



La recreación, el tiempo libre y el ocio como componentes del bienestar de niños y niñas del Perú

Lucía Zanabria Ruiz

COLECCIÓN CIENTÍFICA UNI-COM

Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Lomas de Zamora

Año 10 – Número 25 – Febrero 2022

Directora de Colección Uni-Com: Dra. Graciela Tonon de Toscano

La Colección Científica UNI-COM de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora es una publicación semestral que contiene: documentos de trabajo, actas de congresos y jornadas científicas, reseñas bibliográficas, reseñas de libros, informes de proyectos de investigación, informes de estancias post-doctorales, informes de becas de investigación, informes de estancias de investigación y otros productos científicos. Su Comité de Referato lo componen Doctores graduados en distintas disciplinas, con amplia trayectoria en sus campos temáticos que trabajan en instituciones académicas y científicas de diferentes países del mundo:

Dr. Javier Iguñiz, Departamento de Economía. Pont. Universidad Católica del Perú.

Dra. Rocío Canudas Gonzalez, Centro de estudios políticos, UNAM, México.

Dr. Isidro Maya Jariego. Laboratorio de Redes Personales y Comunidades. Universidad de Sevilla, España.

Dr. Habib Tiliouine Laboratory of Educational Processes & Social Context. Universidad de Orán, Argelia.

Dra. Alicia Gonzalez Saibene. Doctorado en Trabajo Social. Universidad Nacional de Rosario, Argentina.

Dr. Flavio Comim. Centre of Development Studies. Cambridge University, Gran Bretaña y UFRGS, Brasil.

Mag. Andrea Vigorito, Instituto de Economía, Universidad de la República, Uruguay.

Dra. Graciela Castro, Universidad Nacional de San Luis, Argentina.

Editor Santiago D. Aragón.

Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Lomas de Zamora.

Camino de Cintura y Juan XXIII. Lomas de Zamora

Pcia. de Buenos Aires. Argentina. CP 1836

La recreación, el tiempo libre y el ocio como componentes del bienestar de niños y niñas del Perú

Lucía Zanabria Ruiz¹
Universidad de Palermo

Resumen: El propósito del presente artículo es conocer la relación que existe entre la recreación, el tiempo libre y el ocio con el bienestar de niños y niñas peruanos/as. Los tres componentes están asociados directamente con el bienestar de niños y niñas, funcionando como espacios para la acción autónoma y el despliegue de competencias. Son aspectos esenciales para su desarrollo y pueden considerarse como derechos fundamentales. El trabajo que aquí se presenta indaga sobre las actividades que niños y niñas peruanos/as realizan y sobre cómo ellas se reconfiguran en un contexto sociocultural y geográfico tan diverso.

Palabras clave: bienestar; recreación; tiempo libre; niños/niñas; Perú

Introducción

Es importante mencionar, en primer lugar, que es considerablemente escaso el número de investigaciones que se han realizado sobre el tema de bienestar a nivel general en Perú. En lo que respecta a la niñez, la mayoría de los estudios se orientan al análisis de sus condiciones de vida: pobreza, déficits, trabajo infantil, desnutrición, etc. Pero la diversidad cultural del país puede reunir un potencial interesante de indagación, al punto de incidir en la implementación de políticas públicas que tengan como meta ofrecer servicios más acordes con las necesidades y las particularidades de la vida cotidiana de la población local.

En virtud de lo anterior, y sirviéndose de un análisis bibliográfico, en este trabajo se ofrece un recorrido por los estudios que se han abordado las formas de recreación, uso del tiempo libre y la disposición hacia actividades de ocio de niños y niñas peruanos y peruanas, revisando su su incidencia en el bienestar personal.

Así entonces, en un primer momento se abordará el concepto de bienestar; luego de tiempo libre, recreación y ocio. Seguidamente, se revisarán las experiencias de niños y niñas de Perú y, finalmente, se terminará con unas conclusiones.

