

---

# El juego recreativo en tiempo libre y ocio. Análisis y revisión bibliográfica: ¿predominio del juego virtual o físico?

---

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

- Facultad de Ciencias Sociosanitarias -

Trabajo Fin de Grado - Revisión Bibliográfica

Autor: Enrique José Román Reina

Tutora Académica: María Celestina Martínez Galindo

Curso académico: 2018-2019

# Índice

<b>Contextualización</b> .....	2
<b>Procedimiento de revisión</b> .....	3
Selección de la literatura.....	3
Criterios de inclusión/exclusión.....	3
Resultados de la búsqueda.....	4
<b>Revisión bibliográfica</b> .....	5
<b>Propuesta de intervención</b> .....	12
<b>Conclusión</b> .....	12
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	13



## Contextualización

A lo largo de la historia, el concepto del tiempo libre ha sido objeto de estudio por parte de filósofos e investigadores, difiriendo en su interpretación e importancia con el paso de las diferentes civilizaciones. En la actualidad, muy pocas personas son conscientes del valor del tiempo libre y de las posibilidades que ofrece.

Carballosa Manresa, Maya Carballosa y Navarro Soto (2017) destacan que la manera en la que empleamos nuestro tiempo se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra, donde el tiempo libre está amenazado por la forma de vida moderna en la que los medios de comunicación de masas ejercen una fuerte influencia sobre nuestros hábitos y conductas, y sobre la forma en la que usamos el tiempo libre. Otra amenaza importante se debe a la relación entre el tiempo libre y el trabajo, que, debido al elevado número de horas dedicadas a la jornada laboral, puede terminar pasando factura. Este problema es de tal envergadura que en los últimos años se ha acuñado un nuevo término, *workaholics*, es decir, «*personas adictas al trabajo*», que puede derivar en el *Síndrome de Burnout*, con una serie de síntomas tales como agotamiento, depresión, ansiedad, irritabilidad, etc. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2004).

¿Cómo ocupamos el tiempo libre en la sociedad, y para qué? Para responder a este interrogante debemos aclarar el alcance de dos conceptos: tiempo libre y ocio. Aunque estamos acostumbrados a identificar estos términos como sinónimos, presentan características que los diferencian, ya que todo el mundo puede tener tiempo libre, pero no todos pueden tener ocio (De Grazia, 1966).

Para autores como Lazcano Quintana y Madariaga Ortuzar (2016), si entendemos el ocio como fenómeno multidimensional, es más que la mera disponibilidad de tiempo libre o sinónimo de actividad, ya que cualquier actividad practicada por el hombre en su tiempo libre no puede ser considerada como ocio. Según estos autores, éste debe ser interpretado como un espacio vital en el que las personas tienen la posibilidad de desarrollo personal. El ocio hace alusión, por tanto, a aquellas actividades placenteras y voluntarias, ajenas al trabajo, cuyas posibilidades pueden ser tan diferentes como lo son los gustos y apetencias personales, sus posibilidades económicas o sus antecedentes culturales y educativos (García Fernández, 2005).

El abanico de posibilidades que el ocio nos ofrece es muy extenso, de entre las cuales destacamos la recreación física como una elección muy valiosa para disfrutar de nuestro tiempo de ocio, puesto que la recreación está encaminada a satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de influencia: salud, alegría, comunicación y relaciones sociales, habilidades físicas, formación multilateral y desarrollo integral de la persona (Carballosa et al., 2017). Las actividades recreativas pueden ser de dos tipos: ejecutivas o receptivas (Pérez Sánchez, 2003). Sin duda, se recomiendan las primeras sobre las segundas, sin embargo, en los últimos años estamos haciéndonos eco de, por un lado un incremento en la utilización de actividades receptivas en los adolescentes (videoconsolas, televisión, móvil...), y por otro lado, aquellos que si ocupan su tiempo libre con actividades recreativas ejecutivas lo hacen con un alto predominio de actividades competitivas y de búsqueda sistemática del rendimiento, en detrimento de una conducta más participativa y colaborativa por parte de los jóvenes en los distintos ámbitos de la recreación (Arribas Cubero, 2004). Este fenómeno trae consigo una serie de consecuencias negativas, fruto de un mal uso de la recreación, y el juego.

A colación con lo expuesto anteriormente, y en calidad de futuros profesionales de la Actividad Física y el Deporte, debemos entender la utilización adecuada del tiempo libre como una preocupación que precisa de especial atención, y es por ello que debemos considerarla como una necesidad social en aras de fomentar hábitos de vida saludables y favorecer el proceso de socialización presente y futura.

Aunque el tiempo libre es de todos y para todos y no entiende de edades, en este trabajo nos centraremos en la recreación infantil y adolescente ya que son dos etapas vitales por la que todo individuo pasa y en la que se adquiere y asientan las bases de la personalidad. Además, si atendemos al carácter obligatorio de la educación, este ámbito resulta ideal para desarrollar y promover un correcto desarrollo personal e integral del niño, utilizando el juego como herramienta principal de trabajo. En este contexto, planteamos el presente trabajo cuyo **objetivo principal** es ensalzar los aspectos positivos y los valores que transmiten los juegos recreativos. Y de forma más **específica**: **1)** Abordar el tratamiento y la ocupación del tiempo libre y del ocio a lo largo del tiempo; **2)** Resaltar el papel y la importancia de los juegos recreativos en el ámbito educativo; **3)** Analizar e interpretar la necesidad social de educación el tiempo libre, así como el problema relacionado con la excesiva competitividad de los juegos hoy en día; **4)** Idear una propuesta de intervención que fomente la práctica de los juegos recreativos.

# Procedimiento de Revisión

## 1) Selección de la literatura

En la elaboración de este trabajo, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica con el fin de recopilar los artículos publicados que abordasen la temática en cuestión para, de esta manera, construir un amplio repertorio de información. Las bases de datos electrónicas consultadas fueron: «Google Académico» (Buscador de Google especializado en contenido y literatura científico-académica), «Dialnet» (Base de datos de Contenidos Científicos Hispanos), «Dspace» (Depósito Digital de la UMH), «Researchgate» (Red Social; Plataforma de Documentos Científicos), «Discovery UMH» (Servicio de bibliotecas y de Recursos bibliográficos electrónicos UMH), «CSIC» (Institución pública; Consejo Superior de Investigaciones Científicas), «iLink UMH» (Biblioteca electrónica UMH) y «SportDiscus with Full Text».

Las palabras clave utilizadas para esta selección fueron: «Juegos Recreativos», «Historia Juegos», «Valores Juego», «Beneficios Juegos», «Juegos Recreativos Educación Física», «Juegos alternativos», «Juegos Recreativos Niños», «Actividades Recreativas», «Juegos Competitividad», «Juegos Virtuales». Una vez llevaba a cabo esta primera búsqueda, para ampliar el proceso de selección de la literatura se procedió a repetir el proceso utilizando los términos en inglés: «Recreative Games», «History Games», «Principles/Values Games», «Benefits Games», «Recreative Games Physical Education», «Alternative Games», «Recreative Games Children», «Recreative Activities», «Games Competitiveness/Competition», «Virtual Games». Tras realizar una búsqueda detallada en las bases de datos señaladas, se procedió a ampliar la búsqueda bibliográfica a través de otras fuentes documentales como libros, tesis y webs.

