferentes campos del conocimiento. La psicología aporta explicaciones sobre las experiencias subjetivas, mientras la salud pública considera las condiciones colectivas que favorecen la participación. Las ciencias sociales contribuyen al análisis de las prácticas culturales y sus significados. Esta articulación resulta necesaria para interpretar las oportunidades recreativas como experiencias humanas vinculadas con necesidades individuales y realidades comunitarias diversas.

Desde la salud pública, la recreación puede analizarse como una oportunidad para ampliar experiencias favorables al bienestar de diferentes poblaciones. Su promoción requiere considerar las condiciones de acceso y las desigualdades que limitan la participación. Los espacios comunitarios adquieren relevancia cuando permiten desarrollar actividades culturalmente pertinentes y económicamente accesibles. Tal perspectiva reconoce que las decisiones personales se encuentran relacionadas con circunstancias materiales e institucionales que pueden facilitar o restringir las prácticas recreativas de la población.

La perspectiva clínica introduce consideraciones relacionadas con la utilización de la actividad física dentro de la atención a los trastornos mentales. Vancampfort et al. (2025) examinaron su eficacia como tratamiento complementario y analizaron mecanismos neurobiológicos junto con determinantes de implementación. Su revisión permite distinguir entre las intervenciones terapéuticas estructuradas y las actividades recreativas orientadas al bienestar general. Ambas pueden

relacionarse con la salud mental, aunque responden a propósitos y condiciones de aplicación diferentes.

La psicología comunitaria aporta herramientas para comprender las experiencias recreativas mediante las relaciones que las personas establecen con sus grupos de pertenencia. La participación puede favorecer encuentros y oportunidades de reconocimiento cuando existen condiciones de respeto mutuo. Sin embargo, su significado depende de las características de cada comunidad. Las prácticas recreativas adquieren relevancia social cuando responden a intereses compartidos y permiten reconocer la diversidad de experiencias presentes en un territorio y sus relaciones cotidianas.

Las ciencias de la educación contribuyen a comprender la recreación mediante procesos de aprendizaje y formación de hábitos. Desde su perspectiva, las actividades pueden organizarse para favorecer experiencias participativas acordes con las características de cada grupo. La orientación pedagógica requiere atender los intereses individuales y evitar prácticas excesivamente prescriptivas. También permite reconocer el valor de las experiencias informales donde las personas desarrollan conocimientos mediante la interacción y la participación voluntaria en diferentes ambientes educativos.

La investigación interdisciplinaria también requiere examinar las condiciones que permiten trasladar el conocimiento científico a los servicios y programas disponibles. Vancampfort et al. (2025) abordaron determinantes relacionados con la implementación de actividad física en la atención de trastornos mentales. Su análisis destaca la necesidad de considerar aspectos organizativos y profesionales junto con la eficacia de las intervenciones. Tales consideraciones resultan pertinentes para estudiar programas recreativos, aunque sus resultados clínicos no deben generalizarse automáticamente.

La sociología permite examinar las relaciones entre recreación y estructuras sociales que condicionan el uso del tiempo libre. Las responsabilidades laborales y familiares pueden limitar las oportunidades de participación de determinados grupos. También intervienen normas culturales que influyen en las actividades consideradas apropiadas según la edad o el género. Comprender dichas diferencias permite reconocer que el acceso a experiencias recreativas depende de condiciones sociales que requieren atención dentro de las políticas de promoción sanitaria.

La perspectiva de la gestión institucional aporta criterios para organizar iniciativas recreativas relacionadas con la promoción de la salud mental. Su contribución comprende la planificación de recursos y la coordinación entre profesionales de diferentes áreas. Vancampfort et al. (2025) examinaron factores que influyen en la aplicación de intervenciones basadas en actividad física dentro de servicios de salud mental. Dicho enfoque permite reconocer la importancia de las condiciones institucionales para desarrollar propuestas sostenibles.

La evaluación interdisciplinaria requiere seleccionar indicadores compatibles con los propósitos de cada intervención recreativa. Las medidas de participación pueden complementarse con valoraciones del bienestar percibido y observaciones sobre las condiciones de acceso. También resulta pertinente examinar la continuidad de las actividades y la experiencia de quienes participan. Ningún indicador permite representar por completo la diversidad de resultados posibles. Por ello, la interpretación debe considerar los alcances metodológicos y las características de las poblaciones estudiadas.

La articulación entre disciplinas ofrece fundamentos para comprender la recreación dentro de las estrategias de promoción de la salud mental. Su estudio requiere distinguir los propósitos preventivos y comunitarios de las intervenciones clínicas destinadas a personas con trastornos diagnosticados. La evidencia

examinada por Vancampfort et al. (2025) contribuye al análisis de las posibilidades terapéuticas de la actividad física. La recreación demanda además investigaciones propias sobre participación y bienestar en diferentes realidades sociales.

Tabla 1
Perspectivas conceptuales y científicas de la recreación y la actividad física en la salud mental

Eje temático	Fundamentos y aportaciones al bienestar humano
Evolución conceptual	Transformación hacia enfoques integrales de salud y reconocimiento de prácticas corporales vinculadas con el bienestar (Groves et al., 2024).
Relaciones multidimensionales	Interacción de procesos biológicos y psicológicos con factores sociales. Consideración de mecanismos mediadores y moderadores (White et al., 2024).
Neurobiología de la actividad física	Plasticidad cerebral y procesos neuroquímicos vinculados con el ejercicio, el aprendizaje y la cognición (Revelo Herrera & Leon-Rojas, 2024).
Experiencias recreativas	Disfrute, experiencias afectivas y significado personal del ocio en el bienestar diario (Chen et al., 2022).
Autonomía y motivación	Teoría de la autodeterminación y necesidades de competencia, autonomía y vinculación interpersonal (Teixeira et al., 2012).
Perspectivas interdisciplinarias	Integración de la salud pública y las ciencias sociales con la atención clínica complementaria (Vancampfort et al., 2025).

Nota. Elaboración propia a partir de las fuentes bibliográficas desarrolladas en los seis apartados.

Capítulo II

Procesos psicológicos y neurofisiológicos vinculados con la actividad física y el bienestar emocional

-

La relación entre actividad física y bienestar emocional comprende procesos que trascienden los beneficios visibles del movimiento corporal. Cada experiencia motriz moviliza respuestas fisiológicas y recursos psicológicos que participan en la manera de percibir y afrontar las exigencias cotidianas. El organismo responde mediante mecanismos de adaptación que mantienen una interacción permanente con la experiencia subjetiva. Comprender dicha relación permite reconocer que el bienestar emocional se construye mediante procesos dinámicos donde intervienen las condiciones personales y las oportunidades de participación física.

El estudio de los mecanismos neurofisiológicos permite comprender parte de las transformaciones que acompañan la práctica regular de ejercicio. La comunicación entre el sistema nervioso y los procesos hormonales participa en la adaptación corporal y puede relacionarse con diferentes manifestaciones del bienestar psicológico. Zhu et al. (2024) examinaron los efectos de distintas modalidades de ejercicio sobre los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro en personas con depresión. Su investigación amplía el interés por los mecanismos biológicos relacionados con la salud emocional.

Las exigencias de la vida cotidiana también requieren mecanismos capaces de regular las respuestas del organismo ante situaciones de tensión. La actividad física puede contribuir al desarrollo de recursos adaptativos mediante experiencias que combinan esfuerzo y recuperación. Sin embargo, sus efectos dependen de las características individuales y de las condiciones de práctica. Rogerson et al. (2024) estudiaron la efectividad de intervenciones para el manejo del estrés sobre los niveles de cortisol, aportando evidencia para comprender la evaluación fisiológica de dichos procesos.

La dimensión cognitiva ocupa un lugar relevante en la relación entre movimiento corporal y funcionamiento psicológico. Las decisiones habituales requieren capacidades para organizar

acciones y modificar respuestas cuando cambian las circunstancias. El ejercicio puede ofrecer experiencias que demandan participación consciente y ajustes continuos de la conducta. Ye et al. (2024) examinaron los efectos del ejercicio aeróbico sobre las funciones ejecutivas en adultos sanos de mediana edad y mayores. Sus aportaciones permiten considerar la actividad física dentro del estudio del funcionamiento cognitivo cotidiano.

Figura 4
Actividad física y bienestar emocional



La experiencia corporal adquiere significado psicológico cuando las personas reconocen sus sensaciones y establecen relaciones con los estados afectivos que experimentan. La recreación activa ofrece oportunidades para desarrollar dicha percepción mediante actividades voluntarias y experiencias de movimiento satisfactorias. Gawande et al. (2023) investigaron una intervención de atención plena con componentes de calidez orientada a la regulación emocional. Su trabajo aporta elementos para comprender el valor de la atención consciente y del reconocimiento respetuoso de las experiencias personales.

El bienestar emocional también depende de las oportunidades de recuperación que permiten sostener el funcionamiento físico y mental. El sueño participa en procesos restauradores cuya calidad puede relacionarse con los hábitos de actividad corporal. Xie et al. (2024) analizaron diferentes intervenciones de ejercicio destinadas a mejorar la calidad del sueño en adultos mediante una revisión sistemática y metaanálisis en red. Dicha investigación permite reconocer la necesidad de considerar el descanso dentro de una comprensión integral de la salud.

Las experiencias satisfactorias de movimiento pueden fortalecer la confianza personal y favorecer una disposición constructiva ante situaciones difíciles. El reconocimiento de capacidades adquiridas mediante la práctica corporal contribuye a desarrollar expectativas relacionadas con el propio desempeño. Liu et al. (2026) examinaron los efectos de intervenciones de ejercicio sobre la resiliencia psicológica mediante una revisión sistemática y metaanálisis. Su investigación aporta fundamentos para estudiar la relación entre actividad física y recursos personales vinculados con la adaptación ante circunstancias adversas.

La comprensión de los procesos psicológicos vinculados con la actividad física requiere reconocer que las respuestas individuales presentan diferencias importantes. La edad y las experiencias previas pueden modificar la manera de participar en una actividad corporal. También influyen las condiciones ambientales y las oportunidades disponibles para mantener prácticas regulares. Una experiencia beneficiosa para determinada persona puede resultar poco apropiada para otra. Por ello, el análisis del bienestar emocional demanda considerar las particularidades de cada trayectoria personal.

Desde una perspectiva educativa, el conocimiento de los mecanismos psicológicos y neurofisiológicos permite fundamentar experiencias recreativas que respeten las necesidades de

participación. La organización de actividades corporales requiere considerar las capacidades individuales y las condiciones que favorecen una relación positiva con el movimiento. El interés por el bienestar emocional invita a valorar experiencias accesibles donde las personas encuentren oportunidades para desarrollar autonomía. Dicha orientación reconoce el carácter personal y social de los procesos relacionados con la salud.

El presente capítulo aborda la relación entre actividad física y bienestar emocional mediante el análisis de procesos neuroendocrinos y mecanismos psicofisiológicos vinculados con la adaptación humana. También examina las funciones ejecutivas y la conciencia corporal como dimensiones relacionadas con el funcionamiento psicológico. Posteriormente, considera la calidad del sueño y las experiencias corporales placenteras dentro de los procesos de recuperación y fortalecimiento personal. Su desarrollo articula conocimientos científicos que permiten comprender el movimiento como parte de la experiencia humana.

2.1. Respuestas neuroendocrinas al ejercicio físico y su relación con el equilibrio emocional

La práctica de ejercicio físico provoca respuestas neuroendocrinas que intervienen en la regulación del estado emocional y en la adaptación del organismo a las demandas cotidianas. Durante el esfuerzo corporal se producen modificaciones hormonales y neuroquímicas que afectan la comunicación entre el sistema nervioso y los órganos periféricos. Tales respuestas dependen de la intensidad del movimiento y de las condiciones fisiológicas individuales. Su estudio permite comprender la relación entre actividad muscular y bienestar psicológico desde una perspectiva integradora de la salud.

El eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal participa activamente en la respuesta fisiológica al ejercicio mediante la liberación de hormonas relacionadas con la adaptación al esfuerzo.

Entre ellas destaca el cortisol, cuya concentración puede aumentar durante actividades intensas o prolongadas. Aunque suele asociarse con situaciones de tensión psicológica, cumple funciones necesarias para movilizar recursos energéticos y mantener la estabilidad orgánica. La recuperación posterior adquiere especial relevancia porque permite restablecer los niveles hormonales y favorecer una respuesta emocional proporcionada ante nuevas exigencias del entorno cotidiano.

Las catecolaminas constituyen otro componente de la respuesta neuroendocrina al movimiento corporal. La adrenalina y la noradrenalina incrementan temporalmente su actividad para facilitar la circulación sanguínea y la disponibilidad energética durante el esfuerzo. Su participación también guarda relación con los procesos de atención y activación cerebral. Cuando la actividad termina, la reducción progresiva de dicha activación contribuye al retorno hacia condiciones fisiológicas de reposo. La alternancia entre esfuerzo y recuperación favorece una regulación más flexible de las respuestas orgánicas cotidianas.

La interacción entre ejercicio físico y neurotransmisores representa una dimensión relevante para comprender las variaciones del bienestar emocional. La serotonina y la dopamina participan en circuitos vinculados con la motivación y el procesamiento de experiencias gratificantes. Sin embargo, sus respuestas dependen de mecanismos complejos que impiden atribuir los beneficios psicológicos a una sustancia determinada. La actividad física modifica diferentes procesos de señalización neuronal cuya acción conjunta puede contribuir a regular la disposición afectiva y la respuesta ante situaciones demandantes.

Entre los mediadores asociados con las adaptaciones cerebrales destaca el factor neurotrófico derivado del cerebro, conocido como BDNF. Dicha proteína participa en procesos relacionados con la supervivencia neuronal y la plasticidad sináptica. Zhu et al. (2024) examinaron los efectos de distintas

modalidades y dosis de ejercicio sobre sus concentraciones en personas con depresión. Su investigación permite reconocer el interés de la actividad física como recurso para estudiar mecanismos biológicos relacionados con la regulación emocional y la adaptación cerebral.

La producción y disponibilidad del BDNF presentan variaciones relacionadas con las características del entrenamiento y con las condiciones clínicas de quienes realizan ejercicio. Zhu et al. (2024) analizaron mediante metaanálisis comparativos y de dosis-respuesta las diferencias entre modalidades de actividad física. Tal aproximación resulta pertinente porque evita considerar equivalentes todas las cargas de ejercicio. Desde una perspectiva neurofisiológica, la planificación requiere atender la duración y la intensidad del esfuerzo sin desconocer las diferencias individuales en la capacidad de adaptación orgánica.

Las respuestas neuroendocrinas también guardan relación con los mecanismos de recuperación que siguen al esfuerzo físico. Durante dicho periodo se reorganizan procesos metabólicos y hormonales orientados a recuperar condiciones compatibles con el funcionamiento habitual. La recuperación insuficiente puede prolongar la activación fisiológica y afectar la percepción subjetiva de bienestar. Por ello, la frecuencia de las sesiones debe guardar correspondencia con la capacidad funcional de cada persona. El equilibrio entre estimulación y descanso constituye una condición relevante para la adaptación.

La relación entre respuestas neuroendocrinas y equilibrio emocional adquiere particular interés cuando se consideran las diferencias entre personas con distintos niveles de condición física. La edad y los antecedentes de entrenamiento pueden modificar la magnitud de las respuestas hormonales ante esfuerzos semejantes. También intervienen factores relacionados con el descanso y el estado fisiológico previo. Tales diferencias explican por qué una misma sesión puede generar sensaciones de bienestar en algunas

personas y fatiga persistente en otras con menor capacidad de recuperación.

La investigación sobre ejercicio y depresión aporta elementos para examinar la relación entre adaptación neurobiológica y salud emocional. Zhu et al. (2024) centraron su revisión en las modificaciones del BDNF asociadas con diferentes intervenciones físicas en pacientes con depresión. Sin embargo, las variaciones de un marcador biológico no permiten establecer por sí mismas una mejoría emocional equivalente. La interpretación requiere distinguir entre respuestas moleculares y manifestaciones psicológicas observables, especialmente cuando se pretende trasladar resultados científicos hacia programas de actividad física.

Comprender las respuestas neuroendocrinas al ejercicio permite fundamentar intervenciones corporales orientadas al bienestar emocional sin reducir sus efectos a cambios hormonales aislados. La actividad física representa un estímulo fisiológico cuya influencia depende de la dosificación y de la recuperación posterior. El conocimiento de tales mecanismos favorece decisiones prudentes al organizar experiencias recreativas y programas de movimiento. Desde una perspectiva educativa y sanitaria, interesa promover prácticas sostenibles que respeten las capacidades individuales y contribuyan al funcionamiento emocional cotidiano.

2.2. Actividad física y regulación del estrés: mecanismos psicofisiológicos y adaptación del organismo

La actividad física interviene en la regulación del estrés mediante procesos psicofisiológicos que permiten responder a las exigencias del entorno. El movimiento corporal genera una activación temporal de los sistemas encargados de movilizar energía y sostener el esfuerzo. Cuando dicha activación ocurre bajo condiciones adecuadas, puede favorecer una mayor tolerancia ante situaciones demandantes. Su influencia sobre el bienestar emocional depende de la interacción entre las características del

ejercicio y los recursos personales disponibles para afrontar las tensiones cotidianas.

El estrés constituye una respuesta adaptativa que compromete procesos cognitivos y fisiológicos ante situaciones percibidas como exigentes. Su intensidad depende de la valoración individual de los acontecimientos y de la disponibilidad de recursos para afrontarlos. La actividad física puede modificar dicha valoración al proporcionar experiencias de competencia corporal y control personal. Con la práctica regular, algunas personas desarrollan mayor confianza para gestionar situaciones difíciles. Tal aprendizaje puede contribuir a reducir la percepción de amenaza en circunstancias habituales.

El sistema nervioso autónomo participa en los ajustes fisiológicos relacionados con el estrés y la actividad física. Durante el esfuerzo predomina una activación simpática que facilita el funcionamiento cardiovascular y respiratorio. Posteriormente, la recuperación requiere una participación progresiva de los mecanismos parasimpáticos. La alternancia entre ambos estados constituye una expresión de flexibilidad reguladora. Una recuperación adecuada puede favorecer la estabilidad fisiológica y disminuir la persistencia de respuestas de alerta cuando las demandas ambientales han dejado de representar una exigencia inmediata.

La regulación del estrés también involucra procesos hormonales cuya actividad varía según las características de las demandas experimentadas. Rogerson et al. (2024) examinaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis la efectividad de distintas intervenciones para manejar el estrés sobre los niveles de cortisol. Su investigación permite considerar la respuesta hormonal como una dimensión relevante para evaluar intervenciones psicológicas y conductuales. Sin embargo, el cortisol debe interpretarse atendiendo a sus variaciones temporales y a las condiciones particulares de medición.

La práctica física regular puede favorecer procesos de habituación frente a determinadas demandas corporales. Cuando una persona realiza esfuerzos progresivos y dispone de recuperación suficiente, el organismo desarrolla ajustes que facilitan la respuesta ante cargas semejantes. Dichas adaptaciones pueden acompañarse de una menor percepción de esfuerzo y de mayor confianza personal. No obstante, la transferencia hacia situaciones de estrés psicológico depende de factores adicionales. La experiencia emocional y las circunstancias de vida condicionan los beneficios percibidos fuera del ejercicio.

La percepción de control representa un mecanismo psicológico relacionado con la capacidad para afrontar situaciones estresantes. Durante las actividades físicas, las personas toman decisiones y reconocen progresos vinculados con sus propias capacidades. Tales experiencias pueden fortalecer la autoeficacia y modificar la interpretación de situaciones difíciles. El carácter voluntario de la participación adquiere especial relevancia porque favorece una relación positiva con el movimiento. Cuando predominan la presión externa o las exigencias excesivas, los beneficios emocionales pueden verse limitados.

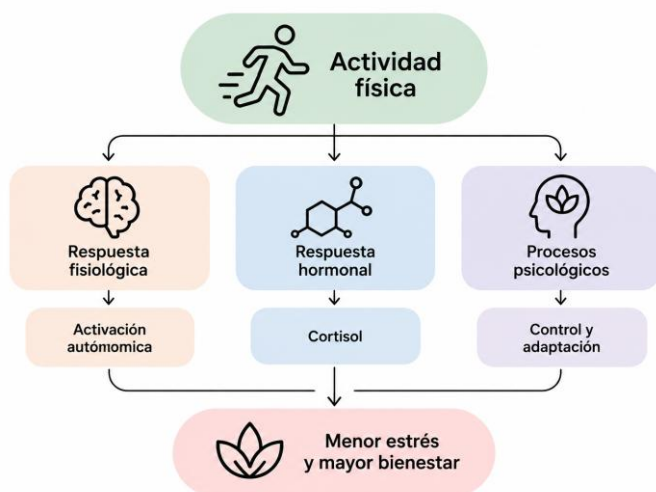
El manejo del estrés requiere considerar la relación entre activación fisiológica y recuperación emocional. Rogerson et al. (2024) abordaron la modificación del cortisol mediante intervenciones de manejo del estrés, aportando una perspectiva útil para comprender la evaluación biológica de dichos procedimientos. Desde el ámbito de la actividad física, conviene reconocer que las respuestas hormonales constituyen indicadores parciales del proceso adaptativo. Su interpretación debe acompañarse de información sobre bienestar percibido y funcionamiento cotidiano para evitar conclusiones basadas en mediciones aisladas.

Las actividades recreativas ofrecen condiciones particulares para favorecer la regulación del estrés cuando permiten disfrutar del movimiento sin exigencias competitivas permanentes.

La libertad para elegir y adaptar las tareas puede disminuir la presión asociada con el rendimiento. Además, los espacios compartidos facilitan experiencias de acompañamiento y pertenencia que pueden contribuir al bienestar emocional. El valor de dichas prácticas depende de que las personas encuentren oportunidades reales de participación y perciban seguridad durante las experiencias corporales desarrolladas.

Figura 5

Mecanismos psicofisiológicos de regulación del estrés



La relación entre ejercicio físico y estrés presenta diferencias individuales que deben reconocerse al organizar programas de intervención. La condición física y las experiencias previas influyen en la tolerancia al esfuerzo. También intervienen la calidad del descanso y las demandas personales acumuladas. Una carga apropiada para determinada persona puede resultar excesiva para otra. Por tal motivo, la progresión gradual y la atención a las señales de fatiga permiten ajustar las actividades y favorecer experiencias compatibles con el bienestar.