¹ Doctora en Psicología. Investigadora del CICS-UP. Correo electrónico: luciazrf217@hotmail.com

Bienestar

El bienestar se ha relacionado de diversas maneras con el afecto positivo y negativo, la satisfacción con la vida, la calidad de vida, la felicidad, el crecimiento personal, el florecimiento, la auto-aceptación, las relaciones positivas y la autonomía (Dogde et al. 2012). Actualmente se considera que el bienestar es un concepto complejo y amplio, que debe ser analizado desde un enfoque multicultural y multidisciplinario y en el cual deberían estar incluidas las oportunidades que brindan tanto la comunidad como la sociedad para llevar adelante los objetivos que se propone cada persona (Weisner en Tonon et al. 2017). Asimismo, diversas investigaciones han puesto en evidencia que las percepciones, necesidades, expectativas e ideales relacionados con el bienestar y la calidad de vida varían en función de la etapa evolutiva y del contexto sociocultural y económico.

Todo ello en el contexto más amplio del estudio de la calidad de vida. Para Alfaro et al. (2015), la calidad de vida es un constructo que va más allá de las condiciones materiales de vida, implica también los valores humanos. En la misma línea, refieren que este joven campo de investigación está constituido, en la actualidad, por tres grandes líneas conceptuales: el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social.

El bienestar subjetivo se refiere a las evaluaciones (experiencias subjetivas, positivas o negativas) y percepciones que hacen las personas sobre sus vidas (Lau y Bradshaw, 2010), y está conformado por aspectos cognitivos y afectivos. El componente cognitivo del bienestar sería la satisfacción con la vida considerada globalmente y con ámbitos específicos (por ejemplo: familia, amistades, salud, trabajo, etc.); mientras que el componente afectivo se refiere a la presencia de afectos positivos y la ausencia de afectos negativos: lo que algunos autores denominan felicidad.

Sobre el tiempo libre, la recreación y el ocio

La percepción del bienestar subjetivo en términos generales se desarrolla en múltiples dimensiones (familia, amistad, comunidad, tiempo libre, etc.) y cada uno de estas ejerce una influencia en la vida en general. En el caso de niños y niñas, la posibilidad de tener tiempo libre, recrearse, jugar y divertirse es fundamental, y el conocimiento sobre este, así como de sus actividades diarias, brinda una comprensión más amplia sobre su bienestar.

Por recreación Argyle (1996; 2002) engloba a todas aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre por elección, por interés, por diversión, entretenimiento, mejora/desarrollo personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio o ganancia material. Otra concepción señala que en todos los casos existe una relación marcada entre una temporalidad encarnada en los términos de tiempo libre u ocio, una acción concreta sobre la realidad; un grado de libertad expresado en la selección de la acción; y una satisfacción compensatoria o creativa que supone el fin a lograr con la actividad (Waichman, 1993).

Según Newman et al. (2013), el tiempo libre es definido como una construcción multidimensional que abarca tanto aspectos estructurales, en los que el ocio se da por el tiempo o la actividad, como aspectos subjetivos en los que se tiene la percepción de participar. Estos dos aspectos del ocio se relacionan con el bienestar subjetivo a través de mecanismos psicológicos similares. Según el modelo del mismo autor, existen cinco mecanismos psicológicos para explicar los efectos del ocio sobre el bienestar subjetivo: desapego-recuperación; autonomía; dominio (a través del autoaprendizaje); sentido/significación y afiliación.

Parham y Fazio (1997), entienden al tiempo libre como una actividad no obligatoria que esta intrínsecamente motivada y comprometida durante el tiempo discrecional, es decir, el tiempo no comprometido con ocupaciones obligatorias como el trabajo, el cuidado personal o el sueño.

Para Trilla (1993), la recreación -o lo que algunos denominan ocio activo- requiere energía física y mental, implica una cierta predisposición favorable hacia el juego mediante el cual poder desarrollar algún tipo de actividad lúdica que pueda relacionarse con los hábitos positivos y con actitudes de implicación que se desarrollan durante el tiempo libre. Gagné (1991) señala que la recreación es una actitud: el uso del tiempo libre con la práctica de la libertad individual. Una práctica de actividades caracterizadas por ser antónimas a las actividades que suponen un compromiso extrínseco a la persona. Este reequilibrio de la persona supone una actitud alternativa frente a la realidad.

Piaget y Inhelder (2007), orienta el término de recreación hacia los niños y la necesidad de los mismos de transformar la realidad que les rodea. Esta realidad no está hecha a su medida, hay muchos aspectos de la misma que los niños no son capaces de asimilar o comprender. Es por eso que transforman (recrean) el mundo que les rodea. Este recurso se corresponde, dentro del cognitivismo, con el proceso de adaptación, el cual es considerado por Piaget como un recurso de la inteligencia.

