

Recreación y Tiempo Libre: Claves para el Bienestar y el Desarrollo Social

Recreation and Leisure Time: Keys to Well-being and Social Development

- ¹ José Díaz Valdés  <https://orcid.org/>
Facultad de Cultura Física , Mayabeque,Cuba,
diasvaldesj@gmail.com
- ² Eugenio Rodolfo González Pérez  <https://orcid.org/>
Facultad de Ciencias Medicas , Mayabeque, Cuba,
ergonzales@infomed.sld.cu
- ³ Arcelia González Paneque  <https://orcid.org/>
Hospital Ginecobstreetico Manuel Fajardo Medicas , Mayabeque,Cuba,
arceliagp@infomed.sld.cu
- ⁴ Luis Efraín Velasteguí López  <https://orcid.org/0000-0002-7353-5853>
Ciencia Digital Editorial, Ambato, Ecuador
luisefrainvelastegui@hotmail.com



Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado:13/09/2025

Revisado:09/10/2025

Aceptado:26/11/2025

Publicado: 28/11/2025

DOI: <https://doi.org/10.33262/ct.v4i4.75>

Cítese:

Díaz Valdés, J., González Pérez, E. R., González Paneque , A., & Velasteguí López, L. E. (2025). Recreación y Tiempo Libre: Claves para el Bienestar y el Desarrollo Social. *Ciencia & Turismo*, 4(4), 50-60. <https://doi.org/10.33262/ct.v4i4.75>



CIENCIA & TURISMO, es una revista multidisciplinaria, trimestral, que se publicará en soporte electrónico tiene como misión contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://cienciadigital.org>
La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) [www.celibro.org.ec](http://celibro.org.ec)



Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons AttributionNonCommercialNoDerivatives 4.0 International. Copia de la licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Palabras claves:

Recreación, tiempo libre, bienestar, inclusión social, políticas públicas.

Resumen

En la actualidad, la recreación y el tiempo libre desempeñan un papel esencial en el bienestar individual y el desarrollo social. Más allá de cubrir la necesidad de descanso, estas prácticas contribuyen significativamente a la inclusión, la salud mental, la construcción de vínculos sociales y el crecimiento personal. Este trabajo presenta conceptos fundamentales, examina el contexto contemporáneo y expone experiencias internacionales y cubanas donde la recreación ha generado impactos positivos en las comunidades. Nuestro objetivo es analizar la importancia del uso del tiempo libre y la recreación como herramientas para el bienestar integral y el desarrollo social de las comunidades. Estas actividades ofrecen beneficios físicos, emocionales y sociales, y resultan claves para fortalecer la cohesión y la calidad de vida. A partir del análisis de iniciativas exitosas, se destaca la necesidad de promover políticas públicas que aseguren el acceso equitativo a espacios y programas recreativos. Asimismo, se propone la implementación de terapias recreativas accesibles para todas las edades y sectores sociales, lo cual puede potenciar el desarrollo personal, la inclusión y el compromiso institucional. Reconocer la recreación como un derecho esencial permite avanzar hacia sociedades más saludables, equitativas y humanas.

Keywords:

Recreation, leisure, well-being, social inclusion, public policy.

Abstract

Nowadays, recreation and leisure play an essential role in individual well-being and social development. Beyond meeting the need for rest, these practices significantly contribute to inclusion, mental health, the building of social bonds, and personal growth. This work presents key concepts, examines the current context, and highlights international and Cuban experiences where recreation has had a positive impact on communities. Our objective is to analyze the importance of leisure and recreation as tools for comprehensive well-being and social development within communities. These activities provide physical, emotional, and social benefits and are key to strengthening social cohesion and quality of life. Based on the analysis of successful initiatives, the study emphasizes the need to promote public policies that guarantee equitable access to recreational spaces and programs. Furthermore, the

implementation of accessible recreational therapies for all ages and social groups is proposed, which can enhance personal development, inclusion, and institutional engagement. Recognizing recreation as a fundamental right allows us to move towards healthier, more equitable, and humane societies.