El objetivo de esta estructura consistió en identificar y compilar la información necesaria que considerase el juego recreativo y sus valores como eje central de su obra, situándolo en diferentes contextos y ámbitos de la sociedad, especialmente el ámbito educativo, con el propósito de servir como base de referencia sobre la cual desarrollar la contextualización y revisión del presente trabajo, así como para llevar a cabo la propuesta de intervención.

El periodo de búsqueda bibliográfica está comprendido entre el 2 de febrero y el 2 de marzo de 2019, que concluyó una vez se recopilaron los estudios y materiales necesarios. Las fechas de publicación de los distintos artículos se ubican temporalmente entre los años 1990 y 2019. La naturaleza del trabajo permite que aquella literatura que sea más antigua pueda ser utilizada independientemente de su fecha de publicación, ya que nos servirá para el uso de definiciones y conocimiento profundo del tema; todo esto apoyado por la literatura mas novedosa en el proceso de revisión.

## 2) Criterios de inclusión/exclusión

Una vez finalizado el proceso de búsqueda, el siguiente paso consistió en la lectura comprensiva de los resúmenes de cada uno de los artículos encontrados para tener una idea más precisa sobre su contenido. Éstos a su vez pasarían a incluirse en esta revisión tras superar una criba con los siguientes criterios:

- (a) **Tipo de estudios:** estudios de libre acceso o proporcionados por el propio autor.
- (b) **Criterio lingüístico:** estudios publicados en lengua española o inglesa.
- (c) **Criterio temporal:** estudios publicados entre 1990-2019.
- (d) Trabajos que tratasen los **juegos recreativos y sus valores** como tema central.
- (e) Estudios que centrasen su atención en la **recreación infantil y el ámbito educativo**.

El motivo por el que se excluyeron ciertos estudios fue porque la información de interés que aportaban procedía de sus referencias, es decir, de fuentes originales, las cuales fueron rescatadas e incluidas en la síntesis cualitativa de la revisión sistemática. Además, otro de los motivos de exclusión fue que no abordasen los temas mencionados anteriormente, no obstante, éstos se conservaron para ampliar el conocimiento acerca del argumento y contexto global del mismo.

### 3) Resultados de la búsqueda

La representación gráfica del proceso de selección de la literatura a revisar se encuentra plasmada en un diagrama de flujo (ver Figura 1) conforme a lo expuesto en la «Propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y meta-análisis. Declaración PRISMA» (Urrútia y Bonfill, 2010).

Los documentos hallados que poseían las palabras clave descritas anteriormente fueron 125. Entre ellos, 38 estaban duplicados, por lo que se analizaron un total de 87 resúmenes. Tras la lectura de su resumen, 29 no cumplían con alguno de los criterios de inclusión. Por lo que, el total de artículos a texto completo propuestos para su elegibilidad fueron 58. Finalmente, se descartaron 25 para la revisión, pero se emplearon para el resto del trabajo. Por tanto, se incluyeron 33 artículos para la síntesis cualitativa de esta revisión.

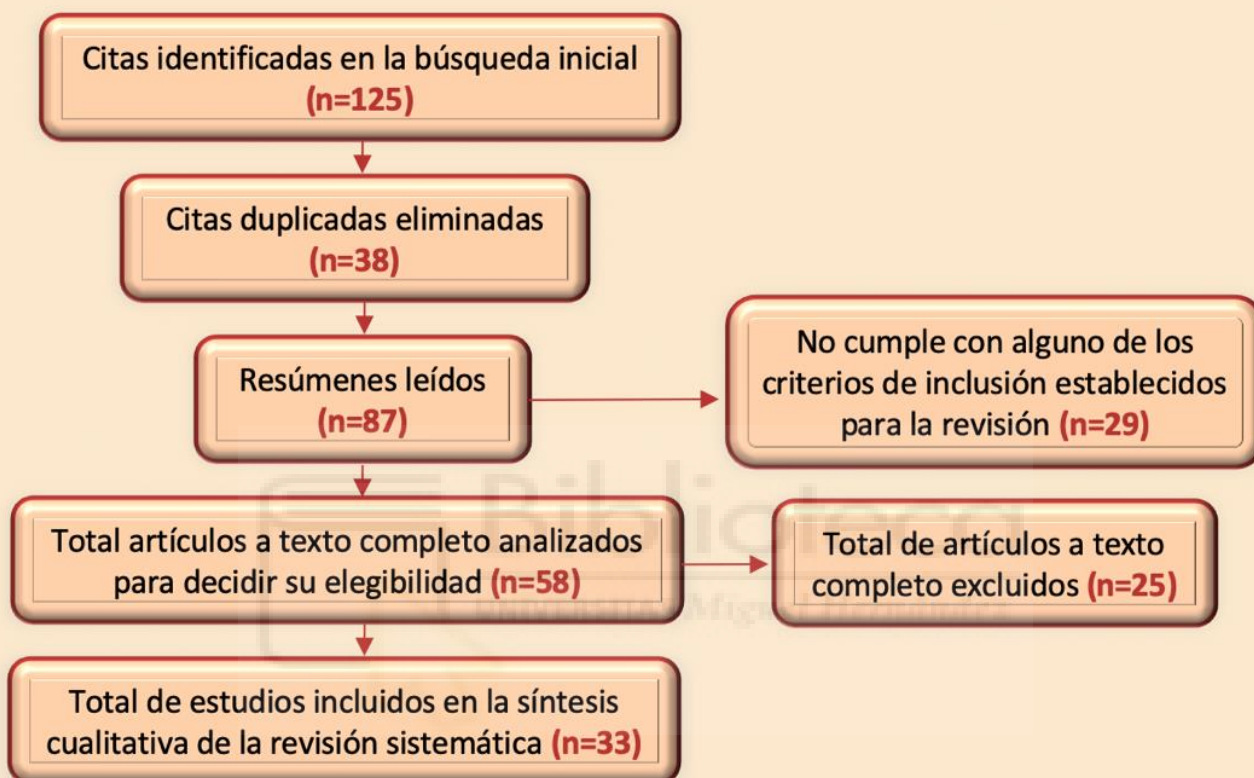


Figura 1. Proceso de inclusión de los artículos para la síntesis cualitativa de la revisión sistemática.

# Revisión Bibliográfica

## 1. Evolución Histórica del uso del tiempo libre y del ocio

El tiempo posee un valor que se eleva por encima de las posesiones materiales y presenta una serie de cualidades que lo hacen ser nuestro bien máspreciado. Este concepto abarca numerosas acepciones, posibilidades y vertientes, de entre las cuales destacan el tiempo libre y el tiempo de ocio.