Al ocio se lo comprende desde la perspectiva subjetiva de los que la practican. Es posible vincular lo recreativo al concepto de ocio como una forma particular, entendido este último como una canal por donde utilizar el tiempo libre mediante una ocupación autotélica y autónomamente elegida, cuyo desarrollo resulta placentero al individuo. El ocio pasivo, en tanto, solo requiere energía mental, como por ejemplo: ver televisión (Guruprasad et al., 2012). El ocio se entiende como tiempo libre dedicado al esparcimiento. Pasa a convertirse en recreación cuando se consiguen los objetivos de descanso, diversión/disfrute, desarrollo social y de la personalidad, proporcionándole al practicante bienestar. El disfrute constructivo del ocio se puede considerar como un recurso valioso para fortalecer un desarrollo personal saludable.

Las características básicas del ocio son: relajación, disfrute, libertad de elección, motivación intrínseca, compromiso, control y desafío (Veal y Lynch, 2001). El ocio ayuda a generar experiencias óptimas, actúa como una actividad terapéutica y puede ser utilizado como una estrategia de afrontamiento, orientando así la lucha vital frente el distress (Lazarus y Folkman, 1986). Algunas actividades de ocio como el ejercicio, la lectura y la música contribuyen significativamente a la felicidad (Argyle, 2002), al tiempo que la satisfacción del ocio constituye un predictor de felicidad (Balatsky y Diener, 1993).

La recreación, por tanto, surge en la sociedad para satisfacer una serie de valores y necesidades humanas. Su evolución viene promovida por la evolución de la sociedad. El papel que juega el ocio en facilitar el bienestar es un tema en verdad atemporal. Para muchos el ocio ha sido considerado como esencial para una vida satisfactoria (Kuykendall et al. 2018). En términos generales e históricos, ha sido visto como un antídoto para el trabajo frenético y como una ruta hacia una vida bien vivida. Dado el potencial de la amplia y ecléctica gama de prácticas de ocio para evocar buenos sentimientos en las personas cuando se involucran en ellas, la interacción entre ocio y el bienestar se ha expresado de manera diversa como: satisfacción con la vida, significado y propósito, felicidad, calidad de vida, bienestar y como un conjunto de experiencia emocionales positivas (Gibson, 2018). El ocio promueve también el bienestar físico y psicológico de las personas de todas las edades, y el bienestar adquiere diferentes significados en relación las con diversas formas de ocio y en los contextos en los que él tiene lugar.

En lo que respecta a niños y niñas, la forma en que ellos y ellas utilizan su tiempo libre influye en su bienestar, particularmente en lo relacionado a la autosatisfacción y la adquisición de habilidades esenciales para la construcción del bienestar (Ben-Arieh y Ofir, 2002).

Formas de recreación, uso del tiempo libre y ocio en niños y niñas del Perú

En general, y casi en la mayoría de los estudios a nivel mundial, se destaca la actividad lúdica, las relaciones y la predisposición hacia la diversión, como principales actividades que realizan los niños y las niñas en su tiempo libre. Leiyra Fatou y Bárcena Viñas (2014) explican que es por ese camino que acceden al conocimiento de aquellas cosas del mundo que les rodea, les interesan y les resultan atractivas.

Al respecto, Beytía (2016), sostiene que el bienestar -en relación con el tiempo libre en niños, niñas y adolescentes- está mediado por la posibilidad de sentirse libre, en oposición con los deberes cotidianos, donde satisfacción e insatisfacción se vinculan con la posibilidad de reservarse tiempo personal, así como también tiempo para reunirse con seres queridos (familia y amigos). Los niños y las niñas valoran también visitar nuevos lugares y tener contacto con el mundo exterior, lo que se conoce como satisfacción ecológica (Freire, 2013).