La regulación del estrés mediante actividad física requiere comprender la adaptación del organismo como un proceso dinámico influido por experiencias corporales y condiciones personales. El ejercicio puede contribuir al bienestar cuando sus exigencias guardan correspondencia con las capacidades de participación y recuperación. La evidencia examinada por Rogerson et al. (2024) recuerda la necesidad de evaluar cuidadosamente los cambios fisiológicos asociados con intervenciones de manejo del estrés. Una perspectiva integral permite relacionar dichos cambios con experiencias emocionales cotidianas.

2.3. Movimiento corporal, funciones ejecutivas y flexibilidad cognitiva en la vida cotidiana

El movimiento corporal mantiene una relación significativa con las funciones ejecutivas que permiten organizar la conducta y responder a las exigencias de la vida cotidiana. Dichas funciones comprenden procesos de planificación y control cognitivo necesarios para orientar las acciones hacia objetivos determinados. La actividad física puede favorecer su funcionamiento mediante experiencias que requieren atención y coordinación de respuestas. Su estudio amplía la comprensión del bienestar emocional al considerar la participación de las capacidades cognitivas en la autonomía personal diaria.

Las funciones ejecutivas permiten mantener información relevante y modificar respuestas cuando cambian las circunstancias. Entre sus componentes destacan la memoria de trabajo y el control inhibitorio, junto con la flexibilidad cognitiva. Cada proceso participa en situaciones habituales que exigen tomar decisiones y regular comportamientos. Durante el movimiento corporal, dichas capacidades pueden intervenir para seguir instrucciones o ajustar acciones ante estímulos inesperados. La complejidad de las tareas determina el grado de participación cognitiva requerido durante la práctica física cotidiana.

La flexibilidad cognitiva representa la capacidad para modificar estrategias de pensamiento y comportamiento cuando las condiciones requieren respuestas diferentes. Su funcionamiento resulta especialmente relevante ante cambios imprevistos que alteran las actividades habituales. Las experiencias motrices pueden ofrecer oportunidades para ejercitar dicha capacidad mediante variaciones de ritmo y dirección. Cuando una tarea corporal exige abandonar una respuesta previamente utilizada, la persona necesita reorganizar su actuación. Tal proceso establece relaciones funcionales entre movimiento y adaptación cognitiva ante situaciones cambiantes.

La investigación científica ha examinado los efectos del ejercicio aeróbico sobre las funciones ejecutivas en diferentes etapas de la vida. Ye et al. (2024) desarrollaron una revisión sistemática y metaanálisis centrados en adultos sanos de mediana edad y mayores. Su trabajo aborda la relación entre actividad aeróbica y rendimiento ejecutivo desde una perspectiva de síntesis de evidencia. Dicha aproximación resulta pertinente para analizar el papel del ejercicio en capacidades cognitivas vinculadas con la autonomía funcional cotidiana.

La participación de las funciones ejecutivas durante el ejercicio depende de las características de cada actividad. Caminar por espacios conocidos puede requerir menores ajustes cognitivos que desplazarse por entornos variables. En cambio, las tareas que incorporan decisiones rápidas y cambios de instrucciones demandan mayor supervisión consciente. La dificultad debe corresponder con las capacidades individuales para evitar experiencias de frustración. Una exigencia moderada puede facilitar la participación sostenida y ofrecer oportunidades de aprendizaje motor y cognitivo durante la práctica.

El ejercicio aeróbico constituye una modalidad relevante para investigar posibles modificaciones del rendimiento ejecutivo. Ye et al. (2024) examinaron sus efectos mediante estudios

realizados con personas adultas sanas de mediana edad y mayores. La elección de dicha población responde al interés por comprender el funcionamiento cognitivo durante etapas caracterizadas por cambios asociados con el envejecimiento. Sin embargo, las respuestas individuales pueden variar según las características de las intervenciones y las capacidades cognitivas previas de los participantes evaluados.

La relación entre movimiento corporal y flexibilidad cognitiva adquiere una dimensión práctica en actividades recreativas que requieren resolver situaciones cambiantes. Los juegos motores permiten modificar reglas y coordinar acciones con otras personas. Tales experiencias demandan interpretar información y ajustar decisiones durante periodos breves. Su valor educativo depende de la participación activa y de la adecuación de las tareas. Cuando las reglas permiten diferentes alternativas de respuesta, los participantes encuentran oportunidades para ejercitar estrategias cognitivas vinculadas con la adaptación.

Las funciones ejecutivas también intervienen en la regulación emocional mediante procesos que permiten orientar la atención y controlar respuestas impulsivas. Una persona que logra reconsiderar una situación puede disponer de mayores recursos para responder ante experiencias frustrantes. La actividad física ofrece escenarios donde practicar la espera y la modificación de decisiones. Sin embargo, tales experiencias requieren condiciones apropiadas de participación. La relación entre capacidades ejecutivas y bienestar emocional depende de múltiples factores personales y ambientales presentes.

La transferencia de los aprendizajes cognitivos desarrollados durante el ejercicio hacia otras actividades constituye una cuestión relevante para la investigación. Mejorar la ejecución de una tarea motriz no garantiza modificaciones equivalentes en situaciones académicas o laborales. Ye et al. (2024) aportan una revisión centrada en el rendimiento ejecutivo asociado con ejercicio

aeróbico, cuya interpretación requiere atender las características de las pruebas utilizadas. Por ello, conviene diferenciar los cambios observados durante evaluaciones cognitivas de sus posibles aplicaciones cotidianas.

La incorporación de actividades corporales que demandan atención y adaptación puede enriquecer las experiencias recreativas orientadas al bienestar integral. Su planificación requiere reconocer las capacidades individuales y ofrecer oportunidades progresivas para resolver situaciones motrices. El interés por las funciones ejecutivas permite comprender que el movimiento involucra decisiones y procesos de autorregulación. Desde una perspectiva educativa, interesa favorecer prácticas accesibles que estimulen la participación cognitiva y contribuyan al desenvolvimiento autónomo de las personas en su vida diaria.

2.4. Recreación activa, conciencia corporal y autorregulación de los estados afectivos

La recreación activa constituye un espacio de participación corporal donde las experiencias de movimiento pueden favorecer el reconocimiento de los estados afectivos. A diferencia de las actividades centradas en resultados competitivos, las prácticas recreativas permiten atender las sensaciones que acompañan cada experiencia. El disfrute y la libertad de participación adquieren relevancia para establecer una relación consciente con el propio cuerpo. Dicha relación puede contribuir al desarrollo de recursos personales orientados a comprender y regular las emociones cotidianas.

La conciencia corporal comprende la capacidad de reconocer sensaciones físicas y relacionarlas con las experiencias emocionales. Durante una actividad recreativa, las variaciones respiratorias y musculares ofrecen información sobre el estado del organismo. Aprender a identificar dichas señales puede facilitar el reconocimiento temprano de situaciones de incomodidad o

bienestar. Sin embargo, percibir una sensación no implica necesariamente comprender su significado emocional. La interpretación requiere considerar las circunstancias personales y las experiencias previas que acompañan cada respuesta corporal durante el movimiento.

La autorregulación afectiva involucra procesos mediante los cuales las personas reconocen sus emociones y modifican sus respuestas cuando las circunstancias lo requieren. En las actividades recreativas, dicha capacidad puede ejercitarse al enfrentar situaciones de incertidumbre o pequeñas frustraciones. La posibilidad de detenerse y reconsiderar una reacción favorece una participación consciente. Gawande et al. (2023) investigaron los efectos de una intervención de atención plena con componentes de calidez sobre la regulación emocional, aportando elementos para comprender dicho proceso psicológico.

La atención plena representa una práctica orientada al reconocimiento de las experiencias presentes mediante una actitud receptiva y consciente. Su relación con la recreación activa puede observarse cuando las personas prestan atención deliberada a sus movimientos y sensaciones. Gawande et al. (2023) examinaron mediante un ensayo controlado aleatorizado la influencia de una intervención denominada warm mindfulness sobre la regulación emocional. Sus aportaciones permiten considerar el valor de la atención consciente sin equiparar dicha intervención con cualquier actividad recreativa.

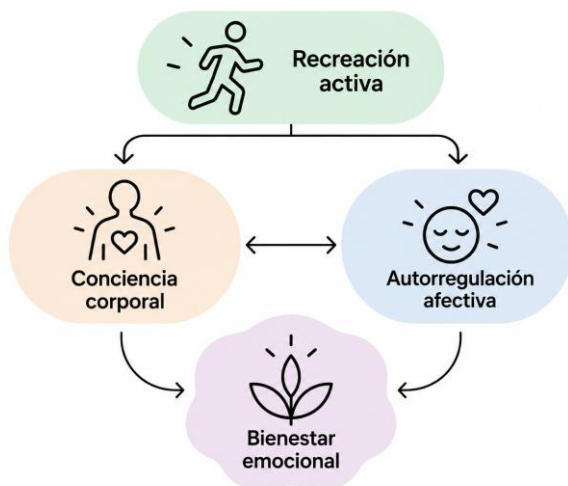
Las experiencias recreativas pueden favorecer la identificación de cambios afectivos cuando ofrecen oportunidades para reconocer las sensaciones asociadas con diferentes movimientos. Una caminata tranquila permite observar el ritmo respiratorio y las variaciones de tensión muscular. En actividades más dinámicas, la atención puede dirigirse hacia las respuestas corporales que acompañan el entusiasmo o la frustración. El propósito consiste en desarrollar familiaridad con dichas

manifestaciones sin establecer interpretaciones apresuradas. Cada persona construye progresivamente una comprensión particular de su experiencia corporal.

La relación entre conciencia corporal y regulación emocional requiere considerar la actitud con que se interpretan las sensaciones percibidas. Una observación excesivamente crítica puede aumentar la incomodidad y dificultar la participación. En cambio, reconocer las experiencias sin emitir juicios inmediatos puede favorecer respuestas más equilibradas. Gawande et al. (2023) estudiaron una modalidad de atención plena que incorpora componentes de calidez personal. Dicha perspectiva permite examinar la importancia del trato hacia uno mismo durante experiencias emocionalmente demandantes.

Figura 6

Conciencia corporal y autorregulación afectiva



La recreación activa también proporciona oportunidades para reconocer emociones mediante la interacción con otras personas. Los juegos cooperativos y las actividades expresivas permiten experimentar entusiasmo y desacuerdo dentro de

situaciones compartidas. Durante dichas experiencias, los participantes pueden aprender a comunicar sus sensaciones y respetar diferentes formas de expresión afectiva. La calidad de las relaciones influye en la seguridad percibida. Un ambiente respetuoso facilita que cada persona participe sin temor constante a equivocarse o recibir valoraciones negativas.

La expresión corporal constituye una vía para reconocer experiencias afectivas que resultan difíciles de comunicar verbalmente. Los movimientos espontáneos y las actividades rítmicas permiten experimentar diferentes formas de manifestación emocional. Sin embargo, dichas prácticas requieren respetar los límites personales y evitar interpretaciones externas sobre el significado de cada gesto. La participación voluntaria adquiere especial importancia cuando existen experiencias previas de incomodidad corporal. Ofrecer alternativas de movimiento favorece condiciones de seguridad y permite reconocer distintas maneras de expresar emociones.

La incorporación de prácticas de atención consciente en actividades recreativas requiere una planificación compatible con las preferencias individuales. Gawande et al. (2023) aportaron evidencia experimental sobre una intervención específica de atención plena y regulación emocional. Su investigación ofrece fundamentos para considerar procesos de observación y aceptación afectiva, aunque no demuestra directamente los efectos de programas recreativos corporales. Por ello, las propuestas educativas deben distinguir entre mecanismos psicológicos compartidos y resultados comprobados mediante intervenciones desarrolladas en condiciones diferentes.

La recreación activa puede contribuir al bienestar emocional cuando permite reconocer las sensaciones corporales y responder conscientemente a las experiencias afectivas. Su valor depende de las condiciones de participación y del respeto hacia las diferencias personales. La integración de actividades expresivas y

momentos de atención corporal ofrece oportunidades para desarrollar recursos de autorregulación. Desde una perspectiva educativa, interesa promover experiencias donde el movimiento permita comprender las emociones y establecer una relación respetuosa con las propias capacidades corporales.

2.5. Actividad física, calidad del sueño y recuperación psicofisiológica

La actividad física mantiene una relación estrecha con la calidad del sueño y los procesos de recuperación psicofisiológica que sostienen el bienestar emocional. Durante el descanso nocturno, el organismo desarrolla funciones de restauración necesarias para conservar el rendimiento físico y mental. La práctica regular de movimiento puede favorecer condiciones compatibles con un sueño reparador. Comprender dicha relación requiere considerar tanto las características del ejercicio como los hábitos cotidianos que influyen en la continuidad del descanso y su percepción subjetiva.

El sueño responde a la interacción entre mecanismos homeostáticos y ritmos circadianos que regulan los periodos de vigilia y descanso. La actividad física puede intervenir en ambos procesos mediante modificaciones de la demanda energética y de las señales temporales del organismo. Su influencia depende del momento de realización y de las condiciones individuales. Una práctica corporal compatible con los horarios habituales puede contribuir a mantener patrones regulares de descanso y facilitar la transición entre actividad diurna y reposo nocturno.

La calidad del sueño comprende dimensiones relacionadas con su duración y continuidad, además de la satisfacción experimentada al despertar. Una persona puede permanecer varias horas acostada sin alcanzar una recuperación percibida como suficiente. Por ello, la evaluación del descanso requiere considerar diferentes indicadores y evitar interpretaciones basadas

exclusivamente en el tiempo dormido. La actividad física puede relacionarse con dichas dimensiones mediante procesos fisiológicos y conductuales que varían según las características personales y las condiciones habituales de descanso nocturno.

La investigación sobre intervenciones físicas ha examinado las diferencias entre modalidades de ejercicio respecto a sus efectos sobre el descanso. Xie et al. (2024) desarrollaron una revisión sistemática y metaanálisis en red orientados a comparar intervenciones para mejorar la calidad del sueño en adultos. Su trabajo permite abordar la relación entre ejercicio y descanso mediante una evaluación conjunta de diferentes alternativas. Dicha perspectiva resulta pertinente para reconocer que las características de cada intervención pueden influir en los resultados observados.

La regulación de la temperatura corporal constituye uno de los procesos fisiológicos relacionados con el ejercicio y el sueño. Durante la actividad muscular aumenta la producción de calor y posteriormente se desarrollan mecanismos de disipación térmica. Dichas variaciones pueden interactuar con los cambios de temperatura asociados al inicio del descanso nocturno. Sin embargo, su influencia depende de la intensidad del esfuerzo y del intervalo transcurrido antes de acostarse. Las respuestas individuales impiden establecer horarios igualmente favorables para todas las personas.

La recuperación psicofisiológica durante el sueño involucra procesos relacionados con la reparación tisular y la regulación de funciones metabólicas. También participa en la consolidación de aprendizajes y en el funcionamiento emocional posterior. Cuando el descanso resulta insuficiente, pueden aparecer dificultades de concentración y mayor sensibilidad ante experiencias desagradables. La actividad física debe organizarse considerando dicha relación bidireccional. Un sueño deficiente puede reducir la disposición para moverse, mientras que el ejercicio apropiado puede favorecer condiciones de descanso.

La selección de actividades físicas orientadas a mejorar el sueño requiere considerar las diferencias entre modalidades y características de participación. Xie et al. (2024) compararon intervenciones mediante una metodología que permite examinar sus efectos relativos sobre la calidad del descanso. Sin embargo, la aplicación de los resultados exige atender las condiciones de los participantes y las características de los programas evaluados. La intensidad y la frecuencia deben ajustarse a las capacidades individuales para favorecer una práctica sostenible.

Las actividades recreativas pueden contribuir a establecer rutinas diarias compatibles con horarios regulares de sueño. Caminar al aire libre o participar en experiencias corporales agradables favorece la organización del tiempo destinado al movimiento. La exposición a la luz natural durante actividades diurnas también puede proporcionar señales relevantes para la regulación circadiana. No obstante, los beneficios dependen de hábitos complementarios y condiciones ambientales. La regularidad adquiere importancia cuando permite integrar el ejercicio sin interferir con las necesidades personales de descanso.

La relación entre ejercicio y calidad del sueño presenta variaciones asociadas con la edad y las condiciones de salud. Las responsabilidades laborales y los horarios irregulares también pueden modificar las oportunidades de recuperación. Xie et al. (2024) abordaron intervenciones destinadas a adultos, lo que requiere prudencia al trasladar sus resultados hacia otras poblaciones. La planificación debe considerar dificultades previas de sueño y preferencias personales. Una actividad excesivamente exigente puede generar molestias que interfieran con el descanso esperado.

La integración de actividad física y hábitos de sueño permite comprender la recuperación psicofisiológica como parte del cuidado cotidiano de la salud mental. El movimiento regular puede favorecer el descanso cuando responde a necesidades

individuales y mantiene una distribución apropiada del esfuerzo. La evidencia examinada por Xie et al. (2024) aporta fundamentos para valorar diferentes intervenciones físicas relacionadas con la calidad del sueño. Desde una perspectiva educativa, interesa promover prácticas corporales compatibles con una recuperación suficiente y sostenida.

2.6. Experiencias corporales placenteras, autoeficacia y construcción de la resiliencia psicológica

Las experiencias corporales placenteras representan oportunidades para fortalecer la percepción de competencia personal mediante actividades que generan satisfacción y participación voluntaria. El disfrute del movimiento favorece una relación positiva con las propias capacidades y puede estimular la disposición para afrontar situaciones exigentes. Dentro del bienestar emocional, dichas experiencias adquieren relevancia cuando permiten reconocer avances personales sin depender de comparaciones externas. La construcción de confianza requiere experiencias repetidas que vinculen el esfuerzo con resultados alcanzables y personalmente significativos.

La autoeficacia comprende las creencias que una persona desarrolla sobre su capacidad para organizar acciones y alcanzar determinados propósitos. Durante las actividades físicas, dichas creencias pueden fortalecerse mediante experiencias de dominio progresivo. Aprender una habilidad motriz o completar una tarea previamente difícil proporciona información sobre las propias posibilidades. Sin embargo, la confianza adquirida depende de la interpretación personal del logro. El reconocimiento de avances concretos favorece expectativas realistas y una disposición más favorable ante nuevas exigencias cotidianas.

La resiliencia psicológica se relaciona con la capacidad de afrontar experiencias adversas y mantener procesos de adaptación ante circunstancias cambiantes. Su desarrollo depende de recursos

personales y condiciones ambientales que pueden modificarse mediante experiencias significativas. Liu et al. (2026) examinaron los efectos de intervenciones de ejercicio sobre la resiliencia mediante una revisión sistemática y metaanálisis. Su investigación aporta fundamentos para considerar la actividad física dentro del estudio de recursos psicológicos asociados con la adaptación frente a situaciones difíciles.

El placer experimentado durante el movimiento puede favorecer la continuidad de las prácticas corporales y ampliar las oportunidades de aprendizaje personal. Las actividades elegidas libremente permiten reconocer preferencias y desarrollar una relación menos exigente con el rendimiento. Cuando la experiencia resulta satisfactoria, aumenta la posibilidad de mantener una participación regular. Sin embargo, el disfrute no debe confundirse con ausencia permanente de esfuerzo. Superar dificultades moderadas también puede generar satisfacción cuando existen condiciones apropiadas de seguridad y acompañamiento.

La relación entre ejercicio y resiliencia requiere distinguir los cambios observados en capacidades físicas de aquellos relacionados con recursos psicológicos. Liu et al. (2026) analizaron intervenciones orientadas al fortalecimiento de la resiliencia, considerando evidencia procedente de diferentes investigaciones. Dicha aproximación permite examinar posibles beneficios psicológicos del ejercicio sin atribuirlos automáticamente a cualquier modalidad de práctica. La interpretación requiere atender las características de los participantes y las condiciones bajo las cuales se desarrollaron las intervenciones estudiadas.

Las experiencias de superación corporal pueden contribuir a modificar la percepción de las propias limitaciones cuando se desarrollan mediante objetivos alcanzables. Una persona que aprende a desplazarse con mayor seguridad puede reconocer capacidades anteriormente poco valoradas. Tal descubrimiento adquiere significado psicológico cuando fortalece la confianza para

enfrentar nuevas situaciones. No obstante, la resiliencia no depende exclusivamente de experiencias individuales de logro. Las relaciones de apoyo y las oportunidades reales de participación también intervienen en su desarrollo.

La dimensión social de las actividades recreativas puede favorecer experiencias de reconocimiento y pertenencia que acompañan el fortalecimiento de la confianza personal. Participar en juegos cooperativos permite recibir apoyo y contribuir al cumplimiento de objetivos compartidos. Dichas interacciones pueden ampliar los recursos disponibles ante situaciones difíciles. El acompañamiento respetuoso adquiere relevancia cuando existen inseguridades relacionadas con las capacidades corporales. Un ambiente inclusivo facilita experiencias positivas y reduce la presión asociada con expectativas externas de rendimiento.

La construcción de resiliencia mediante experiencias corporales requiere reconocer que las dificultades no producen necesariamente aprendizajes positivos. Cuando las exigencias superan ampliamente los recursos disponibles, pueden aparecer frustración y abandono. Por ello, las actividades deben permitir ajustes progresivos y oportunidades de recuperación emocional. La posibilidad de elegir alternativas favorece una participación compatible con las necesidades individuales. Aprender a reconocer límites personales también constituye una expresión de adaptación que merece atención dentro de los procesos educativos.