1. Introducción

La recreación y el tiempo libre son elementos esenciales para el desarrollo humano sostenible, trascendiendo lo económico para abarcar la salud mental, las relaciones sociales y la satisfacción personal (García & Fernández, 2021). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) destaca el ocio como un determinante clave para la salud y la calidad de vida, al promover el equilibrio emocional y la reducción del estrés. En este sentido, el tiempo libre ofrece una oportunidad vital para el crecimiento individual y colectivo. Diversos estudios señalan que la recreación tiene un valor terapéutico, educativo y preventivo, especialmente en contextos vulnerables, favoreciendo la inclusión social y el fortalecimiento comunitario (UNESCO, 2015; BID, 2021). Por ello, resulta imprescindible que las políticas públicas integren la recreación como un eje transversal para construir sociedades saludables y resilientes (Cáceres & Molina, 2019).

Objetivo general:

Analizar la importancia del uso del tiempo libre y la recreación como herramientas para el bienestar integral y el desarrollo social de las comunidades.

Objetivos específicos:

- Identificar los beneficios físicos, emocionales y sociales de la recreación.
- Explorar iniciativas recreativas exitosas a nivel internacional.
- Reflexionar sobre el rol de la recreación en la inclusión social y la equidad.
- Proponer líneas de acción para fortalecer políticas públicas orientadas al tiempo libre saludable.

2. Desarrollo:

Este artículo propone una revisión conceptual y práctica sobre el tema, incorporando experiencias internacionales, propuestas desde Cuba y recomendaciones estratégicas.

En los entornos urbanos, la falta de acceso a espacios recreativos adecuados afecta la salud pública y la cohesión social. Organismos como la OMS (2020) reconocen que la recreación comunitaria incide en la prevención de enfermedades crónicas, la salud mental y la reducción de la violencia. Por ello, implementar políticas públicas orientadas al fomento del tiempo libre saludable se ha convertido en una prioridad en muchas ciudades del mundo.

La recreación abarca mucho más que el ocio lúdico. Representa oportunidades para la autorrealización, la creatividad, el desarrollo emocional y la interacción social. El tiempo libre, bien aprovechado, permite a las personas recargar energías, fortalecer su identidad y mejorar sus relaciones interpersonales (García & Romero, 2021).

En contextos urbanos, la escasez de espacios recreativos adecuados genera desigualdad en el acceso al bienestar. Según la OMS (2021), la recreación comunitaria tiene un impacto directo en la prevención de enfermedades no transmisibles, mejora la salud mental y fortalece la cohesión social. Las políticas públicas actuales buscan garantizar el acceso equitativo a actividades recreativas, especialmente en comunidades vulnerables.

En el ámbito educativo, la recreación se ha vinculado al desarrollo de habilidades socioemocionales, creatividad y resolución de conflictos. En el entorno laboral, se relaciona con una mayor productividad, satisfacción y prevención del agotamiento profesional (Burnout) (Martínez et al., 2022). Además, para personas mayores o con discapacidad, el acceso a actividades recreativas adaptadas representa un recurso vital para la inclusión y el bienestar (INEF, 2023).

2. Conceptos clave

La recreación es una experiencia voluntaria, significativa y placentera realizada en el tiempo libre, que contribuye al bienestar físico, emocional y social. Incluye actividades culturales, deportivas, artísticas y lúdicas, promoviendo la inclusión y el desarrollo humano a lo largo del ciclo vital (UNESCO, 2023; INEF, 2022). Este concepto enfatiza la recreación como un derecho humano y una herramienta de desarrollo comunitario.

El tiempo libre corresponde al período fuera de las obligaciones diarias, destinado a actividades que generan bienestar, aprendizaje, relajación o diversión (Martínez et al., 2022).

El ocio se define como toda actividad libremente elegida que proporciona satisfacción, ya sea pasiva (leer, ver cine) o activa (deportes, juegos). Un ocio bien gestionado potencia la salud psicológica y emocional (Follari & Bittar, 2022).