Las diferencias culturales y las diversas perspectivas asociadas acerca del tiempo libre, la recreación y el ocio se vuelven insoslayables, en especial en un país como Perú, que tiene la población más heterogénea de América, a tal punto que cuenta con 1786 comunidades indígenas distintas (INEI, 2009). Las experiencias, oportunidades, intereses y trayectorias de los peruanos están muy condicionados por su ubicación geográfica (costa, sierra y selva), por su conviven multiétnica, por los lugares de residencia, por las situaciones socioeconómicas, así como también por los procesos de mestizaje que durante siglos han configurado (hasta hoy) una vida comunitaria particular, donde se conservan lenguas, creencias, valores, tradiciones, fiestas, juegos, bailes, visones del mundo, sentidos, significados y expresiones culturales que han estado vigentes (y todavía los están) en la vida cotidiana del país. Todo esto atraviesa el ser niño y niña en el Perú.

Teniendo en cuenta lo anterior, se reseñan a continuación relevantes estudios sobre el tema, que contemplan diferentes zonas geográficas del país: un caserío ubicado en Rioja, Selva Alta, en la región San Martín zona norte del país; una comunidad campesina, ubicada en Andahuaylas, en la región Apurímac, sierra sureste; Juliaca, ciudad del sur andino ubicada a 4000 metros de altitud en la región de Puno, sierra sur; Villa María del Triunfo distrito urbano, ubicado al sur de la región de Lima. Se incluyen también dos estudios llevados a cabo en dos comunidades indígenas de la Amazonia peruana, uno de ellos Asháninca, y el otro Shipibo-konibo, ubicadas en la región de Selva central.

Bolin (2006) explica que el juego en un grupo de niños y niñas rurales en Perú implica un proceso de aprendizaje más creativo y profundo cuando se prescindir de juegos prefabricados y las actividades lúdicas conducen a la comprensión de tareas que se deben dominar en la edad adulta. Los niños y las niñas andinos/as hacen uso del pensamiento simbólico cuando crean sus propios juguetes con los recursos de su misma zona y de la naturaleza, como por ejemplo cuando las niñas realizaban sus utensilios de cocina con barro o los niños realizaban carreras de autos con piedras de diferentes formas (Yllañes, 2019), juegan con piedrecitas y las arrear como vacas o carneros, ver a un niño que amasa argamasa de barro igual a hacer una irrigación o cantar y bailar sus carnavales. El *pukllay* o juego, en el mundo andino, es una actividad innata del niño y de la niña, así como también una fuente permanente de socialización, toda vez que al poner en práctica los juegos tradicionales que fueron transmitidos por sus padres, ellos y ellas se integran de manera activa con su gente, respetando los valores colectivos y el sistema de creencias que forman parte del acervo cultural andino.

Sobre lo anterior, Ortega (1992) -citando a Vygotsky- señala que se establece una relación entre el juego y el contexto sociocultural en el que viven los niños y las niñas. Afirma que durante el juego niños y niñas se proyectan en las actividades adultas de su cultura y así recitan sus futuros roles y valores. De este modo, el juego va por delante del desarrollo, ya que así los niños y las niñas comienzan a adquirir la motivación, las capacidades y las actitudes necesarias para su participación social, que únicamente pueden llevarse a cabo de forma completa con la ayuda de sus mayores y de sus semejantes. Asimismo, Ortega (1992) remarca que la imitación es una regla interna de todo juego de representación. A través de la misma, el niño se apropia del sentido sociocultural de toda actividad humana.

En el caso de los niños y las niñas de la comunidad Ashanika de la Amazonia, muchas de las actividades que realizan -incluyendo los tipos de juegos- dependen de las estaciones del año. Entre los meses de agosto y octubre participan en la recolección de frutas silvestres, caracoles, chicharras, coquis y en la caza al lado del padre. En épocas de lluvia (de enero a marzo), los niños y las niñas practican la elaboración de arcos y flechas en miniatura. Durante las épocas de siembra y cosecha, aprovechan el espacio de la chacra para elaborar sus casitas de madera (en función de su tamaño). En los meses de abril a julio, los niños y las niñas participan en las cosechas, preparando las semillas. En el caso de la siembra de frejol y café, los más chicos separan las vainas y los frutos de las plantas (Moromizato, 2011).