Tabla 2
Procesos psicológicos y neurofisiológicos relacionados con la actividad física y el bienestar emocional

Dimensión de análisis	Procesos y aportes al bienestar emocional
Respuestas neuroendocrinas al ejercicio físico	La actividad física activa mecanismos hormonales y neuroquímicos relacionados con la adaptación fisiológica. El factor neurotrófico derivado del cerebro participa en procesos de plasticidad neuronal vinculados con el funcionamiento cerebral (Zhu et al., 2024).
Regulación del estrés y adaptación psicofisiológica	El ejercicio puede favorecer la regulación de las respuestas fisiológicas ante situaciones demandantes. La relación entre activación y recuperación contribuye a comprender los procesos adaptativos del organismo (Rogerson et al., 2024).
Funciones ejecutivas y flexibilidad cognitiva	El movimiento corporal involucra procesos de atención y control cognitivo. El ejercicio aeróbico puede favorecer capacidades ejecutivas relacionadas con la toma de decisiones y la adaptación a situaciones cambiantes (Ye et al., 2024).
Conciencia corporal y autorregulación afectiva	La recreación activa ofrece oportunidades para reconocer sensaciones corporales y experiencias emocionales. La atención consciente puede favorecer la regulación afectiva y una relación respetuosa con las propias vivencias (Gawande et al., 2023).
Calidad del sueño y recuperación psicofisiológica	La práctica física puede contribuir a mejorar las condiciones del descanso nocturno. La calidad del sueño interviene en la recuperación funcional y en procesos relacionados con el equilibrio emocional (Xie et al., 2024).
Autoeficacia y resiliencia psicológica	Las experiencias corporales placenteras pueden fortalecer la confianza en las propias capacidades. La participación física también puede contribuir al desarrollo de recursos psicológicos para afrontar situaciones adversas (Liu et al., 2026).

Nota. Elaboración propia

La evidencia científica sobre ejercicio y resiliencia aporta elementos para fundamentar programas recreativos orientados al bienestar psicológico. Liu et al. (2026) abordaron dicha relación mediante una síntesis cuantitativa de investigaciones sobre intervenciones físicas. Sus aportaciones permiten examinar el potencial del movimiento para fortalecer recursos adaptativos. Sin embargo, la aplicación práctica requiere considerar las diferencias entre poblaciones y programas. La evaluación debe atender tanto las experiencias subjetivas como los cambios psicológicos observados durante la participación continuada.

Las experiencias corporales placenteras pueden contribuir a fortalecer la autoeficacia y favorecer procesos de resiliencia cuando respetan las capacidades y necesidades personales. El valor psicológico del movimiento depende de las oportunidades para experimentar satisfacción y reconocer avances significativos. La investigación de Liu et al. (2026) proporciona una referencia para comprender la relación entre ejercicio y adaptación psicológica. Desde una perspectiva educativa, interesa promover actividades recreativas accesibles que favorezcan confianza y participación sostenida ante las exigencias cotidianas.

Capítulo III

Recreación y actividad física en la promoción de la salud mental a lo largo del ciclo vital

La salud mental acompaña el desarrollo humano mediante experiencias que adquieren significados diferentes según la edad y las circunstancias de vida. Desde la infancia hasta la vejez, las necesidades emocionales se transforman junto con las responsabilidades y las relaciones sociales. En ese proceso, la recreación y la actividad física ofrecen oportunidades para cultivar el bienestar desde la experiencia cotidiana. Comprender su contribución exige reconocer las particularidades de cada etapa y las condiciones que favorecen una participación significativa.

El movimiento corporal forma parte de la manera en que las personas conocen sus capacidades y establecen relaciones con el entorno. Durante los primeros años predomina su dimensión exploratoria, mientras que posteriormente adquiere significados relacionados con la identidad y la autonomía. Tales transformaciones permiten comprender que las prácticas recreativas no cumplen funciones idénticas durante toda la vida. Su valor psicológico depende de las experiencias personales y del lugar que ocupan dentro de las relaciones familiares y comunitarias.

La infancia constituye un periodo especialmente sensible para comprender las relaciones entre movimiento y desarrollo emocional. Las experiencias corporales tempranas participan en la construcción de habilidades que permiten afrontar situaciones cotidianas y establecer vínculos. Fu et al. (2025) examinaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis los efectos de la actividad física sobre la salud mental de niños y adolescentes con desarrollo típico. Su investigación aporta fundamentos para estudiar el movimiento dentro de los procesos de desarrollo psicológico.

Con la llegada de la adolescencia aparecen nuevas inquietudes relacionadas con la imagen corporal y la valoración personal. Las actividades físicas pueden adquirir importancia dentro de los procesos de reconocimiento individual y pertenencia social. Li et al. (2026) analizaron los efectos de diferentes

modalidades de actividad física sobre la autoestima en niños y adolescentes. Sus aportaciones permiten considerar la diversidad de experiencias recreativas y comprender que las preferencias juveniles merecen atención dentro de las propuestas educativas.

El ingreso a la educación superior introduce condiciones particulares para el bienestar emocional. Las exigencias académicas coinciden frecuentemente con decisiones personales y responsabilidades que modifican la organización cotidiana. Martín-Rodríguez y González-Prieto (2025) estudiaron la influencia de la actividad física sobre el estrés percibido y la salud mental en estudiantes universitarios. Su revisión permite incorporar el movimiento al análisis de las experiencias educativas, considerando las tensiones que acompañan la formación profesional y las posibilidades de recuperación emocional.

Figura 7

Recreación y bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital



Durante la adultez, la relación entre bienestar y actividad física se encuentra atravesada por obligaciones laborales y familiares. La disponibilidad de tiempo adquiere importancia

cuando las demandas cotidianas dificultan mantener experiencias recreativas satisfactorias. Miguel et al. (2023) examinaron intervenciones destinadas a apoyar la salud mental en entornos laborales mediante una revisión de metaanálisis. Su perspectiva contribuye a comprender la necesidad de abordar el bienestar desde condiciones organizacionales que permitan conciliar responsabilidades y necesidades personales.

El envejecimiento plantea nuevas preguntas sobre la continuidad de las capacidades cognitivas y las relaciones afectivas. La recreación puede adquirir significados vinculados con la participación comunitaria y el mantenimiento de intereses personales. Wu et al. (2023) investigaron mediante una revisión sistemática y metaanálisis la combinación de ejercicio físico y entrenamiento cognitivo para mejorar la memoria de trabajo en personas mayores. Su aproximación permite examinar las relaciones entre movimiento y funcionamiento cognitivo durante la vejez.

Las diferencias funcionales atraviesan todas las etapas vitales y requieren una comprensión amplia de las oportunidades recreativas. La participación depende de condiciones personales y de entornos capaces de responder a necesidades diversas. Jacinto et al. (2023) analizaron los efectos de programas de actividad física y deporte sobre síntomas depresivos en personas con discapacidad. Su investigación incorpora una dimensión relevante para comprender el bienestar emocional desde experiencias corporales heterogéneas y condiciones de participación social.

Las investigaciones disponibles muestran la necesidad de interpretar la actividad física dentro de realidades personales y sociales diferenciadas. Las condiciones económicas y culturales influyen en las posibilidades de participación recreativa y en los significados atribuidos al movimiento. También intervienen las relaciones familiares y las características de los espacios comunitarios. Reconocer tales circunstancias permite evitar

interpretaciones uniformes sobre los beneficios psicológicos y comprender que las experiencias de bienestar responden a procesos individuales vinculados con oportunidades colectivas.

El capítulo examina la contribución de la recreación y la actividad física a la salud mental mediante una perspectiva que acompaña las transformaciones del ciclo vital. La exposición considera experiencias propias de la infancia y la adolescencia, continúa con las exigencias universitarias y laborales, y aborda posteriormente el envejecimiento y la diversidad funcional. A través de dicha secuencia, se busca comprender el bienestar emocional como una experiencia dinámica vinculada con oportunidades de participación y reconocimiento personal.

3.1. Juego activo, desarrollo socioemocional y bienestar psicológico durante la infancia

Durante la infancia, el juego activo constituye una experiencia mediante la cual el movimiento adquiere significado afectivo y social. Correr, perseguirse o inventar reglas permite descubrir las posibilidades del cuerpo mientras se construyen vínculos con otras personas. Su valor trasciende el gasto energético porque ofrece oportunidades para expresar emociones y afrontar pequeñas incertidumbres. Desde una perspectiva del desarrollo, interesa comprender la calidad de dichas experiencias y las condiciones que permiten disfrutarlas con libertad y seguridad.

La participación en juegos compartidos favorece el reconocimiento de emociones propias y ajenas. Una disputa por un turno puede despertar frustración, pero también abrir un espacio para negociar y reparar desacuerdos. Tales aprendizajes requieren acompañamiento adulto sin intervención excesiva. Cuando niñas y niños encuentran margen para resolver conflictos proporcionados a su edad, ejercitan la escucha y comprenden que las relaciones admiten diferencias. La convivencia se aprende en situaciones concretas, muchas veces mientras el juego continúa.

El movimiento lúdico también ofrece un terreno fértil para desarrollar confianza personal. Superar un obstáculo elegido, aprender una secuencia corporal o participar en una actividad grupal puede fortalecer la percepción de competencia. Sin embargo, el beneficio depende de que la experiencia no quede dominada por comparaciones permanentes. Reconocer el esfuerzo y permitir distintos ritmos de aprendizaje ayuda a que cada participante descubra capacidades propias. El placer de intentarlo merece tanta atención como el resultado alcanzado.

La relación entre actividad física y salud mental infantil cuenta con evidencia creciente. En una revisión sistemática y metaanálisis, Fu et al. (2025) examinaron los efectos de la actividad física sobre la salud mental de niños y adolescentes con desarrollo típico. Sus hallazgos respaldan el interés por incorporar oportunidades regulares de movimiento durante el crecimiento. Conviene, sin embargo, distinguir los resultados generales de las particularidades del juego libre, cuya riqueza relacional exige una lectura específica.

En los primeros años, la regulación emocional se construye mediante experiencias de activación y calma. Los juegos de persecución producen entusiasmo y tensión que cede con el descanso o el cambio de actividad. Aprender a reconocer señales corporales ayuda a modular respuestas ante situaciones exigentes. La presencia de adultos sensibles aporta seguridad cuando la excitación supera los recursos. Esa mediación respeta el disfrute y evita convertir cada reacción emocional en una conducta que deba corregirse.

El bienestar psicológico infantil se relaciona con el sentido de pertenencia. En patios y espacios comunitarios, los juegos colectivos crean códigos compartidos y recuerdos que fortalecen la identificación con el grupo. No obstante, pueden reproducir exclusiones cuando ciertas habilidades se convierten en requisitos para participar. Diseñar alternativas flexibles permite reconocer

diversas capacidades y formas de comunicación. La inclusión cobra sentido cuando cada niño encuentra una manera legítima de intervenir y ser reconocido por sus compañeros.

Las condiciones materiales del entorno influyen en las oportunidades de juego activo. Disponer de espacios accesibles, seguros y cercanos facilita encuentros espontáneos que difícilmente pueden programarse por completo. La falta de áreas recreativas o las restricciones asociadas a la inseguridad reducen dichas posibilidades. Por ello, promover el bienestar infantil requiere atender también a la organización de barrios y escuelas. El derecho a jugar necesita tiempo disponible y lugares donde el movimiento resulte verdaderamente posible.

La escuela ocupa una posición relevante porque reúne a niños con trayectorias y necesidades diferentes. Durante el recreo, las interacciones espontáneas pueden complementar los aprendizajes del aula y ofrecer un respiro frente a las exigencias académicas. Resulta conveniente preservar momentos de elección personal junto con propuestas organizadas que amplíen la participación. La observación docente permite identificar aislamiento o conflictos persistentes sin vigilar cada intercambio. Un patio acogedor se construye mediante acuerdos y atención cotidiana.

La participación familiar aporta continuidad a las experiencias recreativas infantiles. Caminar juntos, jugar en un parque o inventar actividades permite compartir atención y establecer formas cercanas de comunicación. La evidencia sintetizada por Fu et al. (2025) refuerza la pertinencia de considerar el movimiento dentro de las estrategias de promoción de la salud mental. Aun con ello, las familias necesitan propuestas compatibles con sus recursos y horarios, evitando que el juego se transforme en otra obligación.

Comprender el juego activo desde el desarrollo socioemocional exige atender a la experiencia vivida por cada niño. La frecuencia de participación importa, pero también el disfrute, la autonomía y la calidad de los vínculos que surgen durante la actividad. Las iniciativas educativas y comunitarias ganan pertinencia cuando escuchan las preferencias infantiles y respetan sus diferencias. En esa práctica, el movimiento puede acompañar la construcción de seguridad afectiva y una relación más amable con los demás.

3.2. Prácticas recreativas y actividad física para la identidad, la autoestima y la regulación emocional en adolescentes

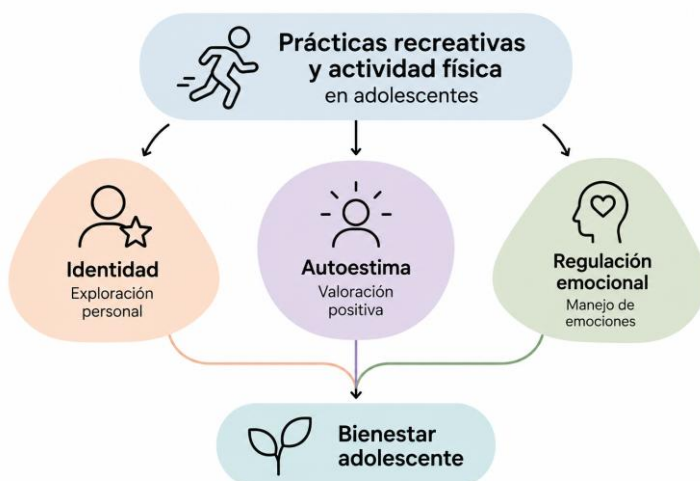
La adolescencia representa un periodo de transformaciones personales durante el cual la construcción de la identidad adquiere especial relevancia. Las prácticas recreativas y la actividad física ofrecen experiencias que permiten reconocer intereses, descubrir capacidades y ensayar formas de participación social. En medio de cambios corporales y emocionales, el movimiento puede convertirse en una vía de expresión personal. Su contribución al bienestar depende del significado que cada adolescente atribuye a sus experiencias y relaciones cotidianas.

La identidad adolescente se configura mediante decisiones que expresan preferencias y sentidos de pertenencia. Elegir una práctica deportiva, participar en actividades artísticas con movimiento o integrarse en grupos recreativos permite experimentar distintas maneras de presentarse ante los demás. Tales elecciones adquieren valor cuando responden a motivaciones personales. La presión por cumplir expectativas externas puede limitar su potencial formativo. Por ello, resulta importante reconocer la autonomía juvenil y respetar intereses que cambian durante el crecimiento.

La autoestima constituye una dimensión sensible a las experiencias corporales y sociales durante la adolescencia. Li et al. (2026), mediante una revisión sistemática y metaanálisis en red, analizaron los efectos de diferentes modalidades de actividad física sobre la autoestima de niños y adolescentes con desarrollo típico. Su investigación aporta elementos para considerar las particularidades de cada práctica al valorar sus beneficios psicológicos. La participación adquiere mayor significado cuando favorece percepciones personales de competencia y aceptación.

Figura 8

Actividad física y desarrollo socioemocional adolescente



Las transformaciones corporales propias de la pubertad pueden intensificar la preocupación por la apariencia y la valoración social. Frente a ello, las actividades recreativas permiten experimentar el cuerpo mediante sus posibilidades funcionales y expresivas. Bailar, nadar o practicar juegos deportivos puede ampliar la percepción de las capacidades personales. Sin embargo, los ambientes centrados en ideales físicos rígidos pueden alimentar inseguridades. Una orientación respetuosa favorece experiencias corporales alejadas de juicios que deterioran la autovaloración.

La regulación emocional adquiere particular complejidad durante una etapa caracterizada por nuevas responsabilidades y relaciones interpersonales intensas. La actividad física puede ofrecer momentos para reconocer tensiones y recuperar cierta estabilidad afectiva. Su práctica permite experimentar cambios en la activación corporal y aprender a interpretar respuestas emocionales. No obstante, el movimiento no resuelve automáticamente las dificultades psicológicas. Su utilidad depende de las circunstancias personales y del acompañamiento disponible cuando las emociones resultan difíciles de manejar.

Las relaciones entre compañeros influyen considerablemente en la permanencia dentro de las actividades recreativas. Sentirse aceptado por un grupo puede fortalecer la confianza y facilitar la expresión de opiniones personales. En cambio, las burlas relacionadas con el rendimiento o la apariencia generan experiencias de rechazo. La convivencia requiere acuerdos que permitan competir sin humillar y colaborar sin imponer uniformidad. Cuando existe respeto mutuo, las diferencias individuales dejan de percibirse como obstáculos para participar activamente.

La diversidad de modalidades físicas merece atención porque los adolescentes presentan motivaciones y necesidades distintas. El análisis desarrollado por Li et al. (2026) aborda precisamente las diferencias entre tipos de actividad física en relación con la autoestima. Desde una perspectiva educativa, dicha aproximación invita a evitar propuestas uniformes y ampliar las oportunidades de elección. Las actividades individuales y colectivas pueden adquirir significados diferentes según las experiencias previas, las preferencias personales y las relaciones establecidas.

Los espacios recreativos también permiten afrontar situaciones que exigen perseverancia y adaptación. Aprender una habilidad compleja o regresar a una actividad después de una experiencia desfavorable puede favorecer la tolerancia a la

frustración. El acompañamiento educativo resulta importante para interpretar los errores como parte del aprendizaje. Cuando las exigencias superan persistentemente las posibilidades individuales, aparece el riesgo de abandono. Ajustar metas y reconocer avances personales contribuye a mantener una participación satisfactoria y voluntaria.

La influencia de las redes sociales introduce nuevas formas de comparación corporal y exposición pública durante la adolescencia. Las prácticas físicas pueden verse condicionadas por modelos de rendimiento y apariencia difundidos digitalmente. Frente a dichas presiones, los espacios recreativos necesitan promover criterios personales de bienestar y participación. Escuchar las opiniones juveniles permite comprender las expectativas que acompañan sus elecciones. También facilita distinguir entre motivaciones auténticas y exigencias externas que afectan la relación con el cuerpo.

La promoción de la salud mental adolescente requiere reconocer la participación recreativa como una experiencia vinculada con la autonomía y la valoración personal. La investigación de Li et al. (2026) aporta evidencia para examinar la relación entre distintas actividades físicas y autoestima. Su aplicación educativa demanda considerar las características individuales y las condiciones de participación. Desde dicha perspectiva, el bienestar se fortalece mediante experiencias significativas que respetan la diversidad y favorecen decisiones personales conscientes.

3.3. Recreación y movimiento corporal en la gestión del estrés académico y el bienestar de estudiantes universitarios

La vida universitaria introduce exigencias intelectuales y personales que modifican la relación con el tiempo. Exámenes, trabajos acumulados y decisiones sobre el futuro pueden generar

una tensión persistente, especialmente cuando coinciden con responsabilidades laborales o familiares. En medio de dichas demandas, la recreación y el movimiento corporal ofrecen oportunidades para interrumpir rutinas de esfuerzo prolongado. Su valor reside también en recuperar espacios de disfrute y autonomía dentro de una experiencia académica organizada alrededor del rendimiento.

El estrés académico aparece cuando las demandas educativas son percibidas como superiores a los recursos personales disponibles para afrontarlas. Sus manifestaciones pueden abarcar inquietud, cansancio y dificultades para concentrarse. Aunque cierta activación favorece el cumplimiento de tareas, su persistencia puede deteriorar el bienestar. Incorporar pausas activas y actividades recreativas permite establecer transiciones entre periodos de estudio. Dichas prácticas adquieren mayor utilidad cuando responden a necesidades reales y no se convierten en nuevas obligaciones de productividad.

La relación entre actividad física y salud mental universitaria ha recibido atención en la literatura. Martín-Rodríguez y González-Prieto (2025) examinaron mediante una revisión sistemática la influencia de la actividad física sobre el estrés percibido y la salud mental de estudiantes universitarios. Su trabajo proporciona una base para considerar el movimiento dentro de las estrategias de bienestar estudiantil. Sin embargo, interpretar esa relación exige atender a las diferencias entre prácticas, condiciones personales y formas de participación.

Caminar después de una jornada de clases, bailar o participar en juegos recreativos puede ayudar a cambiar el foco de atención. Durante tales experiencias, las preocupaciones académicas dejan de ocupar por momentos el centro de la actividad. El descanso psicológico no requiere permanecer inmóvil. Para algunos estudiantes, una práctica corporal agradable facilita recuperar disposición para estudiar; para otros, el descanso pasivo

resulta más adecuado. Respetar esa variabilidad evita convertir el bienestar en una receta uniforme.

La organización del tiempo constituye un factor decisivo para sostener hábitos recreativos durante el semestre. Los horarios fragmentados y las evaluaciones simultáneas dificultan mantener actividades regulares. Por ello, las propuestas universitarias necesitan contemplar alternativas breves y accesibles, compatibles con distintas jornadas. Un espacio para caminar entre clases puede resultar tan viable como una sesión deportiva programada. La continuidad depende menos de imponer metas rígidas que de encontrar oportunidades realmente razonables dentro de la vida cotidiana.

Las experiencias recreativas compartidas pueden aliviar el aislamiento que acompaña determinados periodos de exigencia académica. Participar en encuentros deportivos informales o actividades de movimiento expresivo facilita conversaciones alejadas de las calificaciones. Tales relaciones ofrecen también apoyo emocional y amplían las posibilidades de integración institucional. No obstante, los espacios competitivos también pueden reproducir presiones por el desempeño. Conviene favorecer modalidades donde la participación voluntaria y el trato respetuoso tengan mayor importancia que los resultados personales obtenidos.

El vínculo entre movimiento y bienestar tampoco puede separarse de las condiciones habituales de descanso. Cuando el estudio invade las horas nocturnas, la fatiga reduce la disposición para realizar actividades recreativas. Martín-Rodríguez y González-Prieto (2025) sitúan la actividad física dentro del análisis del estrés percibido y la salud mental universitaria. Esa perspectiva permite examinar su contribución sin atribuirle efectos independientes de otras circunstancias. Dormir adecuadamente y disponer de tiempos recuperadores siguen siendo necesidades básicas complementarias.

Las diferencias económicas y de acceso condicionan las oportunidades de recreación entre estudiantes. Quienes trabajan después de clases o realizan largos desplazamientos suelen disponer de menor tiempo libre. Las instalaciones deportivas con horarios restringidos pueden profundizar dichas desigualdades. Una política universitaria sensible a tales realidades debe diversificar espacios y modalidades de participación. La gratuidad, la cercanía y la flexibilidad horaria favorecen que el movimiento forme parte de la experiencia educativa sin incrementar efectivamente cargas personales.