Desde la pasada década, la forma en la que empleamos nuestro tiempo libre se ha convertido en un área de estudio que cobra cada vez más importancia para filósofos y sociólogos, que consideran la educación del tiempo libre como una necesidad social en la sociedad en la que vivimos; aunque este interés ha sido una constante a lo largo de la historia. A continuación, previo a definir estos términos, resulta necesario conocer la evolución histórica de los mismos. Para ello, nos basaremos en un estudio realizado por Senent (2008), en el que presenta las diferentes acepciones que han ido tomando los conceptos de ocio y tiempo libre con el paso del tiempo, reflejo del cambio social de cada época:

Para la **sociedad griega**, la *skholè* se presentaba como el ideal del hombre libre, cuyo significado hacía referencia a la manera en la que los hombres empleaban su tiempo, que consistía en acciones como conversar, debatir, discutir con erudición, y en definitiva orientada a las artes y las ciencias. Este estilo de vida era posible en una sociedad jerarquizada, en la que los esclavos se encargaban de las tareas cotidianas, permitiendo a una minoría el acceso a la filosofía y a la sabiduría. Y en relación con la actividad física y el deporte, podemos afirmar sin duda alguna que constituye una parte fundamental en la cultura griega, fruto de ello son las Olimpiadas, donde los atletas competían en busca de la gloria y de honores, por lo que éste no se contemplaba como una actividad meramente recreativa.

En la **época romana**, la novedad con respecto al ocio reside en la aparición del espectáculo de masas en los circos o anfiteatros romanos, y aunque es cierto que éste poseía un componente ineludible de actividad física, como sería el ejemplo de un combate de gladiadores, la recreación física para la gran mayoría de la población, a excepción de los esclavos, se vivía desde el punto de vista de un mero espectador, no como protagonista. No obstante, podríamos destacar los juegos de pelota desarrollados por los legionarios y que se extenderían por toda Europa en las décadas posteriores. Además, en este periodo aparece la contraposición del *otium* y el *negotium*. Por un lado, el *otium* se consideraba como la condición básica del ser humano, el ocio era concebido como una parte muy importante en sus vidas que englobaba muchos ámbitos de la vida, como por ejemplo el ocio de la gastronomía. Y, por otro lado, el *negotium* suponía la negación del ocio, donde los ciudadanos se dedicaban a actividades dirigidas a la economía y al trabajo.

En la **Edad Media y el Renacimiento**, el concepto de ocio se encuentra íntimamente ligado a la prosperidad económica, siendo este un indicador de clase donde el ocio se acaba convirtiendo en una forma de demostrar el nivel de riqueza que poseían. En este periodo de la historia ya podemos hablar de actividad física recreativa, con actividades como la caza y otras actividades afines a la misma, las cuales eran exclusivas para la nobleza masculina. Y para el pueblo llano y el campesinado, los juegos que practicaban, aunque con menos frecuencia, son los conocidos como juegos populares, donde los juegos de pelota persistían en Europa Occidental, especialmente en Francia y España.

El fin del Renacimiento da paso al comienzo de la **Edad Moderna**, que trae consigo un cambio radical en el pensamiento de la época, y en lo que se refiere al ocio, éste viene marcado por la Reforma católica y por el calvinismo en Centroeuropa y puritanismo en Inglaterra. Algunos de los cambios derivados de esta reforma eclesiástica fueron la supresión de los días festivos de origen religioso, así como la restricción de los placeres y distracciones. Todo ello llevó a que la práctica de actividad física y deportiva sufriera grandes limitaciones, donde el ocio pasó a ser considerado un vicio personal y social, y un tiempo improductivo; a diferencia del trabajo, que se identificaba como productivo, y sobre el que merecía la pena centrar la atención y dedicar el tiempo.

Durante la **revolución industrial**, se prolongaron los tiempos de trabajo con el fin de conseguir una mejor rentabilidad económica empresarial, con la consiguiente reducción del tiempo disponible al ocio, donde la recreación física continuaba en la línea de la época anterior, solo accesible para la nobleza y la alta burguesía, que con el paso del tiempo fueron desarrollando nuevas actividades como el cricket, bádminton, tenis, etc. Y a raíz de esta situación laboral, se llevaron a cabo una serie de reivindicaciones por parte de los primeros

movimientos sociales y sindicales de los trabajadores, que asentó las bases que permitieron el cambio hacia una nueva perspectiva laboral, y en lo que a términos de ocio se refiere, supuso un gran avance para su desarrollo.

Así, basándonos en la literatura existente, podemos señalar que el ocio ha existido desde las antiguas civilizaciones, en las que la forma de ocuparlo dependía de las condiciones socioeconómicas de las personas, solo accesible para ciertas clases sociales (Munné, 1980). Sin embargo, según Dumazedier (1988), su expansión no se ha hecho notar hasta el siglo XX, o posterior a la revolución industrial, donde la recreación física comenzó a cobrar importancia en la sociedad.

## **2. Aclaración Conceptual**

### **2.1. Tiempo libre y ocio**

En la actualidad, tiempo libre y tiempo de ocio son considerados como dos conceptos diferentes. Por un lado, Pérez Sánchez (1997), considera que el **tiempo libre** es:

*aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas (p. 180).*

Es decir, es aquel tiempo que es ajeno a las necesidades y obligaciones cotidianas, y opuesto al tiempo de trabajo, cuya finalidad está orientada al disfrute, al esparcimiento y al descanso. Y, por otro lado, Dumazedier (1974), define el **ocio** como:

*el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera totalmente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales (p. 93).*

De estas definiciones podemos afirmar que el tiempo de ocio se encuentra supeditado al tiempo libre, donde la principal diferencia con respecto a éste reside en sentirse libre y realizarse como persona a través de la realización de diferentes actividades.

No obstante, existe una creciente preocupación sobre aquellos que no saben cómo aprovechar su tiempo de ocio de manera productiva, y se consideran a sí mismas personas aburridas, desmotivadas y que consideran su trabajo el único modo en el que se sienten bien; así como sobre las que ocupan este tiempo con otra serie de hábitos negativos (*p. ej. sedentarismo, alcohol, drogas, etc.*). La preocupación se acentúa sobre todo si centramos nuestra atención en los más jóvenes, ya que el desarrollo de las nuevas tecnologías ha ofrecido un abanico muy amplio de posibilidades que convierten al niño en simples consumidores o espectadores, reduciendo la importancia de la actividad física como alternativa de recreación. En este sentido, nos preguntamos qué tipos de actividades podemos desarrollar en nuestro tiempo libre y en nuestro tiempo de ocio.