Estos conceptos fundamentan la importancia de una adecuada gestión del tiempo libre y la recreación para promover el bienestar integral, tanto individual como social, y guiar la formulación de políticas públicas inclusivas y efectivas.

3. Beneficios del tiempo libre y la recreación

El uso adecuado del tiempo libre y la participación en actividades recreativas aportan beneficios integrales que impactan positivamente la salud física, emocional y social.

Físicamente, la recreación mejora la movilidad, la resistencia y la condición cardiovascular, ayudando a prevenir enfermedades crónicas como hipertensión y obesidad (OMS, 2020).

En el plano emocional, estas actividades disminuyen estrés y ansiedad, fortalecen la autoestima y promueven un mayor equilibrio psicológico (UNESCO, 2019). Además, el tiempo libre activo contribuye al bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida (Cuenca Cabeza, 2014).

Socialmente, la recreación fomenta habilidades interpersonales, cooperación y sentido de pertenencia, elementos esenciales para la cohesión comunitaria. A través de programas inclusivos, también se reduce la exclusión social, promoviendo equidad y convivencia armónica (BID, 2021).

Por tanto, un ocio saludable y accesible es una inversión estratégica que contribuye a la calidad de vida y al desarrollo humano sostenible

4. Estrategias para potenciar la recreación y el tiempo libre

La recreación y el uso saludable del tiempo libre son fundamentales para el bienestar y el desarrollo social. No basta con ocupar el tiempo, sino convertirlo en una herramienta de inclusión, prevención y fortalecimiento comunitario. Para ello, se requieren estrategias que aseguren acceso equitativo a espacios y actividades recreativas para todos.

Algunas acciones clave incluyen:

- Integrar la recreación en políticas públicas como eje transversal del desarrollo social.
- Diseñar programas intergeneracionales que fortalezcan vínculos familiares y comunitarios.
- Garantizar acceso inclusivo considerando territorio, género y poblaciones vulnerables.
- Formar promotores comunitarios especializados en recreación terapéutica y animación sociocultural.
- Incorporar arte, cultura y deporte como pilares del bienestar integral.

- Promover espacios públicos seguros y accesibles para actividades recreativas.
- Fomentar la participación ciudadana en diseño y gestión de programas

5. Iniciativas recreativas exitosas en diferentes países

Diversos países han implementado programas recreativos innovadores con impacto positivo en bienestar social:

- México: Los PILARES (Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes) ofrecen actividades gratuitas culturales y recreativas para jóvenes y adultos en comunidades vulnerables.
- Brasil: Ludotecas Comunitarias garantizan el derecho al juego, estimulando la cognición y fortaleciendo vínculos familiares.
- Bolivia: Clubes de Paz promueven la resolución de conflictos mediante el juego y el diálogo.
- Argentina: RecreArte utiliza talleres de arte y deporte con enfoque en diversidad, fomentando la inclusión y fortalecimiento comunitario.
- Canadá: Programas como Community Recreation for All y Move It promueven acceso inclusivo a actividades culturales, deportivas y físicas, mejorando la salud y equidad social.
- Japón: Parques recreativos multigeneracionales en ciudades como Tokio fomentan el vínculo entre niños, adultos mayores y espacios de meditación.
- Finlandia: Recreación escolar obligatoria que incluye recreos activos para mejorar rendimiento académico y bienestar emocional.
- Estas experiencias reflejan cómo la recreación impulsa desarrollo humano, cohesión social y bienestar, mostrando su valor estratégico para comunidades sostenibles (BID, 2021; UNESCO, 2020).

6. Experiencias en Cuba:

Cuba ha desarrollado programas significativos en recreación, concebida como un derecho social y herramienta de bienestar colectivo. El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y otras instituciones culturales impulsan actividades gratuitas e inclusivas.