La gestión del estrés también requiere reconocer cuándo las actividades recreativas dejan de ser suficientes. Una persona que experimenta angustia persistente o dificultades importantes para cumplir sus responsabilidades puede necesitar atención psicológica especializada y oportuna. El ejercicio no debe presentarse como sustituto de ese acompañamiento. Dentro de programas institucionales integrales, las prácticas corporales pueden convivir con orientación académica y servicios de apoyo. Tal articulación evita responsabilizar individualmente al estudiante por problemas relacionados con la organización educativa.

Promover la recreación en la universidad implica revisar el lugar que ocupa el bienestar dentro de la formación profesional. La evidencia revisada por Martín-Rodríguez y González-Prieto (2025) permite también considerar la actividad física al estudiar el estrés percibido en población universitaria. Llevar esa discusión actual a la práctica exige escuchar las preferencias estudiantiles y evaluar las condiciones institucionales. Una cultura académica colectiva que reconoce el descanso facilita sostener el aprendizaje sin descuidar la salud emocional.

3.4. Actividad física recreativa, equilibrio ocupacional y salud emocional en la adultez

Durante la adultez, la distribución del tiempo suele quedar condicionada por responsabilidades laborales, familiares y económicas que compiten con las necesidades personales. En medio de jornadas exigentes, la actividad física recreativa puede ofrecer oportunidades para recuperar espacios de elección y disfrute. Su relación con la salud emocional merece examinarse desde el equilibrio ocupacional, entendido como una organización satisfactoria de las actividades cotidianas. Tal equilibrio depende de las posibilidades reales de participación y de las prioridades individuales.

El equilibrio ocupacional adquiere significado cuando las personas logran distribuir sus energías entre obligaciones y actividades que consideran valiosas. Una jornada productiva puede coexistir con insatisfacción emocional si desaparecen los momentos destinados al descanso y la recreación. Caminar por placer, practicar natación o participar en encuentros deportivos permite diversificar las experiencias diarias. Sin embargo, ninguna distribución temporal resulta adecuada para todas las personas. Las necesidades cambian según las condiciones laborales y las responsabilidades asumidas.

La relación entre trabajo y salud mental ha motivado investigaciones orientadas a identificar intervenciones preventivas y de apoyo. Miguel et al. (2023) desarrollaron una revisión de revisiones metaanalíticas sobre intervenciones universales, selectivas e indicadas destinadas a favorecer la salud mental en entornos laborales. Su investigación permite situar el bienestar emocional dentro de una perspectiva organizacional amplia. Desde esa mirada, la recreación puede considerarse una práctica complementaria cuya pertinencia depende de las condiciones de implementación.

La actividad física recreativa ofrece una oportunidad para establecer límites entre el trabajo y la vida personal. Después de permanecer varias horas frente a una pantalla, una caminata puede facilitar el cambio de ritmo y favorecer una sensación de desconexión. El beneficio emocional no depende necesariamente de alcanzar marcas deportivas. Muchas personas encuentran satisfacción en actividades moderadas que permiten conversar o disfrutar del entorno. Lo importante es preservar su carácter voluntario y evitar exigencias adicionales.

Las responsabilidades de cuidado introducen diferencias importantes en las posibilidades de participación recreativa durante la adultez. Quienes atienden a hijos pequeños o familiares dependientes suelen disponer de horarios fragmentados y escaso tiempo personal. En tales circunstancias, promover actividades físicas exige reconocer las desigualdades en la distribución del trabajo doméstico. Las propuestas compartidas pueden facilitar la participación, aunque no reemplazan la necesidad de descanso individual. El bienestar requiere acuerdos familiares que permitan distribuir responsabilidades de manera equitativa.

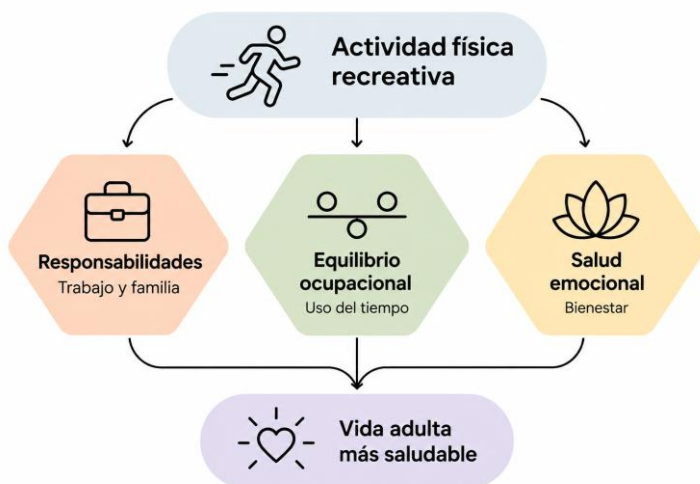
La salud emocional también se relaciona con la percepción de autonomía dentro de las rutinas habituales. Elegir una actividad recreativa permite ejercer decisiones personales en jornadas frecuentemente reguladas por compromisos externos. Esa libertad puede fortalecer la satisfacción cotidiana y recuperar intereses postergados. No obstante, transformar cada momento libre en una oportunidad de superación física puede generar nuevas presiones. La recreación conserva su sentido cuando admite diferentes intensidades y reconoce el derecho a disfrutar sin demostrar rendimiento.

Los programas de bienestar laboral requieren una mirada que trascienda las iniciativas recreativas ocasionales. Miguel et al. (2023) examinaron intervenciones de salud mental dirigidas a trabajadores con diferentes niveles de necesidad preventiva y

asistencial. Dicha clasificación permite reconocer que las medidas organizacionales deben responder a situaciones diversas. Las pausas de movimiento y las actividades recreativas pueden formar parte de propuestas institucionales amplias, siempre que no sustituyan mejoras necesarias en las condiciones laborales.

Figura 9

Recreación y equilibrio emocional en la adultez



La participación en actividades recreativas comunitarias puede ampliar las relaciones sociales durante la adultez. Los grupos de caminata y las prácticas deportivas informales favorecen encuentros fuera de los espacios laborales y familiares habituales. Dichas relaciones permiten compartir intereses y construir redes de apoyo emocional. Su valor resulta especialmente significativo cuando las obligaciones cotidianas reducen las oportunidades de convivencia. Aun cuando algunas personas prefieren actividades individuales, disponer de alternativas accesibles amplía las posibilidades de bienestar personal.

Las condiciones económicas y territoriales influyen directamente en la continuidad de las prácticas físicas recreativas.

Los desplazamientos prolongados, los horarios variables y la falta de espacios públicos adecuados pueden dificultar su incorporación cotidiana. Por ello, responsabilizar exclusivamente a las personas por mantener hábitos saludables desconoce restricciones materiales importantes. Las iniciativas comunitarias y laborales necesitan considerar dichas limitaciones. Facilitar espacios cercanos y horarios compatibles contribuye a que la recreación resulte una posibilidad concreta y sostenible.

La actividad física recreativa adquiere sentido dentro de una adultez marcada por responsabilidades cambiantes y necesidades emocionales diversas. Su contribución al equilibrio ocupacional depende de que existan oportunidades para participar sin aumentar las cargas personales. La perspectiva preventiva examinada por Miguel et al. (2023) recuerda la importancia de abordar la salud mental mediante intervenciones adaptadas a diferentes necesidades. Reconocer el valor del tiempo recreativo permite construir rutinas más satisfactorias y relaciones saludables con el trabajo.

3.5. Envejecimiento activo, estimulación cognitiva y bienestar socioafectivo en personas mayores

El envejecimiento activo reconoce que las personas mayores conservan capacidades para decidir, aprender y participar en la vida comunitaria. Desde esa perspectiva, la recreación corporal adquiere valor cuando responde a intereses propios y respeta diferentes condiciones funcionales. El paso de los años puede modificar ritmos y posibilidades de movimiento, pero no elimina la necesidad de experiencias gratificantes. Comprender esta etapa exige abandonar visiones centradas exclusivamente en las pérdidas y atender a las oportunidades de desarrollo.

La estimulación cognitiva durante la vejez puede integrarse en actividades que combinan movimiento, atención y toma de decisiones. Seguir secuencias de baile, recordar consignas o adaptar

desplazamientos a señales cambiantes moviliza procesos mentales en situaciones cotidianas. Tales experiencias requieren ajustes según las capacidades individuales y el grado de familiaridad con la actividad. La participación resulta más agradable cuando el aprendizaje conserva un sentido práctico y evita evaluaciones constantes que puedan provocar incomodidad o desaliento personal.

La relación entre ejercicio y funcionamiento cognitivo ha sido examinada mediante investigaciones de síntesis. Wu et al. (2023) estudiaron en una revisión sistemática y metaanálisis la combinación de ejercicio físico y entrenamiento cognitivo para mejorar la memoria de trabajo en personas mayores. Su enfoque permite considerar propuestas que articulan demandas corporales y mentales. No obstante, los resultados sobre una función específica deben distinguirse de afirmaciones generales acerca de la prevención del deterioro cognitivo en general.

La memoria de trabajo interviene al mantener información disponible mientras se ejecuta una tarea. En actividades recreativas puede utilizarse para recordar movimientos, anticipar turnos o seguir instrucciones breves. Introducir variaciones graduales permite ejercitar dichas operaciones sin perder el carácter placentero de la experiencia. Conviene adaptar la complejidad a cada participante y ofrecer tiempo suficiente para responder. La repetición acompañada de novedades moderadas puede sostener el interés y favorecer una participación confiada durante las sesiones recreativas.

El bienestar socioafectivo en la vejez se relaciona con la calidad de los vínculos y el reconocimiento recibido. Las actividades recreativas compartidas ofrecen ocasiones para conversar y recuperar relaciones que pueden haberse debilitado tras la jubilación o cambios familiares. Sin embargo, reunirse con otras personas no garantiza sentirse acompañado. Importan la escucha y la posibilidad de intervenir en decisiones. Un grupo acogedor

respetar distintas maneras de relacionarse y reconocer el valor de cada trayectoria vital.

La autonomía ocupa un lugar relevante en la experiencia emocional de las personas mayores. Elegir entre caminar, bailar o participar en juegos adaptados permite conservar capacidad de decisión sobre el tiempo. Las limitaciones físicas pueden requerir apoyos, pero recibir ayuda no debería implicar perder protagonismo. Preguntar por preferencias y experiencias facilita propuestas respetuosas. El acompañamiento adquiere mayor sentido cuando amplía las posibilidades de actuar sin imponer actividades ni reducir a la persona a sus dificultades.

Las propuestas que combinan movimiento y tareas cognitivas requieren criterios de adaptación y seguimiento. Wu et al. (2023) analizaron precisamente la relación entre entrenamiento combinado y memoria de trabajo, una función relevante para numerosas actividades diarias. Desde la práctica recreativa, interesa trasladar esa pregunta a experiencias accesibles y motivadoras. La elección de ejercicios debe considerar seguridad, fatiga y comprensión de instrucciones. Ninguna modalidad resulta igualmente apropiada para todas las personas ni en cualquier momento determinado.

Las pérdidas afectivas y las transformaciones de las redes sociales pueden modificar la disposición a participar durante la vejez. Algunas personas encuentran en los encuentros recreativos una oportunidad para reconstruir rutinas después de acontecimientos difíciles. Otras necesitan incorporarse de manera gradual y conservar espacios de privacidad. Forzar la interacción puede aumentar el malestar. La sensibilidad de quienes coordinan actividades permite reconocer silencios y preferencias sin interpretar automáticamente la reserva personal como desinterés o aislamiento social.

El acceso a la recreación depende también de condiciones urbanas y comunitarias. Aceras transitables, transporte accesible y espacios con zonas de descanso facilitan la participación de personas con diferentes niveles de movilidad. Las barreras arquitectónicas pueden limitar oportunidades incluso cuando existe motivación. Conviene considerar además los costos y la disponibilidad de acompañamiento. Una comunidad favorable al envejecimiento ofrece alternativas próximas y escucha directamente a las personas mayores antes de definir programas recreativos destinados a ellas.

Promover el envejecimiento activo requiere reconocer la diversidad de experiencias que acompañan los años posteriores a la vida laboral. El movimiento recreativo puede relacionarse con aprendizajes cognitivos y encuentros afectivos cuando existe libertad para participar. La investigación de Wu et al. (2023) aporta una referencia específica para estudiar el ejercicio combinado con entrenamiento cognitivo. Su aplicación demanda prudencia y atención individual. El bienestar socioafectivo adquiere significado cuando cada persona mantiene oportunidades de elección y pertenencia.

3.6. Recreación adaptada, diversidad funcional y experiencias de bienestar emocional desde una perspectiva inclusiva

La recreación adaptada adquiere significado cuando reconoce la diversidad de capacidades corporales, sensoriales y cognitivas presentes en la sociedad. Su propósito consiste en ampliar oportunidades de participación mediante experiencias que respeten preferencias y necesidades individuales. Desde una perspectiva inclusiva, el bienestar emocional se relaciona con la posibilidad de disfrutar actividades elegidas sin enfrentar barreras innecesarias. La adaptación requiere comprender que las

diferencias funcionales forman parte de la experiencia humana y demandan respuestas sociales respetuosas y accesibles.

La participación recreativa de personas con discapacidad depende tanto de sus características individuales como de las condiciones del entorno. Instalaciones inaccesibles, materiales inadecuados y actitudes discriminatorias pueden restringir experiencias que resultarían viables mediante ajustes razonables. Reconocer dichas barreras permite orientar las intervenciones hacia la accesibilidad y la igualdad de oportunidades. La inclusión adquiere sentido cuando las personas participan en decisiones relacionadas con las actividades y reciben apoyos acordes con sus necesidades y preferencias personales.

La relación entre actividad física y bienestar psicológico en personas con discapacidad ha recibido atención científica. Jacinto et al. (2023) realizaron una revisión sistemática con metaanálisis sobre los efectos de programas de actividad física, ejercicio y deporte en los síntomas depresivos de personas con discapacidad. Su investigación permite examinar el potencial de dichas intervenciones desde una perspectiva de salud mental. Conviene interpretar sus aportaciones considerando las diferencias entre participantes y las características de los programas.

Las experiencias recreativas adaptadas pueden favorecer la percepción de competencia cuando ofrecen oportunidades reales de aprendizaje. Participar en actividades acuáticas, juegos cooperativos o deportes modificados permite descubrir recursos personales mediante experiencias corporales significativas. El reconocimiento de los avances necesita evitar comparaciones que desconozcan diferencias funcionales. Cada participante puede establecer metas vinculadas con sus intereses y posibilidades. La satisfacción adquiere profundidad cuando el logro responde a decisiones propias y recibe una valoración respetuosa por parte del entorno.

El bienestar emocional también depende de las relaciones que se construyen durante las actividades compartidas. La recreación inclusiva puede facilitar encuentros entre personas con diferentes capacidades y ampliar las oportunidades de convivencia. Sin embargo, compartir un espacio no garantiza relaciones equitativas. Las actitudes paternalistas pueden limitar la autonomía incluso cuando existe intención de ayudar. Promover interacciones respetuosas requiere escuchar preferencias y reconocer que cada participante posee conocimientos valiosos sobre sus propias necesidades y experiencias cotidianas.

La adaptación de actividades recreativas exige considerar distintas formas de comunicación y participación. Las instrucciones visuales, los apoyos auditivos y las modificaciones del equipamiento pueden facilitar experiencias accesibles según las necesidades individuales. También resulta importante ajustar tiempos de respuesta y ofrecer alternativas para expresar preferencias. Ningún recurso funciona de manera idéntica para todas las personas. La planificación requiere flexibilidad y evaluación compartida, evitando convertir los apoyos en procedimientos rígidos que limiten la espontaneidad recreativa.

La evidencia científica permite examinar beneficios psicológicos sin atribuir efectos uniformes a todas las intervenciones. Jacinto et al. (2023) analizaron programas físicos y deportivos relacionados con síntomas depresivos en personas con discapacidad. Su aproximación aporta elementos para considerar la actividad física dentro de estrategias de bienestar emocional. Sin embargo, la diversidad de condiciones funcionales exige valorar necesidades particulares. La recreación debe mantener su carácter voluntario y articularse con otros apoyos cuando existen dificultades psicológicas persistentes.

Las familias y las personas cuidadoras pueden facilitar el acceso a experiencias recreativas mediante acompañamiento y apoyo práctico. Su participación resulta especialmente relevante

cuando existen dificultades de transporte o comunicación. No obstante, las decisiones necesitan reconocer la voluntad de quienes realizan las actividades. La protección excesiva puede restringir oportunidades de aprendizaje y participación comunitaria. Establecer acuerdos sobre apoyos y responsabilidades permite equilibrar seguridad y autonomía, respetando las preferencias personales durante las diferentes etapas vitales.

La inclusión recreativa requiere políticas institucionales capaces de transformar condiciones que históricamente han limitado la participación. La formación de profesionales, la accesibilidad de instalaciones y la disponibilidad de materiales adaptados constituyen responsabilidades compartidas. También importa incorporar a personas con discapacidad en el diseño y evaluación de programas. Sus experiencias permiten identificar obstáculos que pueden pasar inadvertidos para quienes organizan actividades. Una planificación participativa contribuye a construir espacios recreativos respetuosos con diferentes maneras de vivir.

Comprender la recreación adaptada desde una perspectiva inclusiva implica reconocer el bienestar emocional como una experiencia vinculada con derechos y oportunidades de participación. La investigación de Jacinto et al. (2023) aporta evidencia para estudiar los efectos de programas físicos sobre síntomas depresivos en personas con discapacidad. Su aplicación requiere sensibilidad ante las diferencias individuales y las condiciones sociales. La participación recreativa adquiere mayor significado cuando fortalece la autonomía y el reconocimiento de cada persona.

Tabla 3

Recreación y actividad física en la promoción de la salud mental a lo largo del ciclo vital

Etapas o ámbitos de intervención	Contribución al bienestar psicológico y emocional
Infancia: juego activo y desarrollo socioemocional	Favorece la expresión emocional y el aprendizaje de habilidades sociales. El juego compartido fortalece la confianza personal y facilita la construcción de vínculos afectivos durante el desarrollo infantil (Fu et al., 2025).
Adolescencia: identidad y autoestima	Las prácticas recreativas ofrecen oportunidades para reconocer capacidades personales y desarrollar una relación positiva con el cuerpo. La participación voluntaria puede favorecer la autoestima y apoyar los procesos de regulación emocional (Li et al., 2026).
Juventud universitaria: estrés académico y bienestar	La actividad física recreativa proporciona oportunidades de recuperación psicológica frente a las exigencias académicas. Puede contribuir a gestionar el estrés percibido y favorecer el bienestar mental durante la formación profesional (Martín-Rodríguez & González-Prieto, 2025).
Adultez: equilibrio ocupacional y salud emocional	La recreación favorece la distribución del tiempo entre responsabilidades y necesidades personales. Constituye una práctica complementaria dentro de las estrategias de promoción del bienestar psicológico en entornos laborales y comunitarios (Miguel et al., 2023).
Vejez: envejecimiento activo y estimulación cognitiva	Las actividades corporales combinadas con tareas cognitivas ofrecen oportunidades para ejercitar la memoria de trabajo. La participación recreativa también puede favorecer la autonomía y las relaciones socioafectivas (Wu et al., 2023).
Diversidad funcional: recreación adaptada e inclusión	Las actividades accesibles favorecen la participación y el reconocimiento de capacidades individuales. Los programas de actividad física y deporte pueden contribuir al bienestar psicológico de personas con discapacidad mediante experiencias adaptadas a sus necesidades (Jacinto et al., 2023).

Nota. Elaboración propia a partir de las fuentes bibliográficas utilizadas en el capítulo. Las contribuciones descritas deben interpretarse considerando las características individuales y las condiciones de participación.

Capítulo IV

Estrategias recreativas innovadoras para el bienestar psicológico y la conexión socioemocional

La recreación contemporánea adquiere nuevas posibilidades de intervención en el bienestar psicológico cuando reconoce la diversidad de experiencias que configuran la vida cotidiana. Las transformaciones sociales y tecnológicas han ampliado las maneras de participar en actividades físicas y expresivas. También han planteado preguntas sobre la calidad de las relaciones humanas y el lugar que ocupa el disfrute en la salud emocional. Desde una perspectiva educativa, interesa comprender las prácticas recreativas como experiencias capaces de articular necesidades personales y realidades comunitarias.

Figura 10

Estrategias recreativas para el bienestar integral



El desarrollo de estrategias recreativas innovadoras requiere considerar que el bienestar psicológico responde a procesos personales y sociales vinculados con las condiciones de participación. Las actividades adquieren significados diferentes según las experiencias previas y las oportunidades disponibles. Una propuesta recreativa puede despertar interés en determinados grupos y resultar poco atractiva para otros. Por ello, la innovación

necesita partir del conocimiento de las personas y de sus formas habituales de relacionarse con el movimiento y el tiempo libre.

La relación entre actividad física y bienestar emocional ha motivado investigaciones que examinan modalidades recreativas desarrolladas en diferentes ambientes. Lahart et al. (2019) analizaron los efectos del ejercicio en espacios verdes sobre dimensiones físicas y mentales del bienestar. Su revisión permite reconocer la pertinencia de estudiar las condiciones ambientales que acompañan la experiencia corporal. La presencia de escenarios naturales amplía las posibilidades de participación y plantea interrogantes sobre las relaciones entre percepción ambiental y experiencia psicológica.

La atención dirigida hacia las sensaciones corporales representa otra posibilidad para comprender la relación entre recreación y bienestar. Las experiencias motrices pueden organizarse mediante prácticas que favorezcan el reconocimiento de la respiración y las respuestas personales durante el ejercicio. Liu et al. (2026) examinaron los efectos de combinar atención plena y actividad física sobre el estrés mediante una revisión sistemática con metaanálisis. Su investigación aporta elementos para considerar intervenciones que integran procesos atencionales y movimiento corporal.

La dimensión expresiva del cuerpo amplía el campo recreativo hacia experiencias donde las emociones encuentran posibilidades de manifestación mediante gestos y movimientos. La danza permite examinar relaciones entre participación corporal y vivencia afectiva desde diferentes enfoques. Karkou et al. (2019) estudiaron la eficacia de la danzaterapia en adultos con depresión mediante una revisión sistemática con metaanálisis. Aunque su investigación corresponde al ámbito terapéutico, ofrece antecedentes para comprender el interés psicológico del movimiento expresivo.