Para dar respuesta a estas cuestiones, surgió el **espectro del tiempo libre**. Sus autores, Ellias y Dunning (1992), desarrollaron un estudio con el que pretendían clasificar las posibles actividades que se pueden realizar durante el tiempo libre en sociedades como la nuestra, así como aclarar la diferencia conceptual entre el ocio y la recreación, al mismo tiempo que las adscripciones derivadas de estos términos. Para ello, distinguieron las siguientes tres categorías:

En primer lugar, las **rutinas de tiempo libre**, como su propio nombre indica, hacen referencia a todas esas costumbres o hábitos con un alto grado de regularidad y con una constrictiva interdependencia entre ellas, que llevamos a cabo de manera más o menos automática y que están relacionadas con las necesidades biológicas y cuidado del cuerpo, como por ejemplo comer, asearse, descansar, etc. Además, las rutinas de la casa y de la familia también forman parte en esta categoría, donde ordenar, limpiar o hacer la compra semanal serían algunos ejemplos de rutinas propias del hogar.

En segundo lugar, las **actividades intermedias** son aquellas que tienden a satisfacer las necesidades recurrentes de autorrealización y expansión personal. Pese a que su desarrollo se hace porque se quiere, es decir, son voluntarias, esto no implica que generen una satisfacción pura. Dentro de esta categoría podemos hacer una distinción si atendemos al carácter del trabajo, de este modo encontramos el trabajo voluntario privado ajeno (ir a unas elecciones), el trabajo voluntario privado propio (estudiar, preparar una oposición), el

trabajo privado propio lúdico (practicar alguna afición como la fotografía o la pintura), las actividades religiosas y las actividades voluntarias sin control o rutina (típico partido con los amigos).

Por último, las **actividades recreativas** de tiempo libre proporcionan oportunidades para que la gente se libere del alto grado de rutinización de las actividades presentes, sobre todo, en la primera y segunda categorías del espectro. Este tipo de actividades permiten a los individuos experimentar emociones placenteras y conductas libres de bloqueos emocionales, impuestos por las circunstancias inherentes a ciertas actividades rutinarias, donde prima el respeto por uno mismo y la satisfacción emocional. Dentro de esta última clasificación encontramos las actividades pura o principalmente sociales (acudir a reuniones formales, banquetes), las actividades miméticas o de juego (participar en actividades organizadas como miembro de la organización) y actividades recreativas varias, que poseen una naturaleza confortable, que rompe con la rutina y con capacidad para desempeñar diversas funciones (tomar el sol, pasear o viajar en vacaciones).

Atendiendo a esta última categoría, como ya se ha mencionado anteriormente, las actividades físicas recreativas han experimentado un auge en su universalización a comienzos del siglo XX, y en lo que concierne al contexto español, según Senent (2008), su expansión ha tenido una clara repercusión social en los últimos años.

## **2.2. Recreación**

Antes de adentrarnos a desarrollar este concepto, se considera conveniente aclarar la definición del tercer término implicado: **recreación**. Éste deviene del latín *recreatio*, que significa latín «restaurar y refrescar a la persona». La revisión de la literatura muestra una gran variedad de definiciones para este término, a continuación, lancemos una mirada a como lo definen diversos autores:

- Martínez del Castillo (1986), la define como aquella condición emocional que emana del interior del ser humano y que procede de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y resultados logrados de alguna forma de actividad física como el deporte o el juego.
- Para Argyle (1996), hace alusión a «aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre porque quiere, en su interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material» (p. 3).
- Kraus (1984), define la recreación como las actividades o experiencias llevadas a cabo voluntariamente por el participante o bien para la búsqueda de satisfacción, placer o valor social.
- Según Meyer, Brightbill y Sessoms (1969), la recreación es una expresión natural de ciertas necesidades e intereses humanos que pretenden ser satisfechas durante nuestro tiempo de ocio.
- De acuerdo con Arribas Cubero (2000), la actividad física recreativa no consiste solo en el desarrollo de prácticas concretas, sino que «es un estado de ánimo, causado por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute y las experiencias óptimas» (pp. 7-8). Este se identifica con el juego y posee gran parte de sus características: «reglas libremente aceptadas, espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, espontaneidad, creatividad y «educación informal» recreada desde la propia actividad» (pp. 7-8).

Con respecto a esta revisión, destacamos la propuesta llevada a cabo por Arribas Cubero (2000), ya que identifica la recreación y la actividad física recreativa con el juego, al mismo tiempo que reconoce la recreación con la educación en el sentido más amplio de la palabra, ensalzando las posibilidades de mejora que la educación puede aportar a la recreación. Además, este autor plantea dos aspectos muy importantes concernientes a la actividad física, que son el rendimiento y la participación. Por un lado, el **rendimiento** asienta sus bases en la competitividad, el éxito y en el elitismo profesional, que deriva en una búsqueda sistemática de un resultado final, que se encuentra ampliamente basada en aspectos políticos, mediáticos y económicos. Y, por otro lado, la **participación** se fundamenta en valores como la inclusión, igualdad, disfrute, proceso, satisfacción, vivencia, libertad, etc. con los que pretende incrementar la adherencia de la población a la cultura del movimiento. Y es en función de estos valores sobre los cuales se fundamentan las actividades físicas recreativas, creando ese marco lúdico que trae de la mano la recreación y el juego.

Al respecto, tal y como indica García Fernández (2005), estas actividades posibilitan una forma de liberación de tensiones de las rutinas diarias, un lugar donde las personas se realizan a través de una amplia variedad de actividades físicas, pero sobre todo lúdicas, de manera libre y espontánea. Asimismo, estas actividades no discriminan por razón de sexo o edad, siendo su mayor atractivo la no competitividad de las mismas, donde prima más el jugar con los demás, que contra los demás.



## 2.3. Juego

A continuación, dentro del marco de la actividad física recreativa nos encontramos con un concepto ampliamente estudiado, el juego, que constituye el eje central en torno al cual gira esta revisión y sobre el que analizaremos su utilidad e importancia en distintos ámbitos de la sociedad, haciendo un especial hincapié en aquellos aspectos relacionados con el juego y el niño.

De acuerdo con Corominas (1990), el origen etimológico del vocablo castellano **juego** procede del latín *iocus-i*, que significa acción o efecto de jugar, broma, chanza, diversión. Sin embargo, para Huizinga (2012), *iocus-i* no designa en su totalidad la verdadera esencia del juego, ya que según este autor para el estudio del concepto juego, hay que considerar además los latinismos *ludus-i* y *ludere* que abarcan el juego infantil, el campo de juego, el recreo, la competición, la representación litúrgica y teatral y los juegos de azar.