Monteluisa et al. (2015), al referirse sobre los niños y las niñas de la comunidad Shipibo-konibo, señalan que los juegos tradicionales preponderantes son: dinámicas de roles, escondidas, ronda de identificación de ramas, pesca de *paiche* (pez tradicional de la amazonia), competencias de caza de lagartijas con arco y flechas (construidos por ellos/as mismos), capturas de libélulas, construcción de canoas de topa. Todos los juegos son creados y organizados por ellos y ellas mismos/as según su cultura. Generalmente, se juegan durante las noches de luna bajo la vigilancia de los padres y si es por la tarde bajo la supervisión de las madres (mientras se refrescan en el río).

Sobre el manejo del tiempo libre, las actividades se dividen en dos grandes grupos, juego y deportes. Asimismo, se reservan mayoritariamente los fines de semana como tiempos de disfrute ya que pueden hacer lo que más les gusta cuando no están estudiando (Rojas y Triana, 2008). Al respecto, Leiyra Fatou y Bárcenas Viñas (2014) indican que niños y niñas diferencian y separan claramente actividades de obligación de actividades de ocio, lo que hace que su relación con las actividades extraescolares sea en ocasiones, conflictiva. En el caso de los contextos rurales del Perú, los niños y las niñas tienen responsabilidades y asumen un rol más activo al interior de sus familias que sus pares en las zonas urbanas (Ames et al. 2010), incidiendo en menos tiempo libre para su recreación.

Es muy usual también que los juegos no necesariamente se lleven a cabo al margen de otras tareas. Se observa que los niños rurales juegan mientras realizan labores agrícolas en la chacra o pastean su ganado y que el hacerse cargo de hermanos menores (muy común en ámbitos rurales y andinos) muchas veces implica jugar con ellos (Rojas y Cussianovich, 2013).

En la misma línea, el tema de familia, es especialmente relevante en América Latina en general, ya que esta región se identifica con un tipo de relaciones sociales y de apoyo mutuo, de densidad particular, en donde la existencia de vínculos estrechos y apoyo recíproco entre familiares es central. La colaboración entre amigos y familiares cercanos es muy valorada, y son considerados como miembros importantes aquellos parientes que pertenecen a la familia extendida: como abuelos, tíos primos, padrinos (Beytía, 2016).

En cuanto a las actividades que realizan en su tiempo libre, registraron mayores niveles de bienestar aquellos niños y aquellas niñas que las realizaban con la familia y los amigos. En Perú, en la mayoría de los casos los niños refieren que les gusta asumir nuevas tareas e involucrarse en distintas actividades pues sienten que ayudan a sus padres disfrutando de una mayor autonomía e independencia. Sin embargo, estas responsabilidades tienen un costo en el tiempo que ellos dedican al juego exclusivamente,

pues tanto los niños rurales como los urbanos perciben que sus actividades recreativas y lúdicas han disminuido en los últimos años.

En las zonas rurales, tanto andinas como de selva, los niños y las niñas son introducidos progresivamente en actividades familiares, lo que supone no solo un mayor involucramiento, sino también un proceso de aprendizaje por imitación. Los niños y las niñas practican y exploran un amplio rango de actividades y tareas. De esta manera, mientras ellos y ellas realizan sus actividades van también jugando, aprendiendo y perfeccionando sus habilidades. Es en este sentido que los juegos funcionan como un método de adiestramiento en diferentes habilidades de caza, pesca, construcción de flechas y como modo de fortalecer su resistencia física y emocional (Monteluisa et al. 2015).

En el caso de los Andes, los niños y las niñas señalan que cuando eran más pequeños de 5 o 6 años de edad, jugaban más; y que de los 6 a los 10 años, el juego y el tiempo disminuyó. No obstante, a pesar de la reducción de su tiempo, esta actividad tiene una presencia importante en su día a día. Los niños y las niñas no solo juegan, si no que involucran en otras actividades (Rojas y Cussianovich, 2013). Bolin (2006), en una investigación sobre una comunidad campesina de pastores, señala que el juego y el trabajo coexisten como una sola entidad que produce tanto placer como orgullo y capacidad de desplegar estrategias de supervivencia.

Ames (2011) sostiene que en el área rural se percibe como los niños y las niñas más pequeños/as cumplen las actividades domésticas o laborales en compañía de un adulto o hermano mayor, mientras que, a partir de los nueve años, la mayoría de ellos y de ellas lo hacen solos/as o en compañía de sus pares, asumiendo un rol central.