Las tecnologías interactivas han incorporado nuevas formas de participación que modifican las experiencias recreativas tradicionales. Los entornos digitales permiten desarrollar actividades donde las respuestas corporales intervienen directamente en situaciones de juego. Marques et al. (2023) revisaron investigaciones sobre la experiencia emocional asociada con videojuegos activos. Su trabajo contribuye al análisis de las relaciones entre entretenimiento tecnológico y vivencias afectivas. La incorporación de recursos digitales requiere considerar tanto sus posibilidades recreativas como las condiciones que orientan su utilización.

La conexión socioemocional también merece atención dentro de las estrategias recreativas porque las experiencias compartidas pueden influir en las relaciones comunitarias. Las oportunidades de encuentro adquieren relevancia cuando permiten reconocer necesidades ajenas y construir acuerdos de participación. Gao et al. (2025) revisaron la literatura sobre capital social y actividad física, aportando antecedentes para examinar vínculos entre relaciones sociales y prácticas corporales. Tales aportaciones permiten ampliar la mirada hacia las condiciones relacionales que acompañan el bienestar.

La diversidad cultural introduce consideraciones relacionadas con los significados atribuidos a las prácticas recreativas por diferentes comunidades. Las actividades tradicionales pueden conservar conocimientos y experiencias históricas que participan en la construcción de referentes colectivos. Frazer y Giles (2023) analizaron la presencia del deporte y los juegos tradicionales inuit en estrategias de prevención del suicidio. Su investigación permite reconocer la pertinencia de examinar las expresiones culturales dentro de iniciativas comunitarias relacionadas con la salud y el bienestar.

La planificación de propuestas recreativas requiere integrar criterios educativos y sociales que respondan a las características de

cada población. La accesibilidad y la participación voluntaria influyen en las oportunidades de disfrutar experiencias significativas. También importa reconocer que las respuestas emocionales varían entre personas y situaciones. La innovación recreativa necesita evitar modelos uniformes que desconozcan diferencias individuales. Su pertinencia depende de la capacidad para articular conocimientos científicos con necesidades concretas y posibilidades reales de participación comunitaria.

El presente capítulo examina estrategias recreativas que relacionan experiencias ambientales y corporales con recursos expresivos y tecnológicos orientados al bienestar psicológico. También aborda la cooperación y las prácticas culturalmente situadas desde su vinculación con las relaciones socioemocionales. La organización temática permite comprender diferentes posibilidades de intervención sin reducir la recreación a una actividad instrumental. Su desarrollo busca aportar criterios para interpretar experiencias recreativas diversas y reconocer su pertinencia en escenarios educativos y comunitarios contemporáneos.

4.1. Recreación en entornos naturales: experiencias de contacto ambiental, restauración atencional y bienestar psicológico

La recreación en entornos naturales ofrece una vía de acercamiento al bienestar psicológico mediante experiencias que vinculan movimiento, percepción y relación con el ambiente. Caminar por un sendero, permanecer junto a un río o participar en actividades al aire libre modifica las condiciones habituales de la experiencia cotidiana. El paisaje deja de funcionar como un fondo pasivo y adquiere presencia en la vivencia recreativa. Su valor reside en la posibilidad de habitar el tiempo con menor presión.

El contacto ambiental adquiere significado cuando las personas participan de manera consciente en aquello que las rodea.

La textura del suelo, los cambios de temperatura y los sonidos de la vegetación orientan la percepción hacia estímulos distintos de los habituales. No todas las experiencias requieren esfuerzo físico intenso. Una observación del paisaje puede favorecer una disposición receptiva. Desde una perspectiva recreativa, importa que la actividad permita establecer una relación personal con el lugar y sus características.

La restauración atencional constituye una dimensión relevante de las experiencias recreativas desarrolladas en espacios verdes. Las tareas diarias suelen exigir concentración sostenida y control voluntario de las distracciones. En ambientes naturales, ciertos estímulos pueden captar el interés sin reclamar un esfuerzo equivalente. El movimiento del agua o la variación de la luz ofrecen oportunidades de atención menos exigente. Tal experiencia puede facilitar una pausa mental, aunque sus efectos dependen de las condiciones personales y ambientales.

La investigación sobre ejercicio en espacios verdes permite examinar sus posibles aportes sin atribuirles beneficios universales. Lahart et al. (2019) revisaron estudios sobre actividad física realizada en ambientes naturales y sus efectos en el bienestar físico y mental. Sus resultados muestran un panorama heterogéneo que exige prudencia al interpretar las ventajas frente a otros escenarios. Por ello, la calidad de la experiencia recreativa merece tanta atención como el lugar donde ocurre o la intensidad del movimiento.

El bienestar psicológico asociado con la recreación natural también depende de la libertad percibida durante la actividad. Elegir un trayecto, detenerse ante un paisaje o adaptar el ritmo a las propias necesidades puede fortalecer la sensación de autonomía. Cuando la participación se convierte en una obligación rígida, parte de su atractivo disminuye. Conviene reconocer que el disfrute no responde a una fórmula uniforme. Cada persona establece vínculos diferentes con los espacios abiertos según sus experiencias previas.

Las características materiales del entorno influyen en la posibilidad de vivir experiencias reparadoras. La presencia de sombra, senderos transitables y lugares de descanso puede facilitar una participación cómoda. También intervienen el ruido, la seguridad y el mantenimiento del espacio. Un parque deteriorado difícilmente ofrece las mismas condiciones que uno cuidado y accesible. Por tanto, estudiar la recreación natural requiere atender las diferencias territoriales y reconocer que el acceso a ambientes agradables permanece distribuido de manera desigual.

En las actividades compartidas, el ambiente natural puede transformar la manera de relacionarse. Una caminata grupal abre espacios para conversar sin la formalidad de otros encuentros. Los silencios adquieren un sentido distinto cuando las personas observan juntas un paisaje. Sin embargo, la convivencia no surge automáticamente por reunirse al aire libre. Requiere acuerdos, respeto por los ritmos individuales y oportunidades de participación. La experiencia ambiental puede acompañar vínculos significativos cuando existe una disposición genuina al encuentro.

El diseño de propuestas recreativas en la naturaleza exige considerar la diversidad de capacidades, edades e intereses. Algunas personas disfrutan trayectos prolongados mientras otras prefieren actividades contemplativas cerca de su comunidad. Ofrecer alternativas permite evitar que el rendimiento físico determine quién participa. También resulta pertinente prever descansos y orientaciones comprensibles. Una propuesta sensible reconoce el valor de experiencias modestas y frecuentes. La cercanía de un jardín puede resultar más viable que una excursión distante y costosa.

Los hallazgos disponibles aconsejan distinguir entre el atractivo intuitivo de la naturaleza y la evidencia sobre sus efectos específicos. Lahart et al. (2019) identificaron limitaciones metodológicas en la literatura examinada, lo que dificulta establecer conclusiones uniformes sobre los beneficios adicionales

del ejercicio verde. Tal cautela no resta interés a las prácticas recreativas ambientales. Permite formular expectativas proporcionadas y observar aspectos que las mediciones convencionales podrían pasar por alto, entre ellos el significado subjetivo de la experiencia.

Integrar la recreación natural en iniciativas de bienestar implica cuidar tanto la experiencia individual como las condiciones de participación. La continuidad puede favorecerse mediante actividades cercanas, horarios flexibles y propuestas compatibles con la vida cotidiana. También importa respetar los ecosistemas utilizados y evitar prácticas que deterioren los lugares de encuentro. El bienestar humano guarda relación con la calidad ambiental que hace posible disfrutar de dichos espacios. Esa responsabilidad compartida otorga profundidad educativa a la experiencia recreativa.

4.2. Actividades físico-recreativas basadas en la atención plena y la conciencia del movimiento

Las actividades físico-recreativas basadas en la atención plena proponen una relación consciente con el movimiento corporal y las sensaciones que acompañan su ejecución. Su propósito consiste en favorecer experiencias donde la persona reconozca lo que siente mientras participa de manera voluntaria. La respiración, la postura y el ritmo adquieren significado dentro de la práctica. Desde una perspectiva educativa, importa cultivar una presencia atenta que permita disfrutar del movimiento sin convertir cada experiencia en una exigencia de rendimiento.

La conciencia del movimiento comienza cuando la persona identifica las señales corporales que habitualmente pasan inadvertidas. Percibir la distribución del peso, reconocer tensiones musculares y observar la coordinación permite desarrollar una relación más cuidadosa con el propio cuerpo. Durante una actividad recreativa, tal reconocimiento puede favorecer ajustes

espontáneos del esfuerzo. La atención se orienta hacia la experiencia inmediata y facilita distinguir entre incomodidad pasajera, cansancio acumulado y necesidades de descanso durante la práctica física cotidiana.

La integración de atención plena y actividad física ha despertado interés por sus posibles efectos sobre el estrés psicológico. Liu et al. (2026) examinaron conjuntamente ambas prácticas mediante una revisión sistemática y un metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados. Su planteamiento permite considerar el movimiento consciente como una intervención susceptible de evaluación científica. Sin embargo, trasladar los resultados a programas recreativos requiere atender las características de cada población y las condiciones concretas de aplicación en distintos ámbitos.

Figura 11

Atención plena y conciencia corporal



Entre las modalidades recreativas compatibles con la atención plena destacan las caminatas conscientes, los ejercicios de movilidad pausada y las secuencias corporales acompañadas de

respiración deliberada. Su desarrollo no exige necesariamente instalaciones especializadas ni equipamiento complejo. La persona puede concentrarse en el contacto de los pies con el suelo o en la amplitud de sus movimientos. Conviene evitar instrucciones excesivas que interrumpan la experiencia y dificulten la participación espontánea de quienes realizan cada actividad propuesta.

La respiración consciente puede acompañar el movimiento sin imponer patrones rígidos ni expectativas inmediatas de relajación. Observar su frecuencia durante una caminata o reconocer sus variaciones al cambiar de postura permite identificar respuestas corporales habituales. Algunas personas encuentran tranquilidad en dicha observación, mientras otras necesitan familiarizarse gradualmente con ella. Por tal motivo, la orientación recreativa debe respetar diferencias individuales y permitir que cada participante regule su atención sin experimentar presión por alcanzar determinados estados emocionales.

La dimensión emocional del movimiento consciente adquiere relevancia cuando las personas reconocen sus reacciones sin juzgarlas de manera inmediata. Una actividad puede despertar entusiasmo, frustración o inseguridad según las experiencias personales. Observar tales respuestas permite comprender mejor la relación entre esfuerzo físico y vivencia afectiva. La práctica recreativa ofrece oportunidades para ensayar una actitud de aceptación ante las dificultades cotidianas, siempre que el ambiente preserve la libertad de participación y el respeto individual.

La incorporación de prácticas atencionales en grupos recreativos requiere equilibrar orientación compartida y autonomía personal. Las instrucciones breves pueden ayudar a reconocer movimientos, pero cada participante necesita conservar libertad para modificar su ejecución. El acompañamiento profesional debe evitar comparaciones corporales que generen incomodidad. En relación con la evidencia científica, Liu et al. (2026) abordaron los

efectos de combinar atención plena y actividad física sobre el estrés, aportando un referente para examinar intervenciones integradas.

La planificación de experiencias recreativas conscientes debe considerar la duración de las sesiones y la familiaridad de los participantes con las actividades propuestas. Iniciar mediante movimientos sencillos facilita reconocer sensaciones antes de introducir secuencias más elaboradas. También conviene alternar momentos de práctica con pausas breves para observar cambios corporales. Una orientación flexible permite adaptar la intensidad sin interrumpir el sentido recreativo. El aprendizaje surge gradualmente mediante experiencias accesibles que respetan diferentes posibilidades de participación.

La evaluación de las actividades físico-recreativas conscientes puede atender dimensiones que trascienden el desempeño motor. El disfrute percibido, la comodidad corporal y la disposición para participar nuevamente ofrecen información relevante sobre la experiencia. También resulta pertinente observar variaciones en el estrés mediante instrumentos apropiados. La revisión de Liu et al. (2026) constituye un antecedente para examinar la combinación de atención plena y ejercicio, aunque cada intervención necesita valoración según sus características y objetivos específicos.

La incorporación cotidiana del movimiento consciente puede desarrollarse mediante experiencias breves vinculadas con actividades recreativas habituales. Caminar prestando atención al ritmo corporal o realizar movimientos suaves durante una pausa permite practicar sin depender de condiciones extraordinarias. Su continuidad requiere propuestas agradables y compatibles con las preferencias personales. Desde una perspectiva formativa, interesa que las personas aprendan a reconocer sus necesidades corporales y encuentren oportunidades para relacionarse con el movimiento de manera respetuosa y autónoma.

4.3. Expresión corporal, danza recreativa y movimiento creativo para la gestión de las emociones

La expresión corporal constituye una posibilidad recreativa para comunicar emociones mediante gestos, desplazamientos y movimientos que adquieren significado personal. Su práctica reconoce al cuerpo como medio de comunicación y permite manifestar vivencias difíciles de expresar verbalmente. En ambientes participativos, la espontaneidad favorece experiencias donde importa menos la precisión técnica que la autenticidad del movimiento. Tal orientación amplía las posibilidades educativas de la recreación y abre espacios para reconocer sentimientos mediante formas expresivas cercanas a la sensibilidad humana.

La danza recreativa incorpora elementos rítmicos y expresivos que pueden favorecer el reconocimiento de diferentes estados emocionales. Al desplazarse siguiendo una secuencia musical, las personas experimentan variaciones de energía y disposición afectiva. El ritmo ofrece una estructura flexible para organizar movimientos sin exigir dominio coreográfico. Cada participante interpreta la música desde su experiencia particular. Por ello, las propuestas recreativas deben valorar la diversidad expresiva y evitar modelos corporales que limiten la participación espontánea del grupo.

El movimiento creativo permite transformar sensaciones personales en acciones corporales que adquieren significado durante la experiencia. Una postura cerrada puede representar inseguridad mientras un desplazamiento amplio puede expresar entusiasmo o libertad. Tales asociaciones no poseen interpretaciones universales y requieren respetar la percepción individual. La exploración expresiva ofrece oportunidades para reconocer emociones sin imponer explicaciones externas. Su valor educativo reside en permitir que cada persona descubra

posibilidades comunicativas mediante gestos propios y decisiones corporales voluntarias.

La investigación sobre intervenciones basadas en danza y movimiento ha examinado sus posibles aportes al bienestar psicológico. Karkou et al. (2019) analizaron la eficacia de la danzaterapia en adultos con depresión mediante una revisión sistemática con metaanálisis. Su trabajo aporta evidencia sobre aplicaciones terapéuticas del movimiento expresivo. Sin embargo, conviene distinguir dichas intervenciones clínicas de las propuestas recreativas generales, cuyos objetivos y condiciones de aplicación pueden diferir considerablemente según las características de los participantes involucrados.

La gestión emocional mediante experiencias expresivas requiere ambientes donde las personas puedan experimentar sin temor a evaluaciones constantes. La improvisación corporal facilita representar sentimientos mediante movimientos elegidos libremente. Algunas personas prefieren gestos discretos mientras otras encuentran comodidad en desplazamientos amplios. Ambas posibilidades merecen reconocimiento. La orientación recreativa debe evitar interpretaciones psicológicas apresuradas de las conductas observadas. Un movimiento puede responder a preferencias estéticas o culturales sin revelar necesariamente un estado emocional determinado en quien participa.

La dimensión colectiva de la danza recreativa ofrece oportunidades para establecer vínculos mediante experiencias compartidas de movimiento. Las secuencias grupales requieren reconocer distancias, coordinar desplazamientos y responder a las iniciativas de otras personas. Durante la improvisación conjunta pueden aparecer formas espontáneas de cooperación. Sin embargo, la participación colectiva necesita acuerdos que respeten límites corporales y preferencias individuales. El contacto físico debe permanecer voluntario. La confianza se construye mediante

interacciones respetuosas que favorecen una convivencia expresiva agradable.

Las propuestas de movimiento creativo pueden organizarse mediante estímulos musicales, narraciones breves o situaciones simbólicas relacionadas con experiencias cotidianas. Representar corporalmente una emoción permite examinar distintas posibilidades expresivas sin depender de explicaciones verbales extensas. La intervención del facilitador debe orientar la actividad mediante consignas comprensibles y abiertas. Conviene evitar ejercicios que obliguen a revelar vivencias íntimas. El propósito recreativo consiste en ofrecer oportunidades de expresión donde cada participante conserve control sobre aquello que desea comunicar.

La aplicación educativa de actividades expresivas exige reconocer diferencias culturales en las formas de interpretar el cuerpo y la danza. Determinados movimientos pueden resultar familiares para algunos participantes y generar incomodidad en otros. Incorporar ritmos cercanos a las tradiciones comunitarias favorece el reconocimiento de identidades diversas. También conviene ofrecer alternativas para personas con movilidad reducida. La creatividad corporal admite múltiples formas de participación y permite construir experiencias compartidas sin exigir movimientos idénticos ni habilidades técnicas previas.

La valoración de programas recreativos basados en danza puede considerar el disfrute, la participación voluntaria y la percepción de libertad expresiva. También resulta pertinente examinar cambios emocionales mediante procedimientos adecuados. Karkou et al. (2019) estudiaron intervenciones terapéuticas de danza y movimiento relacionadas con la depresión, ofreciendo antecedentes para comprender su potencial psicológico. No obstante, sus hallazgos requieren interpretación cuidadosa cuando se trasladan a experiencias recreativas que carecen de objetivos clínicos o acompañamiento terapéutico especializado.

La expresión corporal y el movimiento creativo adquieren continuidad cuando las personas encuentran oportunidades para incorporarlas a sus prácticas recreativas habituales. La música compartida, las dinámicas de improvisación y las celebraciones comunitarias pueden convertirse en escenarios de participación significativa. Su permanencia depende del disfrute y de condiciones que respeten distintas sensibilidades. Desde una perspectiva educativa, interesa cultivar una relación expresiva con el cuerpo que permita reconocer emociones y fortalecer vínculos mediante experiencias libres de movimiento.

4.4. Gamificación, experiencias inmersivas y tecnologías interactivas aplicadas a la recreación saludable

La incorporación de recursos digitales a la recreación saludable amplía las posibilidades de participación mediante propuestas que combinan actividad física y entretenimiento interactivo. La gamificación introduce elementos propios del juego en experiencias orientadas al movimiento y la convivencia. Los retos progresivos y las recompensas simbólicas pueden despertar interés por actividades que requieren continuidad. Su aplicación educativa demanda reconocer las motivaciones personales y evitar que los indicadores de desempeño desplacen el disfrute como fundamento de la experiencia recreativa.

Las dinámicas gamificadas adquieren sentido cuando los participantes encuentran objetivos comprensibles y oportunidades reales de progreso. Un circuito recreativo puede incorporar misiones cooperativas o desafíos adaptados a diferentes capacidades físicas. La retroalimentación inmediata permite reconocer avances durante la actividad. Sin embargo, las clasificaciones permanentes pueden generar comparaciones desfavorables y reducir la motivación de algunas personas. Diseñar experiencias saludables requiere equilibrar estímulos lúdicos y

libertad de participación sin convertir cada movimiento en una competencia obligatoria.

Los videojuegos activos representan una modalidad tecnológica que vincula acciones corporales con respuestas generadas por sistemas digitales. Mediante sensores de movimiento o dispositivos interactivos, los participantes pueden realizar desplazamientos y ejercicios mientras desarrollan actividades lúdicas. Marques et al. (2023) examinaron la influencia de los exergames sobre la experiencia emocional mediante una revisión sistemática. Su investigación permite considerar las respuestas afectivas como una dimensión relevante para comprender el potencial recreativo de dichas tecnologías interactivas.

Las experiencias inmersivas ofrecen escenarios simulados donde el movimiento corporal puede adquirir significados vinculados con la exploración y el descubrimiento. Mediante realidad virtual o entornos digitales interactivos, las personas participan en actividades que modifican sus referencias espaciales habituales. La sensación de presencia puede incrementar el interés por determinadas propuestas recreativas. No obstante, la intensidad de los estímulos debe ajustarse a las características individuales para prevenir molestias físicas y experiencias emocionalmente desagradables durante la participación.

La dimensión emocional de los videojuegos activos merece atención porque el disfrute puede influir en la disposición a participar nuevamente. La revisión de Marques et al. (2023) aborda las experiencias afectivas asociadas con dichas prácticas y permite examinar su relación con el ejercicio mediado tecnológicamente. Las respuestas emocionales pueden variar según el diseño del juego y las preferencias personales. Por ello, resulta conveniente observar la experiencia vivida antes de atribuir beneficios psicológicos uniformes.

La interacción social constituye una posibilidad relevante de las tecnologías recreativas cuando las actividades favorecen decisiones compartidas. Los juegos cooperativos pueden requerir coordinación de movimientos y acuerdos para alcanzar objetivos comunes. Tales experiencias permiten practicar formas de comunicación vinculadas con la participación grupal. Sin embargo, la mediación tecnológica también puede producir aislamiento cuando privilegia interacciones individuales prolongadas. La planificación recreativa necesita considerar oportunidades de encuentro presencial y establecer condiciones que favorezcan relaciones respetuosas entre participantes.

Figura 12

Innovación tecnológica en la recreación saludable



La accesibilidad tecnológica representa una condición importante para evitar diferencias injustificadas en las oportunidades recreativas. El costo de los dispositivos y la disponibilidad de conectividad pueden limitar la participación de determinados grupos. También existen barreras relacionadas con habilidades digitales y necesidades de adaptación motriz. Una propuesta inclusiva debe contemplar controles sencillos y

alternativas de participación. La innovación adquiere pertinencia educativa cuando responde a las posibilidades reales de las comunidades y respeta su diversidad social.

La utilización de plataformas interactivas requiere criterios de protección relacionados con la privacidad y el tratamiento de información personal. Algunos dispositivos registran movimientos, frecuencia de participación y otros indicadores vinculados con la actividad física. Su recopilación demanda transparencia sobre los propósitos del registro y las condiciones de almacenamiento. En programas recreativos resulta pertinente limitar los datos solicitados y respetar decisiones individuales. La confianza de los participantes depende también del manejo responsable de los recursos tecnológicos.

La evaluación de experiencias recreativas digitalizadas debe considerar tanto la participación motriz como las percepciones emocionales generadas durante el juego. El interés sostenido y la satisfacción pueden aportar información sobre la aceptación de cada propuesta. Marques et al. (2023) ofrecen un antecedente científico para examinar la experiencia emocional vinculada con videojuegos activos. Sin embargo, la diversidad de dispositivos y modalidades exige interpretar los resultados atendiendo las particularidades de cada intervención recreativa desarrollada.