En referencia a las definiciones de autores relevantes y de la literatura existente, son muchos los que han intentado definir este concepto aportando y destacando matices diferentes, fruto de la naturaleza polisémica del mismo. Siguiendo la opinión de Paredes Ortiz (2002a), las posibles definiciones que pueda albergar el concepto del juego no son más que un acercamiento parcial a este fenómeno lúdico que, debido a la subjetividad que posee, lo convierten en un término imposible de definir de manera concreta. Seguidamente, se citarán algunas de las definiciones sugeridas por diferentes autores:

- Gulton (1982) concibe el juego como una forma privilegiada de expresión infantil.
- Según Ortega y Gasset, de Salas Ortueta y Atencia Páez (1997), el juego es un esfuerzo, pero que «no siendo provocado por el premioso utilitarismo que inspira el esfuerzo impuesto por una circunstancia del trabajo, va reposando en sí mismo sin ese desasosiego que infiltra en el trabajo la necesidad de conseguir a toda costa su fin» (p. 23).
- Para Rüssel (1985) el juego es «una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma» (p. 13).
- De acuerdo con Viciano y Conde (2002), el juego es «un medio de expresión y comunicación de primer orden, de desarrollo motor, cognitivo, afectivo, sexual, y socializador por excelencia» (p. 21).
- Según Gimeno y Pérez (2002), el juego consiste en un conjunto de actividades a través de las cuales el individuo refleja sus emociones y deseos, y a través del lenguaje descubre y expone su personalidad.
- Garaigordobil y Fagoaga (2006) definen el juego como «una actividad vital en indispensable para el desarrollo humano» (p. 18).
- Carmona y Villanueva (2006) lo concibe como «un modo de interactuar con la realidad, determinado por los factores internos (actitud del propio jugador ante la realidad) de quien juega con una actividad intrínsecamente placentera, y no por los factores externos de la realidad externa» (p. 11).
- Según Moyles (1990), «el juego adecuadamente dirigido asegurara al niño un aprendizaje a partir de su estado actual de conocimiento y destrezas. El juego es potencialmente un excelente medio de aprendizaje» (p. 31).

Aunque se han sugerido una gran variedad de definiciones para el juego, en este trabajo nos serviremos de aquellas propuestas que destaquen la relación del juego con el niño, realzando los aspectos positivos que éste puede aportar al desarrollo integral del niño, así como su función en el contexto educativo, y el papel fundamental que juega contra la excesiva competitividad existente hoy en día. Previo a desarrollar estos contenidos, un aspecto interesante a abordar es la concepción del juego desde un punto de vista sociocultural, para comprender mejor el alcance de este término.

A lo largo de la historia, las personas han buscado maneras de entretenerse, conocerse y de ocupar su tiempo libre, que como ya mencionamos anteriormente, es un espacio dedicado al descanso, al disfrute y a la recreación, donde el juego ocupa un papel fundamental. Éste ha ido evolucionando al mismo tiempo que lo hacían los conceptos de tiempo libre, trabajo y ocio, influenciadas por los hábitos y costumbres de cada época, lugar y civilización (Gallardo López y Gallardo Vázquez, 2018). En este sentido podemos afirmar que el juego ha estado presente en todas las culturas y sociedades, lo que nos lleva a reconocer tal y como apunta Paredes Ortiz (2002b), que el espíritu lúdico forma parte de la genética del ser humano, donde se nace, se crece, se evoluciona y se vive con el juego.

El juego es una actividad inherente a la especie humana. Generalmente asociamos esta palabra con los niños, pero este fenómeno va ligado a la persona, independientemente de su edad o sexo. Sin embargo, nuestro interés reside en los más pequeños, puesto que es un momento de la vida por el que todos pasamos, y a través

del cual aprendemos las pautas de comportamiento sobre las que construiremos nuestro camino hacia la adultez. Según Arroyo Domínguez (2010), «si queremos conocer la historia de un país, cultura o comunidad, debemos estudiar también sus juegos y la forma en que son jugados, ya que estos reflejan la sociedad en las que se practican» (p. 106).

De acuerdo con Huizinga (2012), la cultura humana brota del juego y se desarrolla en el juego. Éste posee un importante valor histórico, social y cultural, siendo para los adultos un rescate de recuerdos, de volver a vivir la infancia, las travesuras, la aventura, la alegría y un medio que compartir con la familia o el entorno, que muchas veces las han abandonado.

Rebollo (2002) centra su atención en la figura del niño, ya que identifica el juego como un medio fundamental a través del cual aprende y se realiza, desarrollándose física, psíquica y socialmente, pues mediante el juego el niño encuentra un vehículo que le permitirá conocerse a sí mismo, a los demás, y a la realidad que le rodea.

*Pero, ¿qué importancia poseen los juegos hoy en día?, ¿cuál es su situación actual en la sociedad?* Para intuir la respuesta a estas cuestiones podríamos guiarnos por las citas con las que previamente hemos definido el juego, y sobre las que podemos concluir que constituye un pilar muy importante en el desarrollo de los niños, permitiéndoles experimentar de manera directa todo lo que observan y aprenden, ayudándoles a comprender mejor y afianzar lo aprendido a través de una actividad natural, espontánea y lúdica. Pero sin embargo, Moreno Palos (1992), Trigo Aza (1994) y Rosa Sánchez y del Río Mateos (1997), señalan que el tiempo libre de los más jóvenes se encuentra amenazado ante el avance de las tecnologías y la globalización, que sumado al aumento de las responsabilidades para aquellos que se encuentran en la pubertad, acaban consumiendo un valioso tiempo donde el juego y la cultura del movimiento han sido relegados a un segundo plano, y que ha provocado un distanciamiento del juego con el niño, siendo su función a día de hoy la de un mero espectador.

## **2.4. Estudios sobre el juego: actividades virtuales vs actividades lúdicas**

En la actualidad, la **necesidad social de educación** del tiempo libre toma cada vez mayor relevancia en la sociedad, captando la atención de sociólogos y profesionales de la educación, y es que cada vez resulta más difícil no atender a las consecuencias derivadas de este fenómeno. Los medios de comunicación, la evolución tecnológica, así como todas aquellas actividades virtuales constituyen una parte muy importante del tiempo libre de la juventud, en detrimento de actividades al aire libre o en espacios abiertos donde ellos sean los verdaderos protagonistas. Según López Franco (1993), solo a través de una cultura activa se consiguen personas equilibradas, capaces de desarrollar su potencial al máximo, y destaca la importancia de que los jóvenes se organicen su propio tiempo libre de ocio.

Al respecto, Senent (2008) y Arroyo Domínguez (2010), señalan que para hacer frente al atractivo que ofrecen las actividades virtuales, a través de las cuales se pueden lograr marcas y hazañas impensables en el contexto de la actividad física, y que conlleva a la proliferación de juegos individuales frente a los colectivos, es requisito fundamental fomentar la participación, solidaridad, creatividad y comunicación como características distintivas que poseen los juegos recreativos. La siguiente cita de Château (1973), uno de los analistas del juego infantil más reconocidos en este ámbito, ilustra muy bien lo que sendos autores querían decir: «un niño que no sabe jugar es un pequeño viejo y será un adulto que no sabrá pensar» (p. 58).

Así, dentro de esta línea se encuentra los resultados del estudio llevado a cabo por Carballosa Manresa et al. (2017), que demostró la eficacia de realizar un proyecto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de diez a doce años, con el propósito de fomentar hábitos de vida saludables y favorecer el proceso de socialización infantil. Para ello, es necesario hacer partícipe a la familia, la comunidad y sobre todo a la escuela, que siguiendo a Rebollo (2002), esta última debe tomar una relevancia especial para promover la utilización lúdica del tiempo libre y de enseñar a jugar, al mismo tiempo que desarrolla y favorece un correcto **desarrollo personal e integral del niño**, utilizando el juego como herramienta principal de trabajo.