Esto también se observa en los niños y en las niñas de las ciudades que participan en las actividades económicas de sus padres y en las actividades domésticas de sus hogares. En las comunidades de la Amazonia, las responsabilidades que asumen los niños y las niñas en las tareas productivas no significan que no cuenten con espacios propios de juegos. Luego de las clases y de concluir con las tareas asignadas, suelen juntarse sin distinción de sexo ni edad, siendo la actividad de juego preferido ir al río a nadar, seguido del fútbol para los niños y del vóley para las niñas (Moromizato, 2011).

La evidencia de estudios en diferentes países demuestra que la satisfacción con los amigos es el único ámbito de la vida que no decrece entre los diez y los dieciséis años de edad. Las relaciones de amistad asumen una gran importancia en estas edades (Casas, 2010). En el caso de Perú, las actividades recreativas contemplan el tiempo dedicado al juego, al ocio y al esparcimiento. En la mayoría de los casos en compañía de hermanos,

primos o amigos, a veces lo hacen solos o con sus mascotas cuando no con los padres o las madres (Rojas y Cussianovich, 2013).

A nivel general, las actividades más comunes a las que dedican su tiempo libre los niños y niñas urbanos son: jugar en casa o en el parque, pasear con la familia, acompañar a los padres en sus labores, hacer deportes, hacer comparas, diseñar manualidades o ver televisión, siendo esta última la que más realizan (Rojas y Triana, 2008). En Perú, las comunidades rurales y de la selva pasan su tiempo de ocio en contacto cercano con la naturaleza, recogiendo flores, piedras, jugando y capturando animales en el campo, trepando árboles o nadando.

Moromizato (2011) refiere la gran destreza y dominio corporal que poseen los niños y niñas de la selva, prácticamente nadan desde que nacen, y lo realizan para distintos fines: movilizarse y principalmente jugar. En relación a su contexto natural, ellos y ellas conocen y logran distinguir diversas plantas de su entorno y los usos que tienen para la cura de enfermedades, además de reconocer los indicadores estacionales a partir de la presencia de aves, insectos, florecimientos de plantas que indican si viene la época de lluvias o no. Casi todas estas actividades los niños y las niñas las incorporan en su desarrollo personal de forma lúdica, perfeccionándose a medida que los y las sujetos van creciendo.

Mirar televisión, por otro lado, es una actividad representativa en el ocio de niños y niñas (Rojas y Cussianovich, 2013; Rojas y Triana, 2008). Rodríguez et al. (2017) señalan que la televisión sigue teniendo un papel fundamental en la vida cotidiana de la infancia en todo el mundo, ya sea por su alto consumo o por su accesibilidad, incluso en otras pantallas fuera de la televisión tradicional, se ubica por encima de otras opciones recreativas, como jugar o leer (sobre todo en vacaciones). En el caso del Perú, los estudios muestran que ver televisión es una de las principales actividades de ocio en niños y niñas. De manera transversal a todas las localidades estudiadas, suelen ver televisión a diario por la tarde, y en especial por las noches (Rojas y Cussianovich, 2013).

En el contexto urbano, especialmente los varones, durante el tiempo libre ven televisión, juegan videojuegos en computadora (y/o PlayStation) y chatean con sus amigos en cabinas de internet o mediante conexión a internet hogareña. La tecnología (ocio digital/tecnológico) juega un papel importante en la vida de los niños y de las niñas, incrementándose su uso de manera considerable a través del tiempo. Como lo señalan Tkach y Lyubomirsky (2006), las actividades percibidas de manera satisfactoria, que podrían generar felicidad, pueden estar relacionadas con el ocio pasivo, por ejemplo: ver

televisión o navegar y/o jugar por la red; y ocio activo, como puede ser practicar ejercicio físico o tener un pasatiempo.

Conclusiones

Es importante mencionar la escasa investigación que se ha realizado sobre el tema de bienestar a nivel general en Perú. En lo que respecta a la niñez, la mayoría de los estudios se orientan al análisis de sus condiciones de vida: pobreza, déficits, trabajo infantil, desnutrición, etc. Pero la diversidad cultural del país puede reunir un potencial interesante de indagación, al punto de incidir en la implementación de políticas públicas que tengan como meta ofrecer servicios más acordes con las necesidades y las particularidades de la vida cotidiana de la población local.