La integración responsable de gamificación y tecnologías interactivas requiere reconocer que los dispositivos constituyen recursos al servicio de propósitos recreativos definidos. Su utilización puede enriquecer actividades comunitarias y educativas cuando existe una planificación pertinente. Conviene combinar propuestas digitales con experiencias corporales que permitan elegir distintas formas de participación. La continuidad dependerá del disfrute y de la accesibilidad. Desde una perspectiva formativa, interesa promover decisiones conscientes sobre el uso tecnológico y sus posibilidades recreativas.

4.5. Recreación cooperativa, vínculos afectivos y construcción del sentido de pertenencia comunitaria

La recreación cooperativa ofrece oportunidades para fortalecer relaciones humanas mediante actividades donde el logro compartido adquiere mayor relevancia que el desempeño individual. Su fundamento reside en la participación conjunta y en el reconocimiento de capacidades diversas dentro de un grupo. Cada integrante contribuye desde sus posibilidades y encuentra motivos para involucrarse. En el ámbito comunitario, tales experiencias pueden favorecer encuentros significativos entre personas que habitualmente comparten espacios físicos sin establecer relaciones cercanas ni vínculos duraderos.

La cooperación recreativa requiere condiciones que permitan construir confianza mediante experiencias compartidas. Resolver una tarea grupal o coordinar movimientos colectivos demanda escuchar propuestas y reconocer necesidades ajenas. Tales interacciones pueden favorecer relaciones afectivas cuando existe respeto por las diferencias personales. La confianza no aparece necesariamente durante los primeros encuentros. Se desarrolla mediante experiencias reiteradas donde los participantes perciben aceptación y encuentran oportunidades para contribuir sin temor a recibir críticas que afecten su disposición a participar.

El sentido de pertenencia comunitaria se relaciona con la percepción de formar parte de un grupo donde existen vínculos reconocibles y oportunidades de participación. Las actividades recreativas pueden contribuir a dicha experiencia mediante encuentros periódicos y responsabilidades compartidas. Gao et al. (2025) examinaron la literatura sobre capital social y actividad física, aportando elementos para comprender las relaciones entre participación corporal y recursos sociales. Su revisión permite considerar las redes comunitarias dentro del análisis recreativo.

Los juegos cooperativos permiten experimentar relaciones de interdependencia mediante objetivos que requieren aportaciones complementarias. Una actividad de orientación grupal puede distribuir responsabilidades relacionadas con la planificación y el acompañamiento de participantes. El resultado depende de acuerdos construidos durante la experiencia. Conviene evitar dinámicas donde determinadas personas concentren permanentemente las decisiones. La distribución flexible de funciones favorece oportunidades de reconocimiento mutuo y permite que integrantes con distintas habilidades encuentren un lugar significativo dentro del grupo.

Los vínculos afectivos construidos mediante la recreación pueden adquirir importancia cuando las personas encuentran espacios para compartir experiencias fuera de sus obligaciones habituales. La conversación espontánea y el apoyo durante una actividad contribuyen a generar familiaridad. Sin embargo, la cercanía emocional requiere tiempo y reciprocidad. Ninguna dinámica garantiza relaciones duraderas por su mera realización. Los programas comunitarios necesitan favorecer encuentros continuos donde las personas puedan decidir libremente el grado de implicación interpersonal que desean mantener.

El capital social ofrece una perspectiva para examinar los recursos relacionales presentes en las comunidades. Las redes de apoyo y las normas de reciprocidad pueden influir en las oportunidades de participación física. Gao et al. (2025) revisaron investigaciones vinculadas con capital social y actividad física, destacando un campo de estudio donde las relaciones comunitarias adquieren relevancia. Desde la recreación cooperativa, interesa comprender las condiciones que facilitan encuentros y fortalecen relaciones entre participantes diversos.

La participación recreativa comunitaria necesita reconocer diferencias generacionales y culturales que influyen en las preferencias de convivencia. Algunas personas encuentran

satisfacción en actividades deportivas compartidas mientras otras prefieren juegos tradicionales o encuentros recreativos de menor exigencia física. Diseñar propuestas flexibles permite ampliar oportunidades de participación. También resulta pertinente considerar horarios y responsabilidades familiares. Una comunidad difícilmente construye pertenencia cuando sus actividades permanecen restringidas a quienes disponen de mayores recursos y tiempo libre.

La resolución de desacuerdos constituye una dimensión educativa de las experiencias cooperativas. Durante las actividades pueden aparecer diferencias relacionadas con decisiones grupales o distribución de responsabilidades. Tales situaciones ofrecen oportunidades para practicar escucha y negociación sin convertir el conflicto en una experiencia perjudicial. El acompañamiento debe promover acuerdos comprensibles y evitar intervenciones autoritarias innecesarias. Aprender a convivir implica reconocer que la cooperación requiere ajustes permanentes y disposición para considerar perspectivas distintas de las propias.

La evaluación de programas recreativos comunitarios puede atender la continuidad participativa y la percepción de apoyo entre integrantes. También resulta pertinente observar oportunidades de colaboración y reconocimiento dentro del grupo. Gao et al. (2025) aportan antecedentes sobre las relaciones entre capital social y actividad física, útiles para orientar preguntas de investigación comunitaria. No obstante, cada intervención requiere examinar sus condiciones particulares y evitar atribuir transformaciones sociales complejas a actividades recreativas desarrolladas durante periodos breves.

La recreación cooperativa puede contribuir a construir pertenencia cuando forma parte de experiencias comunitarias sostenidas y abiertas a diferentes participantes. Su continuidad depende de acuerdos compartidos y oportunidades reales de colaboración. Las relaciones afectivas encuentran condiciones

favorables cuando las personas se sienten escuchadas y reconocidas. Desde una perspectiva educativa, interesa promover espacios donde la actividad recreativa permita ejercer responsabilidades colectivas y cultivar vínculos que acompañen la vida cotidiana de la comunidad.

4.6. Prácticas recreativas culturalmente situadas y su contribución a la identidad colectiva y al bienestar emocional

Las prácticas recreativas culturalmente situadas adquieren significado mediante su relación con las tradiciones y formas de convivencia de cada comunidad. Su desarrollo responde a experiencias históricas que configuran maneras particulares de jugar y compartir el tiempo libre. Los juegos tradicionales y las celebraciones populares expresan conocimientos transmitidos entre generaciones. Desde una perspectiva educativa, reconocer tales manifestaciones permite comprender que la recreación también participa en la conservación de memorias colectivas y referentes culturales compartidos.

La identidad colectiva se construye mediante experiencias que permiten reconocer historias y símbolos vinculados con la pertenencia cultural. Las actividades recreativas tradicionales pueden contribuir a dicho proceso cuando sus participantes identifican significados compartidos en movimientos y reglas heredadas. Una práctica aparentemente sencilla puede conservar recuerdos familiares y enseñanzas comunitarias. Su valor trasciende la ejecución corporal porque representa formas particulares de comprender la convivencia. Mantener tales expresiones requiere reconocer sus transformaciones y respetar decisiones culturales.

La relación entre recreación tradicional y bienestar emocional merece examinarse desde las particularidades históricas de las poblaciones participantes. Frazer y Giles (2023) analizaron la

presencia del deporte y los juegos tradicionales inuit en estrategias de prevención del suicidio mediante un análisis documental. Su investigación permite reconocer el interés por considerar prácticas culturales dentro de iniciativas comunitarias de salud. Sin embargo, identificar referencias programáticas no equivale a demostrar efectos terapéuticos directos sobre quienes participan.

Los juegos tradicionales constituyen espacios donde las generaciones pueden intercambiar conocimientos mediante experiencias corporales compartidas. Las personas mayores transmiten reglas y relatos asociados con prácticas que conocen desde su infancia. Los participantes jóvenes pueden reinterpretarlas según sus intereses actuales. Tal intercambio favorece oportunidades de reconocimiento mutuo cuando existe disposición para escuchar. La continuidad cultural no exige reproducir cada actividad sin modificaciones. Requiere conservar significados relevantes mientras se admiten transformaciones acordadas por la propia comunidad participante.

El bienestar emocional vinculado con las prácticas culturales puede relacionarse con experiencias de reconocimiento y continuidad biográfica. Participar en una celebración conocida desde la infancia puede despertar recuerdos y sentimientos de familiaridad. Sin embargo, las respuestas personales no son necesariamente positivas ni uniformes. Algunas tradiciones pueden encontrarse asociadas con experiencias de exclusión. Por ello, la planificación recreativa necesita escuchar diferentes voces y evitar interpretaciones idealizadas de las costumbres comunitarias y sus significados emocionales.

La participación cultural requiere especial cuidado cuando las actividades recreativas pertenecen a pueblos con experiencias históricas de discriminación. Frazer y Giles (2023) examinaron estrategias inuit relacionadas con la prevención del suicidio y la presencia de prácticas deportivas tradicionales. Su trabajo permite reflexionar sobre la pertinencia de considerar referentes culturales

propios en iniciativas comunitarias. Trasladar actividades entre poblaciones sin comprender sus significados puede desvirtuar conocimientos y reducir expresiones identitarias a recursos recreativos desprovistos de pertenencia.

El diseño de propuestas recreativas culturalmente pertinentes demanda participación directa de quienes conservan y practican las tradiciones. Las decisiones sobre reglas y formas de representación deben construirse mediante acuerdos comunitarios. También conviene reconocer diferencias internas relacionadas con generaciones y experiencias personales. Ninguna comunidad posee una identidad completamente uniforme. La intervención educativa necesita evitar interpretaciones externas que atribuyan significados idénticos a todos sus integrantes y debe respetar las decisiones sobre el uso de conocimientos propios.

Las prácticas recreativas tradicionales pueden adquirir nuevas posibilidades mediante su incorporación a espacios educativos y comunitarios contemporáneos. Los encuentros intergeneracionales permiten recuperar juegos conocidos y documentar sus variantes locales. La participación juvenil puede aportar formas renovadas de organización sin eliminar necesariamente los significados heredados. Conviene evitar que la institucionalización transforme cada expresión cultural en una exhibición obligatoria. El disfrute y la participación voluntaria deben conservar un lugar relevante dentro de las experiencias recreativas compartidas.

Tabla 4
Estrategias recreativas innovadoras y sus aportes al bienestar psicológico y la conexión socioemocional

Estrategia recreativa	Características y aportes al bienestar
Recreación en entornos naturales	Promueve experiencias de contacto ambiental mediante actividades al aire libre. Favorece oportunidades de restauración atencional y disfrute recreativo. Su contribución al bienestar psicológico depende de las características personales y ambientales (Lahart et al., 2019).
Atención plena y conciencia del movimiento	Integra actividad física y atención consciente a las sensaciones corporales. Facilita el reconocimiento de respuestas personales durante el ejercicio y ofrece posibilidades para el manejo del estrés mediante prácticas adaptadas a las necesidades individuales (Liu et al., 2026).
Expresión corporal y danza recreativa	Utiliza movimientos expresivos y experiencias rítmicas para favorecer la comunicación emocional. Promueve la creatividad corporal y ofrece oportunidades de reconocimiento afectivo mediante actividades individuales y grupales (Karkou et al., 2019).
Gamificación y tecnologías interactivas	Incorpora dinámicas lúdicas y videojuegos activos para ampliar las experiencias de participación física. Favorece la motivación y permite examinar respuestas emocionales vinculadas con el entretenimiento digital (Marques et al., 2023).
Recreación cooperativa y pertenencia comunitaria	Desarrolla actividades compartidas que requieren colaboración y reconocimiento mutuo. Ofrece oportunidades para fortalecer vínculos afectivos y relaciones de apoyo vinculadas con el capital social comunitario (Gao et al., 2025).
Prácticas recreativas culturalmente situadas	Reconoce juegos tradicionales y expresiones recreativas vinculadas con la identidad cultural. Favorece la transmisión intergeneracional de conocimientos y la valoración de referentes colectivos asociados con el bienestar comunitario (Frazer & Giles, 2023).

Nota. Elaboración propia. Los aportes descritos corresponden a posibilidades de aplicación recreativa y no representan efectos garantizados. La evidencia procedente de intervenciones terapéuticas requiere interpretación diferenciada.

La valoración de programas recreativos culturalmente situados requiere procedimientos sensibles a los significados

atribuidos por sus participantes. Las entrevistas y los relatos comunitarios pueden aportar información sobre experiencias de reconocimiento e identificación colectiva. También resulta pertinente observar la continuidad de las prácticas y sus transformaciones. Frazer y Giles (2023) ofrecen un antecedente sobre el análisis de estrategias vinculadas con tradiciones inuit, aunque sus resultados no deben generalizarse automáticamente a comunidades culturalmente diferentes.

La recreación culturalmente situada puede contribuir al bienestar emocional cuando ofrece oportunidades para participar en experiencias reconocidas como propias. Su permanencia depende del respeto por las tradiciones y de la capacidad comunitaria para decidir sobre sus transformaciones. Las prácticas compartidas adquieren valor cuando permiten conservar recuerdos y construir significados actuales. Desde una perspectiva educativa, interesa reconocer la diversidad cultural como parte de las experiencias recreativas que acompañan la vida colectiva de las comunidades.

Capítulo V

Diseño, implementación y evaluación de programas recreativos orientados a la salud mental

La relación entre recreación y salud mental adquiere una dimensión práctica cuando los conocimientos científicos se traducen en programas capaces de responder a las necesidades humanas. Diseñar una intervención implica comprender las circunstancias que rodean la vida cotidiana y reconocer las posibilidades reales de participación. El bienestar emocional requiere atención a las experiencias personales y a las relaciones que configuran la convivencia. Desde tal perspectiva, la planificación recreativa demanda sensibilidad profesional y decisiones fundamentadas en criterios científicos.

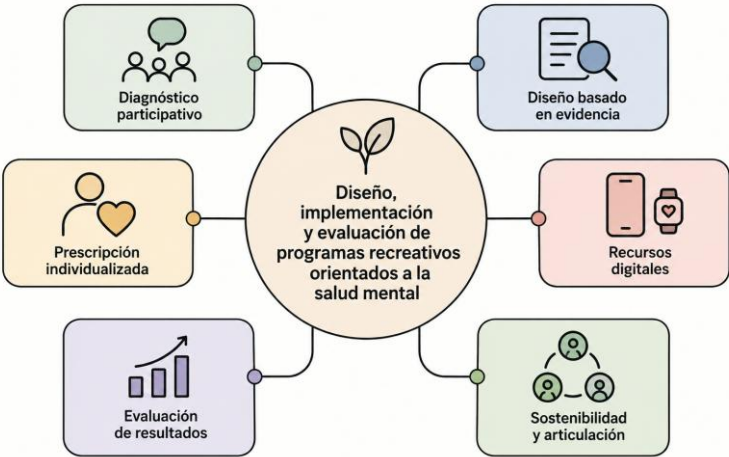
El desarrollo de programas recreativos comienza con una comprensión compartida de las necesidades y expectativas de sus destinatarios. Escuchar las experiencias de quienes participarán permite reconocer intereses que difícilmente aparecen mediante procedimientos exclusivamente técnicos. Liang y Zhu (2026) examinan los métodos participativos utilizados para desarrollar intervenciones de actividad física relacionadas con la salud mental en poblaciones adultas. Su contribución permite valorar la participación como un componente de la planificación y de la construcción de propuestas socialmente pertinentes.

La evidencia científica proporciona fundamentos para orientar las decisiones profesionales sin desconocer la diversidad de experiencias individuales. Los beneficios del movimiento sobre la salud psicológica han recibido atención creciente mediante investigaciones experimentales y revisiones sistemáticas. Noetel et al. (2024) analizaron ensayos controlados aleatorizados y encontraron efectos favorables de distintas modalidades de ejercicio sobre los síntomas depresivos. Tales hallazgos amplían las posibilidades de intervención y plantean la necesidad de relacionar los resultados científicos con prácticas recreativas accesibles.

La atención a las diferencias individuales representa una exigencia ética y metodológica dentro de cualquier programa orientado al bienestar. Las capacidades funcionales, las preferencias

y las necesidades emocionales influyen en la manera de experimentar una actividad. Liu et al. (2024) estudiaron mediante revisión sistemática y metaanálisis la actividad física y la salud mental en niños y adolescentes con trastornos del neurodesarrollo. Su investigación aporta elementos para reconocer poblaciones con requerimientos particulares y fundamentar decisiones respetuosas de su diversidad.

Figura 13
Componentes de los programas recreativos para la salud mental



La experiencia recreativa también depende de la calidad de las relaciones que se construyen durante la participación. Sentirse escuchado y disponer de oportunidades para elegir puede modificar la disposición hacia el movimiento. Por ello, la intervención profesional necesita equilibrar orientaciones técnicas con espacios de autonomía personal. La actividad adquiere significado cuando responde a intereses reconocibles y permite desarrollar experiencias satisfactorias. Tal consideración invita a examinar las condiciones pedagógicas que acompañan cada propuesta recreativa organizada institucionalmente.

Las transformaciones tecnológicas han incorporado nuevas posibilidades para observar la actividad física y acompañar procesos de bienestar. Los dispositivos portátiles ofrecen registros que pueden complementar las apreciaciones de participantes y profesionales. Longhini et al. (2024) revisaron investigaciones sobre tecnologías vestibles dirigidas a incrementar la actividad física y disminuir el comportamiento sedentario. Sus aportaciones permiten considerar herramientas digitales dentro de programas recreativos, siempre que su utilización responda a propósitos definidos y respete las decisiones individuales.

Conocer los resultados de una intervención exige procedimientos que permitan valorar diferentes dimensiones de la experiencia humana. Las mediciones psicológicas ofrecen información relevante cuando se utilizan instrumentos apropiados y criterios interpretativos consistentes. Connolly et al. (2023) desarrollaron y validaron una escala destinada a examinar barreras y beneficios del ejercicio relacionados con la salud mental en adultos sanos. Su investigación evidencia la utilidad de contar con herramientas psicométricas fundamentadas para estudiar percepciones vinculadas con la práctica física.

La valoración de los programas adquiere mayor profundidad cuando relaciona las mediciones con experiencias observadas durante su desarrollo. Los indicadores fisiológicos permiten reconocer determinadas respuestas corporales, mientras los registros de participación muestran aspectos de la vinculación recreativa. Ninguna fuente de información describe por completo el bienestar emocional. La interpretación requiere atender diferencias personales y circunstancias que influyen en los resultados. Esta mirada favorece decisiones prudentes y evita atribuir efectos que no cuentan con respaldo suficiente.

La permanencia de las iniciativas recreativas plantea responsabilidades que trascienden la ejecución de actividades programadas. Su integración en instituciones educativas, espacios

laborales y servicios comunitarios demanda coordinación y compromisos organizativos. Czosnek et al. (2023) estudiaron la implementación de intervenciones de actividad física en un servicio comunitario de salud mental juvenil, considerando estrategias y resultados. Su trabajo aporta una referencia para comprender las condiciones institucionales que intervienen en la continuidad de propuestas orientadas al bienestar psicológico.

El presente capítulo aborda el diseño, la implementación y la evaluación de programas recreativos desde una perspectiva que relaciona conocimiento científico y responsabilidad profesional. La exposición avanza desde la identificación participativa de necesidades hacia la planificación individualizada, el aprovechamiento de recursos tecnológicos y la valoración de resultados. Posteriormente, examina las condiciones necesarias para mantener las intervenciones y facilitar su transferencia institucional. El propósito consiste en ofrecer fundamentos para desarrollar prácticas recreativas pertinentes y respetuosas de la experiencia humana.

5.1. Diagnóstico participativo de necesidades recreativas, condiciones psicosociales y bienestar emocional.

El diagnóstico participativo constituye el punto de partida para diseñar programas recreativos vinculados con la salud mental. Su propósito consiste en comprender las necesidades expresadas por las personas y las circunstancias que condicionan su participación. Requiere escuchar experiencias cotidianas antes de definir actividades o establecer prioridades institucionales. Desde una perspectiva comunitaria, reconocer la diversidad de intereses permite evitar propuestas uniformes que dejan fuera a quienes enfrentan mayores barreras sociales, económicas o emocionales en su vida.

Las necesidades recreativas adquieren significado dentro de las relaciones familiares, laborales y comunitarias. Una actividad valorada por determinado grupo puede resultar poco atractiva para otro debido a experiencias previas, responsabilidades domésticas o diferencias culturales. Por ello, la indagación debe considerar preferencias personales y oportunidades reales de acceso. Liang y Zhu (2026) examinan el empleo de métodos participativos en intervenciones de actividad física dirigidas a la salud mental adulta, aportando un referente pertinente para orientar consultas.

El reconocimiento de las condiciones psicosociales exige observar factores que afectan la convivencia y la disposición a participar. Entre ellos figuran el apoyo social, la percepción de seguridad, las cargas de cuidado y experiencias de discriminación. Ninguna variable explica por sí misma el bienestar emocional. Su interacción configura posibilidades distintas de encuentro y disfrute. Un diagnóstico cuidadoso identifica tales relaciones sin reducir a las personas a categorías de riesgo ni convertir dificultades en etiquetas permanentes.

Para recoger información conviene combinar conversaciones grupales, entrevistas breves y observación de espacios recreativos. Cada procedimiento ofrece una perspectiva diferente sobre las prácticas habituales y las expectativas compartidas. Los encuentros colectivos permiten reconocer acuerdos y desacuerdos, mientras las conversaciones individuales facilitan abordar experiencias que requieren privacidad. La selección de técnicas depende de la confianza existente y de las características de la población. También importa utilizar un lenguaje accesible que favorezca respuestas espontáneas, abiertas y reflexivas.

Escuchar a la comunidad implica prestar atención a quienes habitualmente permanecen al margen de las decisiones. Personas mayores, cuidadores y participantes con limitaciones de movilidad pueden encontrar obstáculos poco visibles para los

equipos técnicos. La consulta necesita horarios flexibles, espacios accesibles y mecanismos alternativos de expresión. La participación pierde sentido cuando se convoca a opinar sobre decisiones ya tomadas. Por el contrario, adquiere valor cuando las aportaciones pueden modificar prioridades y criterios organizativos del programa.