A través del juego, el niño aprende a explorar el mundo, estimula su creatividad e imaginación, se desarrolla física, biológica, psicológica y socialmente, y se prepara para alcanzar la madurez correspondiente a su edad, favoreciendo su integración en su grupo de iguales (Garrido Gil, 2010). Para Baroja Benlliure y Sebastini i Obrador (1998), Hendy (2000) y Jiménez Aguilar (1994), el juego posee un rol importante en el desarrollo

integral de quien participa el él debido al refuerzo de los cuatro canales de desarrollo de las personas, estos son: el canal social, físico, emocional e intelectual.

Según Gil Madrona, Contreras Jordán y Gómez Barreto (2008), a lo largo de la etapa infantil los niños encuentran las principales vías de contacto con la realidad que los rodea, y a través del movimiento descubren un amplio abanico de posibilidades corporales, que, sin lugar a dudas, esta exploración progresiva, junto a las experiencias fruto de las mismas, será fundamental para la construcción del pensamiento infantil. Durante esta etapa, el desarrollo de la afectividad se ve potenciada gracias a las relaciones entre iguales y a las interacciones socio-cooperativas que se dan en el transcurso del juego, lo que influirá positivamente en el desarrollo emocional del niño (Gallardo López y Gallardo Vázquez, 2018).

Además, el desarrollo del juego mantiene relación con el desarrollo de la **personalidad**, es decir, con el establecimiento de las bases y directrices del carácter y comportamiento que conforman los rasgos, valores, creencias sociales y culturales de la persona (Gallardo Vázquez y Fernández Gavira, 2010; Gómez, 2012; Montero Herrera, 2017). Por otro lado, su practica fomenta la adquisición de valores, actitudes y normas necesarias, donde se precisa de juegos en los cuales no prime la victoria frente a la derrota, donde se reduzca el miedo al fracaso, y donde el error no se contemple como un motivo de peso para marginar a aquellos menos virtuosos, o menos hábiles. Todo ello en aras de divertirse mediante esta actividad lúdica, recreativa, y gratuita, que es el juego, que se debe realizar sin esperar nada a cambio, simplemente por el simple hecho de jugar y disfrutar (Arroyo Domínguez, 2010).

El origen del juego ha tenido una larga historia dentro del paradigma de la educación occidental, siendo considerado como un **recurso educativo** de primer orden a través del cual desarrollamos un aprendizaje. Así, de la misma manera que los animales se relacionan con sus hermanos de la camada y con el medio que les rodea cuando juegan, en los seres humanos ocurre exactamente lo mismo, ya que gracias a las múltiples experiencias que propicia el juego, el niño aprende habilidades, que irá desarrollando a través de los años, las cuales le serán de utilidad en la vida adulta (García Fernández, 2005). Tal y como decía Moreno Murcia (2002), «jugar no es estudiar ni trabajar, pero jugando, el niño aprende a conocer y a comprender el mundo social que le rodea» (p. 25). Para este autor, el juego se presenta como la actividad motriz más natural y primaria del niño que le acompaña de la mano en su aprendizaje, construyendo un escenario pedagógico natural en el que el niño investiga y va aprendiendo a desenvolverse en la vida a través de situaciones que propician la comunicación y entendimiento entre compañeros.

Los juegos siempre han desempeñado un excelente papel socializador y favorecedor de aprendizaje, ambos elementos son indispensables en el desarrollo de los niños, y aunque no todo en la vida se aprende jugando, según Gallardo López y Gallardo Vázquez (2018), aquello que se aprende mediante las formas jugadas se asimilan de una manera más rápida y resultan más eficaces para lograr el éxito. Además, estos autores destacan otro de los beneficios del uso del juego como recurso educativo conocido como *learning by doing* o su traducción al castellano, «*aprender haciendo*», que hace alusión a la capacidad que poseen los juegos para enseñar por sí mismos competencias tales como la observación, el análisis, la intuición y la toma de decisiones, las cuales serán de utilidad para el desarrollo educativo y social de los infantes.

De la rutina no nace nada nuevo, es por ello que la figura del juego en el ámbito educativo, concretamente en la asignatura de Educación Física, es tan importante, ya que rompe con esa uniformidad y falta de dinamismo en la vida de los niños, lo que le ha llevado a ser considerado no solo como un eje metodológico en la educación, sino que su reconocimiento se ha elevado hasta ser reconocido como un derecho fundamental, según lo establecido en el *artículo 31* de la Convención sobre los Derechos del Niño (2015): «*Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes*» (p. 21). Asimismo, un aspecto interesante a destacar es la posibilidad que ofrece el juego como instrumento facilitador y favorecedor de relaciones sociales, convirtiéndose en un medio ideal que atiende y educa en la diversidad (Bautista Vallejo y Moya Maya, 2001; Bautista Vallejo, 2002).

Jugar por jugar tiene que ser la primera asignatura de la vida de un niño, siendo la Educación Primaria una etapa vital para llevarla a cabo y desarrollarse mediante las formas jugadas, y posterior a ésta, la Educación Secundaria Obligatoria, constituye un pilar importante para asegurar el carácter lúdico en la organización de las actividades lúdicas y físico-deportivas durante el transcurso de otra etapa de la vida como es la adolescencia. De acuerdo con Pérez Serrano (1998), «*la educación del tiempo libre es un proceso de liberación que lleva a la*

*persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad (...). El fin del tiempo libre es la libertad»* (p. 8). Así, por medio de la asignatura de educación física, en el bloque de contenidos de Juegos y Deportes, el actual currículum recoge este contenido para impartir en todas las etapas de la ESO y el BAT.

Sin embargo, todo el juego no es válido en estas edades, ya que según sea planteado puede o no perder su función principal en la infancia y adolescencia: educar y formar en valores. Retomando con la información planteada en la contextualización, en los últimos tiempos, se ha observado un creciente desarrollo de un **modelo competitivo** en diferentes contextos de la sociedad, que según Senent (2008), tiene su origen en la cultura norteamericana, siendo sus principales motores de impulso los medios de comunicación, y los patrones culturales (a lo que podríamos añadir también el uso de juegos virtuales generalmente violentos) y cuya presencia en el ámbito recreacional y lúdico no ha pasado desapercibida. Este modelo alaba la figura del *winner* como la única atractiva e interesante, siendo la victoria el fin último, donde el ganar se concibe como una necesidad imperiosa si quieres ser alguien. Esta problemática situación atenta contra la concepción del juego como instrumento de intervención en la educación y aprovechamiento del tiempo libre, donde las actividades recreativas han perdido completamente el componente lúdico, cooperativo y de diversión que las caracterizaban, para dar paso a un modelo binario de comprender el juego donde las únicas opciones posibles son ganar o perder, con las consiguientes repercusiones negativas que ejercen sobre la autoestima, la relación entre iguales, así como su influencia en el aprendizaje y desarrollo integral del niño.