Destacan iniciativas como:

- Recreación Comunitaria (INDER): Actividades físicas, juegos tradicionales, deportes y eventos culturales en barrios, tanto rurales como urbanos, que fomentan la equidad y cohesión social (INDER, 2022).
- Círculos de abuelos: Espacios para adultos mayores donde se promueven actividad física, música y socialización, mejorando su salud física y emocional (Hernández, 2020).

- Campamentos de verano: Programas estatales para niños y adolescentes que combinan recreación, educación y formación en valores (Juventud Rebelde, 2023).
- Casas de cultura: Centros para actividades artísticas y culturales que fortalecen la creatividad e identidad de niños y jóvenes (Mincult, 2021).
- Proyectos comunitarios artísticos: Como Muraleando en La Habana, que usa el arte para transformar barrios, promover la inclusión y fortalecer la identidad barrial (Oficina del Historiador, 2022).
- Recreación adaptada: Actividades inclusivas para personas con discapacidad que fomentan participación y desarrollo integral (INDER, 2022).
- Rutas y Andares: Turismo cultural familiar organizado por la Oficina del Historiador de La Habana, que combina patrimonio y actividades lúdicas (Oficina del Historiador, 2022).

Estas propuestas contribuyen al bienestar integral, fortalecimiento comunitario y prevención de conductas de riesgo en diversas etapas de la vida.

7. La Recreación como Herramienta de Inclusión, Desarrollo y Bienestar

La terapia recreativa es una intervención que utiliza actividades como juegos, deportes adaptados, artes y música para promover el bienestar físico, emocional y social. Adaptadas a necesidades individuales o grupales, estas prácticas facilitan la recuperación, la inclusión social y el desarrollo personal (Levin, 2015; OMS, 2022).

Originada en la década de 1960, esta terapia se ha consolidado como una estrategia clave en la rehabilitación y salud mental, especialmente para personas con discapacidad, enfermedades crónicas o aislamiento social (Levin, 2015; García & Fernández, 2021). Su aplicación se extiende a hospitales, escuelas, comunidades y programas deportivos.

Los beneficios incluyen mejora de la movilidad, aceleración en la recuperación, reducción de ansiedad y depresión, aumento de la autoestima e independencia funcional (OMS, 2022). Además, fomenta la participación social, la cohesión comunitaria y promueve la inclusión y equidad social.

Sin embargo, enfrenta retos como la falta de profesionales especializados, la inversión necesaria y la adaptación de actividades para personas con necesidades especiales, lo que requiere mayor atención en políticas públicas (García & Fernández, 2021).

Ejemplos exitosos incluyen parques urbanos en América Latina que reducen la violencia juvenil (UNESCO, 2019). En Cuba, programas integrales en hospitales y comunidades han mostrado avances en rehabilitación física y emocional (Ministerio de Salud Pública de Cuba, 2023). Globalmente, iniciativas como “ Deporte para la Paz” utilizan el deporte para fortalecer la convivencia en zonas vulnerables (UNESCO, 2019).

La terapia recreativa es fundamental para la salud integral, bienestar emocional e inclusión social, impactando positivamente en la calidad de vida de personas y comunidades.

8. Políticas Públicas para el Fortalecimiento del Tiempo Libre Saludable

Garantizar el acceso equitativo y efectivo al tiempo libre saludable requiere políticas públicas integrales, inclusivas y sostenibles. Estas políticas deben centrarse en la creación, mantenimiento y mejora de infraestructuras recreativas accesibles —como parques, centros culturales, espacios deportivos y comunitarios— que permitan la participación activa de todas las personas, sin distinción (García & Fernández, 2021).

Es fundamental la formación de promotores y terapeutas recreativos capacitados para diseñar e implementar programas ajustados a las necesidades específicas de diversos grupos poblacionales, incluyendo personas con discapacidad, adultos mayores, infancia y juventud en situación de vulnerabilidad (Levin, 2015).