El bienestar emocional debe abordarse mediante preguntas respetuosas sobre experiencias de disfrute, pertenencia y tranquilidad. Interesa conocer cuándo las personas encuentran oportunidades para descansar, relacionarse o recuperar confianza en sus capacidades. No corresponde convertir cada conversación comunitaria en una evaluación clínica. La información obtenida sirve para reconocer necesidades percibidas y condiciones del entorno que favorecen experiencias satisfactorias. Cuando aparecen situaciones de malestar intenso, resulta necesario disponer de procedimientos adecuados de orientación y derivación profesional oportuna.

La interpretación de los hallazgos requiere devolver la información a quienes participaron en su construcción. Compartir resultados preliminares permite corregir malentendidos y reconocer asuntos que pudieron pasar inadvertidos. En consonancia con el interés por los métodos participativos estudiados por Liang y Zhu (2026), la deliberación comunitaria puede contribuir a formular intervenciones más sensibles a las experiencias de sus destinatarios. Conviene registrar también las opiniones minoritarias, pues una preferencia ampliamente compartida no representa todas las necesidades existentes.

Una vez contrastada la información, las necesidades identificadas deben organizarse según su relevancia para la población y su relación con las oportunidades disponibles. La frecuencia de una demanda aporta indicios útiles, aunque no basta para establecer prioridades. También deben examinarse la intensidad de las barreras y las consecuencias de mantenerlas sin

respuesta. Tal valoración exige criterios transparentes, discutidos con los participantes, para evitar que los recursos actualmente disponibles determinen por completo las decisiones colectivas posteriores.

El diagnóstico también debe reconocer capacidades comunitarias que puedan sostener las actividades recreativas. Espacios públicos, redes vecinales y conocimientos locales representan recursos cuya utilidad depende de su accesibilidad y aceptación social. Identificarlos permite apreciar posibilidades de colaboración sin trasladar responsabilidades institucionales a la población. Resulta conveniente distinguir los recursos disponibles de aquellos que requieren adecuaciones materiales o acuerdos de uso. Esa diferencia ayuda a formular propuestas viables y respetuosas de las condiciones comunitarias existentes y reconocidas.

El proceso diagnóstico alcanza mayor consistencia cuando sus resultados quedan documentados mediante acuerdos verificables y descripciones comprensibles. Conviene precisar las necesidades priorizadas, los grupos menos representados y las barreras que requieren atención específica. La confidencialidad de los testimonios debe mantenerse durante la sistematización y la comunicación de hallazgos. Con esa base, el diseño posterior puede responder a decisiones compartidas y conservar un vínculo reconocible entre las experiencias expresadas y las actividades recreativas previstas por equipo.

5.2. Diseño de programas físico-recreativos basados en evidencia científica y enfoques centrados en la persona.

El diseño de programas físico-recreativos orientados a la salud mental requiere transformar las necesidades identificadas en propuestas organizadas y fundamentadas científicamente. Cada decisión debe considerar las características personales, las posibilidades de participación y los efectos esperados sobre el

bienestar emocional. La planificación adquiere sentido cuando relaciona los conocimientos disponibles con experiencias recreativas significativas. Para lograrlo, conviene definir objetivos alcanzables y seleccionar actividades que permitan disfrutar del movimiento sin imponer exigencias ajenas a las capacidades individuales de participación.

La evidencia científica permite reconocer modalidades de ejercicio con beneficios documentados para la salud mental. Noetel et al. (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis en red de ensayos controlados aleatorizados, encontraron efectos favorables de distintas formas de ejercicio sobre los síntomas depresivos. Entre las modalidades examinadas destacan caminar, trotar, practicar yoga y realizar entrenamiento de fuerza. Tales resultados ofrecen fundamentos para seleccionar actividades, aunque su aplicación recreativa requiere considerar preferencias personales y condiciones particulares.

El enfoque centrado en la persona reconoce que cada participante mantiene una relación particular con la actividad física. Algunas personas encuentran satisfacción en experiencias colectivas, mientras otras prefieren movimientos tranquilos y ambientes menos estimulantes. Respetar tales diferencias favorece la autonomía y permite construir vínculos positivos con la práctica recreativa. La planificación debe ofrecer alternativas reales de elección, evitando interpretar la falta de interés por determinada actividad como resistencia personal o escasa disposición hacia el bienestar emocional.

La formulación de objetivos exige distinguir los resultados relacionados con la participación recreativa de aquellos vinculados con la salud mental. Mejorar la asistencia, fortalecer relaciones interpersonales o incrementar experiencias de disfrute constituyen propósitos observables mediante procedimientos diferentes. Cuando se pretende contribuir a disminuir síntomas depresivos, corresponde utilizar evidencia pertinente y reconocer los límites de

intervención. Noetel et al. (2024) aportan resultados que respaldan el ejercicio como alternativa relevante, especialmente cuando existen condiciones apropiadas para su práctica.

La selección de actividades debe responder a criterios de pertinencia, seguridad y aceptación entre los participantes. Caminatas recreativas, juegos cooperativos, danza y ejercicios de movilidad ofrecen posibilidades diferentes de interacción y expresión corporal. Su incorporación depende de los objetivos establecidos y de las condiciones materiales disponibles. Conviene evitar programas excesivamente rígidos que dificulten ajustes durante las sesiones. Una estructura flexible permite modificar tareas y niveles de exigencia sin perder continuidad pedagógica ni desatender las necesidades individuales previamente reconocidas.

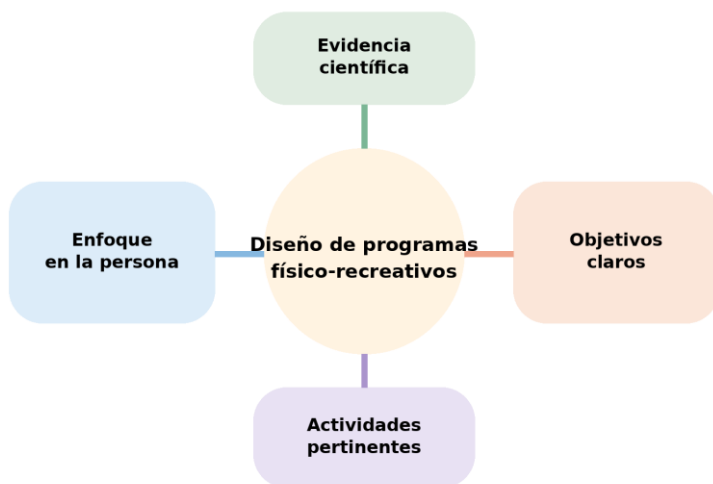
La dosificación del esfuerzo constituye una decisión importante para favorecer experiencias recreativas agradables y sostenibles. La duración, frecuencia e intensidad de las sesiones deben ajustarse a las capacidades funcionales y antecedentes de actividad física. Noetel et al. (2024) identificaron beneficios del ejercicio sobre la depresión y observaron una relación favorable con intensidades mayores. Sin embargo, tales hallazgos requieren aplicación prudente cuando existen diferencias individuales significativas o limitaciones que condicionan la tolerancia al esfuerzo físico durante la participación.

La organización de las sesiones necesita una secuencia comprensible que facilite la incorporación progresiva de los participantes. Un momento inicial de acogida puede favorecer la disposición emocional antes de desarrollar actividades centrales. Posteriormente, las propuestas de movimiento deben permitir ajustes según la respuesta individual y las interacciones observadas. El cierre ofrece oportunidades para expresar sensaciones y reconocer experiencias satisfactorias. Tal organización contribuye a mantener continuidad sin transformar la recreación en una práctica dominada por exigencias competitivas.

La preparación de quienes conducen los programas influye directamente en la calidad de las experiencias ofrecidas. Además de conocimientos sobre actividad física, necesitan habilidades para comunicarse con respeto y reconocer señales de incomodidad emocional. Su responsabilidad comprende adaptar instrucciones, facilitar relaciones cooperativas y mantener condiciones de seguridad. Conviene establecer límites claros entre acompañamiento recreativo y atención clínica especializada. La coordinación con profesionales de salud permite atender situaciones que exceden las competencias propias del personal recreativo.

Figura 14

Fundamentos del diseño físico-recreativo centrado en la persona



La viabilidad del programa depende de decisiones operativas relacionadas con horarios, instalaciones, materiales y disponibilidad de personal. También requiere prever dificultades de asistencia y mecanismos de adaptación ante cambios inesperados. Una propuesta técnicamente fundamentada puede perder pertinencia cuando exige desplazamientos costosos o recursos inaccesibles. Por ello, la planificación debe examinar las

condiciones reales de participación antes de establecer compromisos institucionales. Mantener alternativas accesibles favorece la continuidad y reduce diferencias entre las oportunidades ofrecidas a distintos grupos.

El diseño debe quedar expresado en un documento operativo que vincule objetivos, actividades, recursos y criterios de seguimiento. Su elaboración facilita la coordinación entre responsables y permite reconocer las razones que fundamentan cada decisión. La evidencia examinada por Noetel et al. (2024) respalda considerar diversas modalidades de ejercicio dentro de propuestas orientadas al bienestar psicológico. Corresponde adaptar tales conocimientos a experiencias recreativas elegidas libremente, preservando la seguridad, el disfrute y las características personales de los participantes.

5.3. Prescripción y adaptación de actividades recreativas según características individuales, preferencias y necesidades emocionales.

La prescripción de actividades recreativas requiere traducir los objetivos del programa en experiencias ajustadas a cada participante. La edad, la condición física, las habilidades motrices y las circunstancias personales orientan decisiones que deben revisarse durante la práctica. También importa conocer qué actividades despiertan interés y cuáles generan incomodidad. Una propuesta adecuada establece posibilidades de elección y reconoce que el bienestar emocional puede expresarse de manera diferente entre personas con características funcionales semejantes y trayectorias personales distintas.

Antes de indicar una actividad conviene identificar antecedentes de participación, necesidades de apoyo y posibles restricciones para el movimiento. La valoración inicial puede apoyarse en entrevistas y observaciones funcionales, sin atribuir significados clínicos a conductas aisladas. Cuando existen

enfermedades o limitaciones relevantes, corresponde coordinar las decisiones con profesionales competentes. El propósito consiste en establecer condiciones seguras de participación y evitar exigencias que produzcan frustración, dolor o experiencias de exclusión durante las sesiones recreativas grupales.

Las preferencias individuales merecen atención porque influyen en la disposición a iniciar y mantener una práctica. Una persona puede disfrutar de juegos con reglas claras mientras otra necesita mayor libertad para improvisar movimientos. Ninguna elección representa por sí misma una respuesta emocional superior. Conviene ofrecer opciones equivalentes y permitir cambios cuando disminuye el interés. La participación voluntaria adquiere mayor consistencia cuando las actividades guardan relación con experiencias agradables y expectativas reconocidas por cada persona participante.

Las necesidades emocionales también orientan la selección de ambientes y formas de interacción. Quienes experimentan inseguridad ante la exposición pública pueden beneficiarse de tareas inicialmente individuales o de grupos pequeños. Otras personas encuentran apoyo en dinámicas cooperativas y encuentros frecuentes. La adaptación requiere observar respuestas sin establecer diagnósticos a partir de gestos pasajeros. Es preferible preguntar por la experiencia vivida y acordar modificaciones que respeten la intimidad y la capacidad de decisión de cada participante.

En poblaciones infantiles y adolescentes con trastornos del neurodesarrollo, las adaptaciones requieren atención a la comunicación y al procesamiento de estímulos. Liu et al. (2024) analizaron mediante revisión sistemática y metaanálisis la relación entre actividad física y salud mental en dicha población. Su trabajo aporta evidencia relevante para considerar intervenciones adaptadas, aunque no autoriza a asumir respuestas idénticas. Las indicaciones deben atender necesidades individuales y evitar

generalizaciones basadas exclusivamente en una categoría diagnóstica previamente establecida.

La intensidad y la duración pueden regularse mediante intervalos breves, pausas acordadas y alternativas de menor exigencia. El ajuste debe considerar señales de fatiga y la percepción personal del esfuerzo. En actividades lúdicas, mantener el disfrute puede requerir modificar distancias, tiempos o materiales antes que insistir en completar una tarea. Registrar la respuesta de cada participante permite reconocer tolerancias cambiantes y establecer progresiones razonables sin convertir la sesión recreativa en una prueba de rendimiento físico.

La accesibilidad también depende de las instrucciones y de la organización del espacio. Demostraciones visuales, consignas breves y apoyos materiales pueden facilitar la comprensión de tareas sin reducir su valor recreativo. Algunas personas requieren anticipar cambios de actividad o disponer de zonas tranquilas para regular la estimulación. La revisión de Liu et al. (2024) refuerza el interés por estudiar la actividad física en jóvenes con trastornos del neurodesarrollo y valorar sus necesidades particulares de participación.

La adaptación de juegos colectivos demanda revisar reglas que favorecen desigualdades involuntarias. Puede ser necesario modificar turnos, ampliar tiempos de respuesta o distribuir funciones de acuerdo con habilidades diferentes. Tales cambios deben explicarse con naturalidad para evitar que alguien quede señalado frente al grupo. La cooperación ofrece oportunidades de encuentro cuando existe respeto por los ritmos personales. Conviene escuchar a quienes participan antes de mantener una modificación que quizá resulte incómoda o innecesaria para ellos.

Durante la implementación, las decisiones iniciales necesitan contrastarse con la experiencia cotidiana. La asistencia irregular, el cansancio persistente o la pérdida de interés pueden

indicar dificultades de ajuste, aunque también responder a circunstancias externas. Preguntar antes de interpretar evita atribuciones apresuradas. Los registros de participación y las conversaciones periódicas permiten introducir cambios oportunos. Toda modificación relevante debe conservar coherencia con los objetivos individuales y respetar los acuerdos establecidos entre participantes y responsables del programa recreativo.

La prescripción adaptada mantiene su sentido cuando reconoce a la persona como interlocutora activa durante el proceso. Las actividades pueden cambiar conforme aparecen nuevas preferencias, capacidades o necesidades emocionales. Documentar tales ajustes facilita la continuidad del acompañamiento y permite distinguir decisiones justificadas de modificaciones improvisadas. El conocimiento científico orienta la intervención, pero su aplicación exige juicio profesional y escucha atenta. La calidad del programa depende también de respetar las diferencias sin convertirlas en obstáculos permanentes.

5.4. Integración de recursos digitales, dispositivos portátiles y herramientas de seguimiento del bienestar psicológico.

La incorporación de recursos digitales en programas recreativos permite registrar experiencias de movimiento y acompañar procesos de participación. Su elección debe responder a objetivos definidos y a las posibilidades tecnológicas de cada grupo. Aplicaciones móviles, plataformas de comunicación y dispositivos portátiles ofrecen funciones diferentes que requieren valoración previa. El interés pedagógico reside en aprovechar información pertinente sin desplazar el encuentro humano ni transformar cada actividad en una obligación permanente de producir datos cuantificables de rendimiento.

Los dispositivos portátiles permiten estimar pasos, tiempo activo y determinados indicadores fisiológicos durante la jornada.

Tales registros pueden facilitar conversaciones sobre hábitos cotidianos y cambios observados a lo largo del programa. Longhini et al. (2024) examinaron revisiones sobre dispositivos vestibles destinados a incrementar la actividad física y reducir conductas sedentarias. Sus aportaciones orientan decisiones tecnológicas, aunque la interpretación de los resultados exige reconocer diferencias entre equipos, usuarios y condiciones reales de utilización cotidiana habitual prolongada.

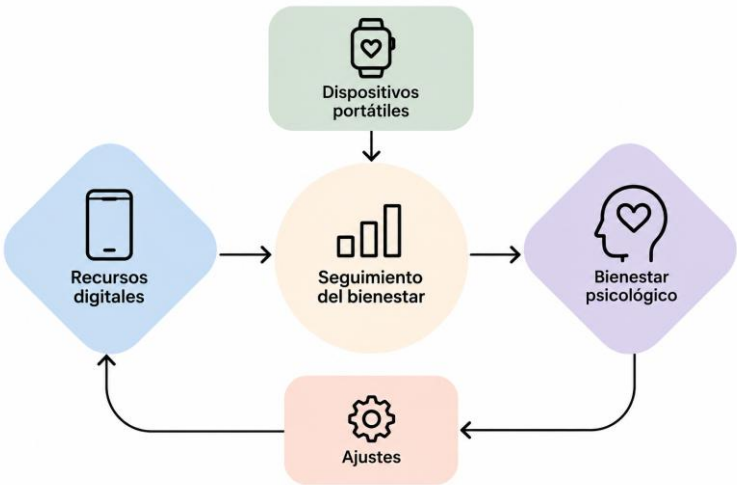
La selección de herramientas requiere examinar facilidad de uso, accesibilidad y pertinencia de los indicadores disponibles. Una aplicación compleja puede desalentar la participación cuando demanda habilidades digitales poco familiares. Conviene comprobar el idioma, la legibilidad de las pantallas y la posibilidad de registrar información sin conexión permanente. También importa conocer los costos de mantenimiento. Una tecnología apropiada permite consultar datos comprensibles y evita introducir barreras adicionales para personas con recursos económicos o capacidades funcionales diferentes.

El seguimiento del bienestar psicológico exige distinguir indicadores de actividad física y experiencias emocionales expresadas por los participantes. Un aumento de pasos no demuestra por sí mismo una mejoría del estado de ánimo. Para aproximarse a tal dimensión pueden emplearse cuestionarios validados y registros voluntarios de percepción emocional. La selección de instrumentos corresponde a profesionales capacitados. Sus resultados necesitan interpretarse junto con las circunstancias personales y nunca deben utilizarse para emitir diagnósticos automáticos sin evaluación.

Las aplicaciones de autorregistro pueden facilitar anotaciones breves sobre disfrute, cansancio y disposición emocional después de las sesiones. Su utilidad depende de que las preguntas resulten claras y de que las personas comprendan el propósito de responderlas. No conviene exigir registros diarios

cuando generan preocupación o fatiga. La frecuencia debe acordarse previamente y revisarse según la experiencia. Una conversación presencial puede aportar matices que ningún formulario consigue captar mediante respuestas cerradas o escalas numéricas predeterminadas.

Figura 15
Seguimiento digital del bienestar psicológico



La retroalimentación digital merece especial cuidado porque las cifras pueden despertar motivación o sentimientos de insuficiencia. Mostrar comparaciones públicas entre participantes resulta inconveniente cuando existen diferencias importantes de capacidad y disponibilidad. Es preferible presentar tendencias individuales y permitir que cada persona decida qué información desea compartir. Longhini et al. (2024) ofrecen una revisión amplia del uso de dispositivos portátiles para promover movimiento, pero sus hallazgos no justifican establecer competencias basadas en métricas de rendimiento físico.

La protección de datos personales debe incorporarse desde la elección de plataformas y dispositivos. Los registros de actividad

y bienestar pueden revelar rutinas o información sensible sobre la vida cotidiana. Corresponde explicar qué datos se recopilan, quién podrá consultarlos y durante cuánto tiempo permanecerán almacenados. El consentimiento requiere opciones reales de rechazo sin consecuencias para la participación recreativa. También conviene limitar permisos innecesarios y establecer procedimientos para corregir o eliminar registros cuando resulte legalmente procedente.

La integración tecnológica exige preparar al personal encargado de interpretar registros y resolver dificultades habituales. No basta con distribuir dispositivos o instalar aplicaciones. Los responsables necesitan comprender limitaciones de medición, posibles errores y diferencias entre estimaciones automáticas y experiencias vividas. Las sesiones de orientación deben ofrecer oportunidades para practicar sin presión. Cuando aparecen fallas técnicas, disponer de alternativas manuales permite mantener la actividad y evita que una interrupción digital afecte la continuidad del encuentro recreativo.

La evaluación de la utilidad tecnológica puede considerar tasas de uso, comprensión de los informes y satisfacción de los participantes. También interesa identificar situaciones en las que el dispositivo interfiere con el disfrute o genera vigilancia excesiva. Los datos recopilados deben examinarse con criterios previamente acordados. La revisión de Longhini et al. (2024) constituye un referente para valorar resultados vinculados con actividad física y sedentarismo, sin extender automáticamente sus conclusiones al bienestar psicológico subjetivo individual.

La permanencia de herramientas digitales dentro del programa depende de su aporte efectivo a las decisiones profesionales y a la experiencia recreativa. Conviene revisar periódicamente si la información obtenida facilita ajustes pertinentes o representa una carga innecesaria. Los participantes deben conservar la posibilidad de continuar sin dispositivos cuando

prefieran hacerlo. La tecnología encuentra un lugar razonable cuando respeta la autonomía y aporta información útil sin debilitar las relaciones humanas que sostienen la participación recreativa comunitaria.

5.5. Evaluación de resultados mediante indicadores psicométricos, fisiológicos y de participación recreativa.

La evaluación de programas recreativos orientados a la salud mental requiere establecer indicadores capaces de reflejar cambios psicológicos, respuestas fisiológicas y experiencias de participación. Su elección debe guardar relación con los objetivos definidos durante la planificación y con las características de la población atendida. Una medición pertinente permite reconocer avances y dificultades sin reducir el bienestar a una puntuación aislada. Conviene combinar información cuantitativa y apreciaciones personales para comprender los resultados con mayor precisión interpretativa.

Los indicadores psicométricos permiten examinar dimensiones relacionadas con el estado emocional y las percepciones individuales mediante instrumentos estructurados. Su utilización exige comprobar propiedades de validez y fiabilidad en poblaciones comparables. Connolly et al. (2023) desarrollaron y validaron psicométricamente la escala MEX para identificar barreras y beneficios del ejercicio relacionados con la salud mental en adultos sanos. Tal instrumento aporta información sobre percepciones vinculadas con la práctica física, aunque no reemplaza medidas específicas de síntomas psicológicos.

La selección de escalas debe considerar su finalidad y las condiciones de aplicación. Instrumentos destinados a valorar síntomas depresivos, ansiedad o bienestar subjetivo responden a dimensiones diferentes y requieren interpretaciones particulares. Antes de administrarlos conviene verificar su adaptación lingüística

y cultural. También importa establecer procedimientos uniformes para evitar variaciones introducidas por quienes realizan las mediciones. Las respuestas necesitan tratarse confidencialmente y comunicarse mediante explicaciones comprensibles que respeten la dignidad de cada persona participante evaluada.