En este contexto nos preguntamos, *¿cómo de extendida se encuentra esta ideología del “winner” en nuestra sociedad?* Para responder a esta pregunta basta con acudir a un partido infantil para apreciar el influjo de esta mentalidad competitiva en la que toman parte tanto entrenadores como jugadores, llegando incluso a influir en los espectadores, que en la mayoría de ocasiones son los propios familiares. Pero si tenemos en cuenta que éstos son niños y adolescentes, resulta desmesurado pensar que para lograr la victoria se adopten tácticas y actitudes tan agresivas como el uso de lenguaje ofensivo, llegando incluso al extremo de recurrir a la violencia física para obtener cierta ventaja hiriendo al equipo rival. En este sentido, el deporte profesional adulto, en muchas ocasiones, supone una fuente importante que alimenta esta conducta entre los más jóvenes, quienes tienden a imitar fielmente los comportamientos de sus ídolos, que dejan de ser un espejo donde los niños pueden mirarse, para convertirse en malos ejemplos para justificar su mal comportamiento.

El alcance de esta ideología ha alcanzado tal magnitud que podemos observar su influencia en la **relación entre pares**, es decir, en la relación de los niños con sus compañeros, lo que podría explicar que se éstos adoptasen este tipo de conductas. Según un estudio realizado por Bigelow, Lewko y Salhani (1989), se determinó que ser bueno en deportes es lo que más estatus social aportaba a los niños, y por el contrario, ser poco hábil dificultaba las relaciones entre ellos. Estos resultados coinciden con un estudio similar llevado a cabo de la mano de Patrick, Ryan y Pintrich (1999), que planteaban que ser bueno en el deporte mejoraba la aceptación social por parte de los pares. Es por ello que hay que fomentar el juego, y especialmente el juego recreativo, ya que ayuda a los jóvenes a implicarse en las relaciones con los demás, interactuar con ellos, participar en una actividad cooperativa, y conseguir experiencias motivantes y excitantes, dejando a un lado la rivalidad negativa y el enfrentamiento que tiene lugar entre los más jóvenes para ver quien es mejor.

Se hace necesario, por tanto, retomar los principios básicos que sustenta el juego y guían al participante durante su práctica hacia un mundo donde lo importante es disfrutar y pasarlo bien, y esto solo se consigue si en todo momento se deja sacar al niño que todas las personas llevamos dentro, independientemente de la edad. Por eso es tan importante no introducir a los niños y adolescentes en el mundo adulto antes de tiempo, ya que de lo contrario, se estará perdiendo todo lo que, en este caso, el juego le puede aportar física, cognitiva y psicológicamente.

## Propuesta de Intervención: Prospectivas futuras

Así, en base a todo lo expuesto anteriormente y con el fin de abordar el conflicto social de educación del tiempo libre, se propone una intervención que promueva e impulse la práctica de los juegos recreativos como elementos clave para el ámbito educativo y de ocio, siendo éstos a su vez dos campos relevantes de intervención en la educación social.

Por tanto, en base a la revisión bibliográfica realizada, resulta necesario, por tanto, **crear nuevos juegos** que cumplan las características de los juegos deportivos recreativos (competición como un medio para conseguir un fin, pero no como fin último). Mediante esta propuesta, se pretende fomentar la práctica de actividades recreativas saludables y colaborativas con el propósito de hacer frente a la excesiva competitividad que amenaza a nuestra sociedad y que corrompe la esencia del juego, y a aquellos envueltos en esa esfera competitiva.

Este planteamiento que se presenta centra su foco de atención en el ámbito educativo y del ocio. Por un lado, el juego constituye un eje fundamental en la metodología de la educación, y por otro lado, las posibilidades que ofrece el juego lo convierten en una alternativa muy interesante de ocio. Además, favorecer el desarrollo y la creación de juegos recreativos contribuye a satisfacer las necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, hacer actividad física, disfrutar de aficiones al aire libre, contribuyendo así al desarrollo humano.

Esta propuesta de creación de un juego recreativo cooperativo se presenta en una **segunda línea de trabajo final de grado**.

## Conclusión

El **objetivo** de la presente revisión bibliográfica consistía en ensalzar los aspectos positivos y los valores que transmiten los juegos recreativos, para dar a conocer los múltiples beneficios que éstos ofrecen y resaltar el papel del juego en diferentes ámbitos de la sociedad. Y por último, proponer una propuesta de intervención que atendiera a dicha finalidad.

En primer lugar, se ha abordado el **tratamiento y la ocupación del tiempo libre y del ocio** a lo largo de la historia para comprender como han evolucionado las acepciones de estos conceptos con el paso del tiempo, reflejo del cambio social de cada época. Además, para favorecer un mejor entendimiento del tema, se ha aclarado la diferencia conceptual con respecto a los principales términos sobre los que trata este trabajo: tiempo libre, ocio, recreación y juego recreativo.

En segundo lugar, se ha resaltado el **papel del juego en la sociedad y su relevancia a nivel cultural**, identificándolo como una actividad innata al ser humano, que no entiende de edades y que es de todos y para todos. Y de entre los diversos beneficios que éste ofrece, se destaca la importancia de los juegos recreativos en el ámbito educativo como herramienta clave en el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como su relevancia para desarrollar y promover un correcto desarrollo personal e integral del niño.

En tercer lugar, se ha analizado e interpretado la **necesidad social de educación del tiempo libre**, donde los medios de comunicación, los juegos virtuales, y en definitiva, las nuevas tecnologías, a pesar de brindarnos una amplia gama de posibilidades para ocupar el tiempo de ocio, un uso inadecuado de éstas puede derivar en un problema social; así como el problema relacionado con la excesiva competitividad de los juegos hoy en día, donde lo más importante es ganar y que rompe con el sentido lúdico y recreativo del juego.

Y, por último, a colación con lo expuesto anteriormente, se ha planteado una **propuesta de intervención** que aboga por promover el desarrollo y la creación de juegos recreativos, con la intención de ampliar la oferta disponible. La justificación de llevar a cabo esta estrategia reside en la necesidad de favorecer la utilización lúdica del tiempo libre y de enseñar a jugar, construyendo conjuntamente un correcto desarrollo personal e integral del niño a través del juego a través del establecimiento de nuevos juegos recreativos.