La educación para el uso saludable del tiempo libre debe integrarse en los programas escolares desde edades tempranas, fomentando hábitos recreativos positivos y duraderos (OMS, 2020). Las campañas de sensibilización social también juegan un papel clave para promover una cultura que valore el descanso activo y el ocio como elementos esenciales para la salud física y mental (UNESCO, 2015).

Asimismo, la asignación presupuestaria adecuada en planes nacionales y locales es imprescindible para financiar programas recreativos. También es importante implementar políticas laborales que garanticen el respeto al derecho al descanso y al ocio.

Estas políticas no solo benefician el bienestar individual, sino que fortalecen la cohesión social, previenen problemáticas sociales y contribuyen al desarrollo humano sostenible en las comunidades.

3. Conclusiones:

- La recreación y el tiempo libre son fundamentales para el bienestar personal y la cohesión social con su uso correcto y aplicación ayudara positivamente en la salud, la felicidad y el desarrollo de comunidades debiendo ser tomados en cuenta por sus respectivos países en favor de sus habitantes.
- Promover políticas públicas y estrategias que garanticen el acceso equitativo a actividades recreativas, optimizando el uso del ocio en beneficio del desarrollo integral de las personas logrando así a su calidad de vida.
- Implementar programas de terapias recreativas que sean accesibles para todas las edades y sectores sociales, promoviendo el bienestar y el desarrollo personal y que llegue a todas las instituciones y despierte el interés por los gobiernos por su tarea humanitaria.

4. Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con el artículo presentado.

5. Declaración de contribución de los autores

Todos autores contribuyeron significativamente en la elaboración del artículo.

6. Costos de financiamiento

La presente investigación fue financiada en su totalidad con fondos propios de los autores.

7. Referencias Bibliográficas:

Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2021). Recreación inclusiva y desarrollo social en América Latina. BID.

Cáceres, R., & Molina, P. (2019). Políticas públicas y desarrollo social: el rol de la recreación. Revista de Estudios Sociales, 34(2), 45-60.

CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe). (2022). Informe sobre el uso del tiempo libre en América Latina. Naciones Unidas.

Cuenca Cabeza, A. (2014). Bienestar subjetivo y tiempo libre activo. Revista de Psicología Social, 29(2), 145-159.

Follari, L., & Bittar, O. (2022). El ocio y su impacto en la salud psicológica y emocional. Revista de Psicología Aplicada, 34(2), 45-58.

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). (2022). Programas de recreación comunitaria. INDER.

-Juventud Rebelde. (2023). Campamentos de verano: recreación y formación en valores. Revista Juventud, 35(4), 20-25.

Levin, M. (2015). Terapia recreativa: fundamentos y aplicaciones. Editorial Médica Panamericana.

Martínez, P., López, R., & Gómez, S. (2022). El tiempo libre como espacio para el bienestar y la relajación. Revista Latinoamericana de Estudios Sociales, 18(3), 112-130.

(Ministerio de Cultura de Cuba). (2021). Casas de cultura y desarrollo comunitario. Mi-

Ministerio de Salud Pública de Cuba. (2023). Programas integrales de terapia recreativa. MINSAP.

OECD (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos). (2021). Bienestar y salud mental en países nórdicos: El valor del hygge. OECD Publishing.

Oficina del Historiador de La Habana. (2022). Proyectos comunitarios artísticos y recreación urbana. Oficina del Historiador.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). El ocio como determinante de la salud y calidad de vida. OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Terapia recreativa para la salud mental y física. OMS.

Trilla, J., & Llonch, M. (2020). Deportes y cohesión social en comunidades vulnerables. Revista de Ciencias Sociales, 15(1), 87-102.

UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). (2015). La recreación y su impacto social. UNESCO.

UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). (2019). El impacto de la recreación en la salud mental. UNESCO.

UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). (2020). Recreación, inclusión y desarrollo humano: Nuevas perspectivas. UNESCO.

UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). (2021). Recreación inclusiva y acceso equitativo. UNESCO.

UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). (2023). Estrategias para la promoción de la recreación. UNESCO.

El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Ciencia & Turismo**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Ciencia & Turismo**.