Los indicadores fisiológicos aportan información complementaria sobre respuestas corporales asociadas con la actividad física. La frecuencia cardíaca en reposo, la presión arterial y determinadas medidas de capacidad funcional pueden resultar pertinentes según los objetivos del programa. Su registro requiere equipos adecuados y procedimientos consistentes. Ninguna variación fisiológica demuestra directamente una mejoría emocional. Los resultados deben interpretarse considerando edad, medicación, antecedentes personales y circunstancias que puedan modificar las mediciones realizadas durante el período de intervención.

La participación recreativa constituye otra dimensión necesaria para valorar los resultados alcanzados. La asistencia, la permanencia y la frecuencia de práctica permiten describir niveles de vinculación con las actividades ofrecidas. Sin embargo, asistir regularmente no garantiza experiencias satisfactorias. Conviene incorporar registros sobre disfrute percibido y oportunidades de interacción social. Las ausencias también requieren interpretación cuidadosa porque pueden relacionarse con responsabilidades familiares o dificultades de transporte ajenas a la calidad del programa recreativo desarrollado.

La evaluación inicial proporciona una referencia para examinar cambios posteriores mediante procedimientos comparables. Establecer momentos de medición permite reconocer variaciones durante la intervención y después de su conclusión. Conviene mantener condiciones semejantes de aplicación y documentar acontecimientos que puedan influir en los resultados. Connolly et al. (2023) destacan mediante su trabajo psicométrico la

necesidad de contar con medidas fundamentadas para estudiar barreras y beneficios percibidos del ejercicio en relación con la salud mental adulta.

El análisis de resultados exige distinguir variaciones numéricas de cambios relevantes para la experiencia personal. Una diferencia estadísticamente significativa puede representar una modificación pequeña en la vida cotidiana. Del mismo modo, una persona puede describir mayor confianza sin presentar cambios importantes en determinados indicadores fisiológicos. Conviene examinar magnitudes de cambio y dispersión de las respuestas. Cuando existen grupos de comparación, su interpretación requiere considerar diferencias iniciales y posibles factores externos que afecten los resultados observados.

La triangulación de indicadores permite contrastar información obtenida mediante instrumentos y procedimientos diferentes. Los registros fisiológicos pueden examinarse junto con escalas psicométricas y testimonios de participación. Cuando aparecen resultados discordantes, corresponde investigar posibles explicaciones antes de establecer interpretaciones definitivas. Una mejora en la asistencia acompañada de malestar emocional merece atención particular. La combinación de fuentes amplía la comprensión de los resultados y reduce el riesgo de atribuir beneficios que las mediciones disponibles no respaldan.

La calidad de la evaluación depende también del tratamiento de datos incompletos y de la transparencia metodológica. Las personas que abandonan un programa pueden presentar experiencias distintas de quienes permanecen hasta concluirlo. Excluirlos sin explicación puede distorsionar los resultados. Conviene documentar pérdidas de seguimiento y procedimientos utilizados para analizar la información. La escala desarrollada por Connolly et al. (2023) recuerda la importancia de seleccionar instrumentos con propiedades conocidas y aplicarlos dentro de sus alcances.

La comunicación de resultados debe presentar hallazgos comprensibles y reconocer las limitaciones de cada indicador. Informar promedios grupales resulta insuficiente cuando existen diferencias relevantes entre participantes. Conviene describir cambios observados y señalar aquellos que requieren mayor investigación. Los informes también deben permitir revisar decisiones operativas y criterios de atención. Una evaluación responsable conserva la relación entre las mediciones y las experiencias humanas que les dan significado dentro de los programas recreativos orientados al bienestar emocional.

5.6. So stenibilidad, articulación intersectorial y transferencia de programas recreativos a entornos educativos, laborales y comunitarios.

La sostenibilidad de los programas recreativos depende de su incorporación progresiva a las prácticas habituales de las instituciones y comunidades. Mantener actividades requiere recursos disponibles, responsabilidades definidas y acuerdos que sobrevivan a cambios administrativos. La continuidad también necesita reconocer el valor que participantes y equipos atribuyen a las experiencias compartidas. Cuando una propuesta depende enteramente del entusiasmo de una persona, cualquier relevo institucional puede interrumpir procesos valiosos y debilitar la confianza construida durante su desarrollo.

La planificación de recursos debe contemplar personal capacitado, mantenimiento de espacios y materiales apropiados para distintas capacidades. Los presupuestos necesitan distinguir gastos permanentes de inversiones ocasionales, evitando compromisos difíciles de sostener. Conviene distribuir funciones entre áreas responsables y documentar procedimientos operativos accesibles. La estabilidad financiera importa, pero también la disponibilidad de tiempo institucional. Un programa puede contar con instalaciones adecuadas y fracasar cuando nadie dispone de

horas previamente reconocidas para coordinar sus actividades cotidianas.

La articulación intersectorial permite vincular capacidades de instituciones educativas, servicios sanitarios, organizaciones sociales y administraciones locales. Cada entidad participa desde competencias propias y necesita conocer sus responsabilidades. Czosnek et al. (2023) estudiaron la implementación de intervenciones de actividad física en un servicio comunitario de atención a la salud mental juvenil. Su trabajo ofrece un referente para examinar estrategias de implementación y resultados organizativos sin asumir que una experiencia particular pueda reproducirse íntegramente en otros ámbitos.

En instituciones educativas, la transferencia requiere armonizar las actividades recreativas con horarios académicos y normas de convivencia. La coordinación entre docentes, orientadores y responsables de actividad física facilita reconocer necesidades sin convertir la participación en una exigencia adicional. También importa ofrecer alternativas para estudiantes con intereses y capacidades diferentes. La continuidad puede fortalecerse mediante espacios de práctica voluntaria y acuerdos institucionales que permitan mantener las actividades durante cambios de calendario o de personal docente correspondiente.

Los entornos laborales presentan condiciones particulares relacionadas con turnos, cargas de trabajo y disponibilidad de espacios. Una propuesta recreativa pierde viabilidad cuando exige participar fuera de jornadas extensas o durante períodos de descanso indispensables. La coordinación con representantes laborales permite identificar horarios razonables y mecanismos de acceso equitativo. Conviene evitar que la participación se utilice como indicador de compromiso profesional. Su carácter voluntario protege la autonomía y favorece relaciones respetuosas dentro de cada organización respectiva.

En los espacios comunitarios, la permanencia depende de acuerdos con organizaciones locales y del uso responsable de instalaciones compartidas. Las actividades pueden apoyarse en redes vecinales sin trasladarles obligaciones que corresponden a instituciones públicas. Conviene establecer procedimientos sencillos para reservar espacios, cuidar materiales y resolver desacuerdos. La participación de referentes comunitarios facilita la comunicación, aunque debe mantenerse abierta la posibilidad de incorporar efectivamente voces menos representadas en las decisiones locales sobre continuidad y funcionamiento permanente.

La transferencia entre instituciones exige identificar componentes que deben conservarse y aspectos susceptibles de adaptación. Los objetivos de bienestar, los criterios de seguridad y los procedimientos de seguimiento requieren continuidad conceptual. En cambio, horarios y modalidades recreativas pueden variar según recursos y preferencias locales. Czosnek et al. (2023) analizaron estrategias y resultados de implementación en atención comunitaria juvenil, una aproximación pertinente para comprender que la adopción institucional demanda decisiones organizativas explícitas y evaluación previamente situada.

La formación del personal favorece la continuidad cuando combina conocimientos técnicos con oportunidades de práctica supervisada. Los equipos necesitan comprender los objetivos del programa y disponer de criterios compartidos para resolver situaciones habituales. Los cambios de responsables requieren mecanismos de inducción y registros accesibles que eviten pérdidas de información operativa. También conviene establecer espacios periódicos de intercambio profesional. La capacitación adquiere mayor utilidad cuando responde a dificultades reales identificadas durante la implementación cotidiana concreta y local.

Tabla 5
Componentes metodológicos para el diseño, implementación y evaluación de programas recreativos orientados a la salud mental

Componente	Características y criterios de aplicación
Diagnóstico participativo de necesidades recreativas	Identificación de intereses recreativos y condiciones psicosociales mediante consultas comunitarias. Reconocimiento de necesidades emocionales y barreras de participación para orientar decisiones compartidas.
Diseño de programas basados en evidencia científica	Formulación de objetivos y selección de actividades físico-recreativas respaldadas por investigaciones. Incorporación de enfoques centrados en la persona que favorezcan autonomía y bienestar emocional.
Prescripción y adaptación individualizada	Adecuación de modalidades recreativas según edad y capacidades funcionales. Consideración de preferencias personales y necesidades emocionales para regular intensidad y duración de las actividades.
Integración de recursos digitales	Utilización de aplicaciones y dispositivos portátiles para registrar actividad física y apoyar el seguimiento del bienestar. Protección de datos personales y aplicación de criterios de accesibilidad tecnológica.
Evaluación multidimensional de resultados	Aplicación de instrumentos psicométricos y mediciones fisiológicas. Análisis de indicadores de participación recreativa para valorar cambios y fundamentar ajustes en los programas.
Sostenibilidad y articulación intersectorial	Coordinación entre instituciones educativas y laborales junto con servicios sanitarios y organizaciones comunitarias. Gestión de recursos y transferencia de programas mediante acuerdos institucionales que favorezcan su continuidad.

Nota. Elaboración propia a partir de Liang y Zhu (2026), Noetel et al. (2024), Liu et al. (2024), Longhini et al. (2024), Connolly et al. (2023) y Czosnek et al. (2023). La organización de los componentes responde a la secuencia temática del capítulo.

El seguimiento de la sostenibilidad debe observar permanencia de actividades, estabilidad de recursos y participación de las instituciones vinculadas. Registrar acuerdos cumplidos permite distinguir compromisos formales de colaboración efectiva.

También interesa conocer motivos de interrupción y ajustes realizados ante restricciones presupuestarias. Los resultados descritos por Czosnek et al. (2023) ofrecen una referencia para considerar la implementación como objeto de análisis. Evaluar continuidad exige atender procesos organizativos concretos y verificables además de resultados obtenidos entre participantes.

La consolidación de programas recreativos requiere mecanismos de gobernanza que distribuyan responsabilidades y permitan revisar decisiones compartidas. Los acuerdos escritos facilitan la coordinación, pero necesitan acompañarse de relaciones institucionales activas. La transferencia responsable reconoce diferencias entre poblaciones y evita presentar modelos únicos como respuestas universales. Mantener espacios de deliberación permite corregir dificultades sin perder los propósitos originales. De esa manera, la recreación puede integrarse a servicios y prácticas habituales mediante compromisos verificables y sostenidos colectivamente.

Conclusiones

La recreación y la actividad física constituyen prácticas relevantes para la promoción de la salud mental y el bienestar emocional desde una perspectiva integral del desarrollo humano. Su contribución comprende procesos psicológicos y fisiológicos que intervienen en la calidad de vida. El análisis desarrollado permite reconocer que la participación recreativa adquiere mayor significado cuando responde a necesidades personales y favorece experiencias satisfactorias. Su valor trasciende los beneficios corporales y alcanza dimensiones relacionadas con la autonomía y el equilibrio emocional.

Las relaciones entre actividad física y salud mental presentan una naturaleza multidimensional que requiere interpretaciones científicas cuidadosas. Los beneficios psicológicos asociados con el movimiento corporal dependen de factores individuales y de las características de cada práctica. La regularidad de la participación adquiere relevancia junto con la intensidad y el disfrute experimentado. Desde una perspectiva académica, comprender dichas relaciones permite superar explicaciones generales y reconocer la diversidad de respuestas emocionales que pueden producirse durante las experiencias recreativas en diferentes poblaciones.

Los procesos neurofisiológicos asociados con la actividad física aportan elementos para comprender sus posibles efectos sobre la regulación emocional y el funcionamiento cognitivo. La neuroplasticidad y las respuestas neuroendocrinas participan en mecanismos relacionados con la adaptación del organismo. Sin embargo, sus manifestaciones varían según las condiciones personales y las características del ejercicio realizado. La interpretación de tales procesos requiere integrar conocimientos biológicos y psicológicos para evitar atribuciones causales que

excedan la evidencia científica disponible sobre los beneficios del movimiento.

La recreación representa un espacio de participación voluntaria donde las experiencias de disfrute pueden favorecer la autoestima y la percepción de bienestar personal. La motivación autónoma desempeña una función relevante en la continuidad de las prácticas recreativas. Cuando las personas encuentran significado en las actividades realizadas, aumentan las posibilidades de establecer vínculos positivos con el movimiento corporal. La satisfacción psicológica adquiere importancia porque permite comprender que la calidad de la experiencia influye en los resultados emocionales asociados con la participación.

El análisis del ciclo vital permite reconocer que las necesidades recreativas cambian durante el desarrollo humano. En la infancia adquieren relevancia el juego y la interacción social. Durante la adolescencia cobran importancia la identidad personal y la autoestima. En la adultez, las prácticas recreativas pueden contribuir al equilibrio entre responsabilidades y bienestar psicológico. Para las personas mayores, la participación activa representa una vía de estimulación cognitiva y vinculación social. Tales diferencias justifican intervenciones adaptadas a cada etapa vital.

Las estrategias recreativas desarrolladas en ambientes naturales y mediante experiencias corporales creativas amplían las posibilidades de intervención orientadas al bienestar emocional. La danza y las actividades cooperativas ofrecen formas diversas de expresión y participación. Las tecnologías interactivas también permiten incorporar experiencias novedosas cuando responden a necesidades definidas. Su pertinencia depende de la accesibilidad y del significado que adquieren para quienes participan. La innovación recreativa requiere valorar tanto sus beneficios potenciales como las condiciones que permiten una participación responsable.

La dimensión social de la recreación adquiere relevancia mediante la construcción de relaciones interpersonales y experiencias compartidas. Las actividades cooperativas pueden fortalecer el sentido de pertenencia y favorecer la participación comunitaria. Sin embargo, sus efectos dependen de la calidad de las interacciones y del respeto por las diferencias individuales. Una perspectiva inclusiva reconoce que las personas presentan capacidades y preferencias diversas. Garantizar condiciones de participación equitativa constituye un principio necesario para promover experiencias recreativas vinculadas con el bienestar colectivo.

El diseño de programas físico-recreativos orientados a la salud mental requiere procedimientos metodológicos que permitan identificar necesidades y establecer objetivos verificables. La participación de las personas destinatarias favorece la pertinencia de las actividades propuestas. También resulta necesario considerar la seguridad y la adaptación de las intervenciones a diferentes capacidades funcionales. Una planificación sustentada en evidencia científica permite seleccionar estrategias apropiadas y establecer mecanismos de seguimiento que contribuyan a valorar los resultados alcanzados durante su implementación en distintos entornos.

La evaluación de las intervenciones recreativas constituye un componente necesario para determinar su contribución al bienestar psicológico. Los indicadores emocionales y fisiológicos permiten examinar dimensiones complementarias de los resultados obtenidos. Su interpretación requiere instrumentos válidos y procedimientos acordes con las características de cada población. La incorporación de herramientas digitales puede facilitar el seguimiento de la participación y determinados comportamientos saludables. Sin embargo, su utilización debe responder a criterios de pertinencia científica y protección de la información personal.

La comprensión de la recreación y la actividad física desde las ciencias de la salud permite reconocer su contribución potencial al bienestar emocional sin desconocer la complejidad de los procesos humanos. Su integración en iniciativas educativas y comunitarias requiere compromiso institucional y continuidad metodológica. El conocimiento científico proporciona criterios para orientar decisiones responsables. Desde una reflexión académica, promover experiencias recreativas significativas implica reconocer el bienestar como una construcción dinámica vinculada con la participación y las relaciones humanas.

Referencias Bibliográficas

- Chen, S.-T., Hyun, J., Graefe, A. R., Mowen, A. J., Almeida, D. M., & Sliwinski, M. J. (2022). The influence of leisure engagement on daily emotional well-being. *Leisure Sciences*, 44(7), 995–1012. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1757537>
- Connolly, M. L., Bowden, S. C., Pascoe, M. C., & Van Dam, N. T. (2023). Development and psychometric validation of the mental health-related barriers and benefits to EXercise (MEX) scale in healthy adults. *Sports Medicine - Open*, 9, Article 18. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00555-x>
- Czosnek, L., Rosenbaum, S., Rankin, N. M., Zopf, E. M., Cormie, P., Herbert, B., & Richards, J. (2023). Implementation of physical activity interventions in a community-based youth mental healthcare service: A case study of context, strategies, and outcomes. *Early Intervention in Psychiatry*, 17(2), 212–222. <https://doi.org/10.1111/eip.13324>
- Frazer, H., & Giles, A. R. (2023). Are sport and traditional Inuit games identified as tools in current Inuit suicide prevention strategies?: A content analysis. *International Journal of Circumpolar Health*, 82(1), Article 2276983. <https://doi.org/10.1080/22423982.2023.2276983>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25, Article 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Gao, Z., Chee, C. S., Omar Dev, R. D., Liu, Y., Gao, J., Li, R., Li, F., Liu, X., & Wang, T. (2025). Social capital and physical activity: A literature review up to March 2024. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1467571. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1467571>
- Gawande, R., Smith, L., Comeau, A., Creedon, T. B., Wilson, C. L., Griswold, T., Cook, B. L., Loucks, E. B., & Schuman-Olivier, Z. (2023). Impact of warm mindfulness on emotion regulation: A randomized controlled effectiveness trial. *Health Psychology*, 42(10), 699–711. <https://doi.org/10.1037/hea0001303>
- Groves, C. I., Huong, C., Porter, C. D., Summerville, B., Swafford, I., Witham, B., Hayward, M., Kwan, M. Y. W., & Brown, D. M. Y. (2024). Associations between 24-h movement behaviors and indicators of mental health and well-being across the lifespan:

- A systematic review. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 3, Article 9. <https://doi.org/10.1186/s44167-024-00048-6>
- Jacinto, M., Monteiro, D., Oliveira, J., Diz, S., Frontini, R., Matos, R., & Antunes, R. (2023). The effects of physical activity, exercise, and sports programs on depressive symptoms in individuals with disabilities: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), Article 6134. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126134>
- Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). Effectiveness of dance movement therapy in the treatment of adults with depression: A systematic review with meta-analyses. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00936>
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), Article 1352. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Li, W., Zhu, Y., Yin, Y., Wang, Z., Li, C., Qin, Q., Li, S., Liu, Y., & Wang, H. (2026). Effects of different types of physical activities on self-esteem in typically developing children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 14, Article 1860396. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1860396>
- Liang, Y., & Zhu, X. (2026). Using participatory methods to develop physical activity interventions for mental health in adult populations: A scoping review and thematic synthesis. *Mental Health and Physical Activity*, 30, Article 100753. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2026.100753>
- Liu, C., Liang, J., Nie, Y., Ma, W., Tan, W., Zhong, J., Xia, Z., Fan, Z., & Qin, Q. (2026). The effect of exercise interventions on enhancing psychological resilience: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 14, Article 1167. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04940-5>
- Liu, C., Liang, X., & Sit, C. H. P. (2024). Physical activity and mental health in children and adolescents with neurodevelopmental disorders: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(3), 247–257. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6251>

- Liu, C., Tan, W., Liu, Y., Nie, Y., Ma, W., Liang, J., Zeng, S., Wu, F., Du, K., & Hou, L. (2026). The combined effect of mindfulness and physical activity on stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Behavioral Sciences*, 16(9), Article 1630. <https://doi.org/10.3390/bs16091630>
- Longhini, J., Marzaro, C., Barger, S., Palese, A., Dell’Isola, A., Turolla, A., Pillastrini, P., Battista, S., Castellini, G., Cook, C., Gianola, S., & Rossettini, G. (2024). Wearable devices to improve physical activity and reduce sedentary behaviour: An umbrella review. *Sports Medicine - Open*, 10, Article 9. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00678-9>
- Marques, L. M., Uchida, P. M., & Barbosa, S. P. (2023). The impact of exergames on emotional experience: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1209520. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209520>
- Martín-Rodríguez, A., & González-Prieto, N. (2025). Influence of physical activity on perceived stress and mental health in university students: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1710832. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1710832>
- Miguel, C., Amarnath, A., Akhtar, A., Malik, A., Baranyi, G., Barbui, C., Karyotaki, E., & Cuijpers, P. (2023). Universal, selective and indicated interventions for supporting mental health at the workplace: An umbrella review of meta-analyses. *Occupational and Environmental Medicine*, 80(4), 225–236. <https://doi.org/10.1136/oemed-2022-108698>
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J. J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: Systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>
- Revelo Herrera, S. G., & Leon-Rojas, J. E. (2024). The effect of aerobic exercise in neuroplasticity, learning, and cognition: A systematic review. *Cureus*, 16(2), e54021. <https://doi.org/10.7759/cureus.54021>
- Rogerson, O., Wilding, S., Prudenzi, A., & O’Connor, D. B. (2024). Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 159, Article 106415. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106415>

- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, Article 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Vancampfort, D., Firth, J., Stubbs, B., Schuch, F., Rosenbaum, S., Hallgren, M., Deenik, J., Ward, P. B., Mugisha, J., Van Damme, T., & Werneck, A. O. (2025). The efficacy, mechanisms and implementation of physical activity as an adjunctive treatment in mental disorders: A meta-review of outcomes, neurobiology and key determinants. *World Psychiatry*, 24(2), 227–239. <https://doi.org/10.1002/wps.21314>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, Article 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Wu, Y., Zang, M., Wang, B., & Guo, W. (2023). Does the combination of exercise and cognitive training improve working memory in older adults? A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 11, e15108. <https://doi.org/10.7717/peerj.15108>
- Xie, W., Lu, D., Liu, S., Li, J., & Li, R. (2024). The optimal exercise intervention for sleep quality in adults: A systematic review and network meta-analysis. *Preventive Medicine*, 183, Article 107955. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.107955>
- Ye, M., Song, T., Xia, H., Hou, Y., & Chen, A. (2024). Effects of aerobic exercise on executive function of healthy middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 160, Article 104912. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104912>
- Zhu, Y., Lei, T., Shi, W., Li, Y., & Zhang, G. (2024). The optimal type and dose of exercise for elevating brain-derived neurotrophic factor levels in patients with depression: A systematic review with pairwise, network, and dose-response meta-analyses. *Depression and Anxiety*, 2024, Article 5716755. <https://doi.org/10.1155/da/5716755>



“La recreación y la actividad física
representan caminos científicos y humanos
para cultivar **una mente más saludable**
y una vida emocionalmente plena.”

ISBN: 978-9907-803-94-5



9 789907 803945