## Referencias Bibliográficas

- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. New York: Penguin Books.
- Arribas Cubero, H. (Julio, 2000). *Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas*. Trabajo presentado en VI Congreso Mundial de Ocio: Ocio y desarrollo humano del Congreso Mundial de Sociología, Universidad de Deusto, Bilbao, España.
- Arribas Cubero, H. (2004). Actividades físicas, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas. En Monteagudo, M. J. & Puig, N. (eds.), *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar* (pp. 195-210). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Arroyo Domínguez, M. D. (2010). El juego y su utilización en la educación física. Recuperado de <https://docplayer.es/10502240-El-juego-y-su-utilizacion-en-la-educacion-fisica.html>
- Baroja Benlliure, V. & Sebastiani i Obrador, E. M. (1998). *Unidades didácticas para secundaria IV. Jugar, jugar, jugar*. Zaragoza: INDE Publicaciones.
- Bautista Vallejo, J.M. & Moya Maya, A. (2001). *Estrategias didácticas para dar respuesta a la diversidad: adaptaciones curriculares individualizadas*. Sevilla: Padilla.
- Bautista Vallejo, J. M. (2002). *El juego como estrategia de atención a la diversidad*. Huelva: Universidad de Huelva.
- Bigelow, B. J., Lewko, J. H. & Salhani, L. (1989). Sport-involved children's friendship expectations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 152-160. doi: 10.1123/jsep.11.2.152
- Carballosa Manresa, O. L., Maya Carballosa, L. & Navarro Soto, G. C. (2017). Proyecto de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10-12 años. *Universidad Y Sociedad*, 9(5), 35-38. Recuperado de <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/708>
- Carmona, M. & Villanueva C. V. (2006). *Guía práctica del juego en el niño y su adaptación en necesidades específicas (desarrollo evolutivo y social del juego)*. Granada: Universidad de Granada.
- Château, J. (1973). *Psicología de los Juegos Infantiles*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Corominas, J. (1990). *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. Madrid: Gredos.
- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, Trabajo y Ocio*. Madrid: Tecnos.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir. Critique et contre-critique de la civilisation du loisir*. Paris: du Seuil.
- Dumazedier, J. (1988). *Révolution culturelle du temps libre*. París: Méridiens-Klincksieck.
- Elias, N. & Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Gallardo López, J. A. & Gallardo Vázquez, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Revista Educativa Hekademos*, 24, 41-51.
- Gallardo Vázquez, P. & Fernández Gavira, J. (2010). *El juego como recurso didáctico en educación física*. Sevilla: Wanceulen.
- Garaigordobil, M. & Fagoaga, J. M. (2006). *El juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros educativos*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- García Fernández, P. (2005). *Fundamentos teóricos del juego*. Sevilla: Wanceulen.
- Garrido Gil, P. (2010). *Educación en el ocio y el tiempo libre*. Madrid: Palabra.
- Gil Madrona, P., Contreras Jordán, O. R. & Gómez Barreto, I. M. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista Iberoamericana de educación*, 47(1), 71- 96.
- Gimeno, J. & Pérez, A. (2002). *Comprender y transformar la enseñanza*. 10a ed. Madrid: Morata.
- Gómez, J. F. (2012). El juego infantil y su importancia en el desarrollo. *CCAP*, 10(4), 5-13.

- Griffiths, A., Leka, S. & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Gulton, P. (1982). *El juego en los niños*. Barcelona: Hogar del libro.
- Hendy, T. B. (2000). Jungle gym or brain gym? Playgrounds can improve academic readiness! *Parks and Recreation*, 35(6), 84-91.
- Huizinga, J. (2012). *Homo ludens*. 3a ed. Madrid: Alianza.
- Jiménez Aguilar, Y. (1994). La aplicación de la metodología juego-trabajo en la educación preescolar. *Revista Educación*, 18(1), 41-51.
- Kraus, R. (1984). *Recreation and leisure in modern society*. 3a ed. Glenview: Scott Foresman.
- Lazcano Quintana, I. & Madariaga Ortuzar, A. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. En Berthet, M.A., Lazcano, I., Lombi, L., Madariaga, A., Ramos, A., Rodríguez, E., Sanmartín, A. & János, S. (eds.), *La marcha nocturna: ¿Un rito exclusivamente español?* (pp. 15-33). Madrid: FAD y Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.
- López Franco, E. (1993). El ocio. Perspectiva pedagógica. *Revista Complutense de Educación*, 4(1), 69.
- Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. *Apunts d'Educació Física*, 4, 9-17. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1224>
- Meyer, H. D., Brightbill, C. K. & Sessoms, H. D. (1969). *Community Recreation: A guide to its organization*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Montero Herrera, B. (2017). Experiencias Docentes. Aplicación de juegos didácticos como metodología de enseñanza: una revisión de la literatura. *Pensamiento Matemático*, VII(1), 75-92.
- Moreno Murcia, J. A. (2002). Aproximación teórica a la realidad del juego. *Aprendizaje a través del juego*. Málaga: Aljibe.
- Moreno Palos, C. (1992). *Juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Alianza.
- Moyles, J.R. (1990). *El juego en la Educación Infantil y Primaria*. Madrid: Morata.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. Ciudad de México: Trillas.
- Ortega y Gasset, J., de Salas Ortueta, J. & Atencia Páez, J. M. (1997). *Meditación de la técnica*. Madrid: Santillana.
- Paredes Ortíz, J. (2002a). Aproximación teórica a la realidad del juego. En J. A. Moreno. (Coord.). *Aprendizaje a través del juego* (pp. 11-31). Málaga: Aljibe.
- Paredes Ortíz, J. (2002b). *El deporte como juego: un análisis cultural*. (Tesis doctoral). Universidad de Alicante, Alicante, España.
- Patrick, H., Ryan, A. M. & Pintrich, P. R. (1999). The differential impact of extrinsic and mastery goal orientations on males' and females' self-regulated learning. *Learning and individual differences*, 11(2), 153-171. doi: 10.1016/S1041-6080(00)80003-5
- Pérez Sánchez, A. (1997). *Recreación: fundamentos teórico-metodológicos*. La Habana: Deportes.
- Pérez Sánchez A. (2003). *Recreación: fundamentos teóricos-metodológicos de la recreación*. La Habana: ISCF.
- Pérez Serrano, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados para la educación. *Comunidad Educativa*, 161, 6-9.
- Rebollo, J. A. (2002). Juegos populares: una propuesta para la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3, 31-36.
- Rosa Sánchez, J.J. & del Rio Mateos, E. (1997). *Los juegos tradicionales infantiles en León*. 2a ed. León: Universidad de León.
- Rüssel, A. (1985). *El juego de los niños*. Barcelona: Herder.

- Salazar Salas, C. G. (2000). Juegos: tipos y características. *Revista Educación*, 24(2), 165-174. doi: 10.15517/revedu.v24i2.481
- Senent, J.M. (2008). Las actividades físico-recreativas, instrumentos de la intervención socioeducativa ante la dominancia de la figura del “winner-ganador” entre los menores. *Revista interuniversitaria de investigación sobre la discapacidad e interculturalidad*, 2, 235-263.
- Trigo Aza, E. (1994). *Aplicación del juego tradicional en el currículum de Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- UNICEF (2015). *Convención sobre los derechos del niño*. Recuperado de [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/convencion\\_derechos\\_nino\\_integra.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/convencion_derechos_nino_integra.pdf)
- Urrútia, G. & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y meta-análisis. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511.
- Viciano, V. & Conde, J. L. (2002). El juego en el currículo de Educación Infantil. En J. A. Moreno. (Coord.). *Aprendizaje a través del juego* (pp. 67-97). Málaga: Aljibe.