En los estudios aquí reseñados, los niños y las niñas ratifican los hallazgos encontrados en otras investigaciones internacionales, las formas de recreación, uso del tiempo libre y la disposición hacia actividades de ocio, inciden de manera directa en su bienestar. De la misma forma, tanto en entornos rurales como urbanos, los niños y las niñas muestran una notable homogeneidad en sus gustos, independientemente del espacio en que viven y la clase social de referencia.

Cuando pensamos en niños y niñas de manera casi automática nos remitimos a las actividades lúdica y al disfrute; ellos y ellas saben divertirse, y para hacerlo utilizan tanto lo nuevo (tecnologías) como lo viejo (juegos tradicionales) además de su imaginación creativa. Se sabe que mientras más oportunidades tenga un niño y una niña de disfrutar de la riqueza y de la fantasía despreocupada del juego, más sólido será su desarrollo.

En plena era digital, en muchos países -incluido Perú- existen diversas iniciativas que promueven los juegos infantiles tradicionales, debido al desplazamiento que han tenido a causa de las nuevas tecnologías. Uno de los ejes centrales es evitar el sedentarismo tecnológico y poder disfrutar de las sensaciones que el juego al aire libre conlleva, evitando así que aquellas prácticas culturales se pierdan en el olvido.

All work and no play makes Jack a dull boy, literalmente, solo trabajo y nada de juego hacen de Jack un chico aburrido. Proverbio inglés que significa: sin tiempo de ocio, una persona se vuelve aburrida y anodina. Excelente ejemplo que pone de manifiesto la necesidad que tienen las persona en general y especialmente relevante en niños y niñas de tiempo libre, recreación y ocio, actividades que generen experiencias excitantes de placer,

libertad, realización, disfrute y relajación, que influyen directamente en el estado de ánimo, y en el humor, mejorando las habilidades sociales y el bienestar en general.

Referencias

- Alfaro, J., Casas, F. y López, V. (2015). Bienestar en la infancia y adolescencia. *Psicoperspectivas: Individuo y Sociedad*, 14(1), 1-5.
https://www.academia.edu/29082139/Alfaro_J._Casas_F._and_L%C3%B3pez_V._2015_Bienestar_en_la_infancia_y_adolescencia._Revista_Psicoperspectiva._14_1_1-5
- Ames, P. Rojas, V. y Portugal, T. (2010). Continuidad y respeto por la diversidad: fortaleciendo las transiciones tempranas en Perú. *Cuadernos sobre desarrollo infantil temprano* 56. Fundación Bernard van Leer.
https://repositorio.iep.org.pe/bitstream/IEP/699/2/ames_continuidad-respeto-diversidad.pdf
- Ames, P. (2011). Empezando la escuela: Las transiciones de los niños pequeños en diversos contextos socioculturales. En S. Frisancho et al., *Aprendizaje, Cultura y Desarrollo: una aproximación interdisciplinaria*. Fondo Editorial PUCP.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*.: Penguin Books.
- Argyle, M. (2002). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Balatsky, G., & Diener, E. (1993). Subjective well-being among Russian students. *Social Indicators Research*, 28, 225-243.
- Ben-Arieh, A. y Ofir, A. (2002). Opinion, Dialogue, Review: Time for (More) Time-Use Studies: Studying the Daily Activities of Children. *Childhood*, 9(2), 225-248.
<https://doi.org/10.1177/0907568202009002805>
- Beytía, P. (2016). The singularity of Latin American patterns of happiness. En M. Rojas (Ed.), *Handbook of happiness research in Latin American* (pp. 17-29). Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7>
- Bolin, I. (2006). *Growing up in a culture of respect: child rearing in highlands in Peru*. University of Texas. Press.
- Dogde, R., Daly, A., Huyton, J., Sanders, L.D. (2012). The challenge of defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2 (3), 222-235.

- Freire, T. (2013). Leisure experience and positive identity development in adolescents. En T. Freire (Ed.), *Positive Leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 61-79). Springer. doi: 10.1007/978-94-007-5058-6_4
- Gagné, E. D. (1991). *La psicología cognitiva del aprendizaje escolar*. Visor, cop. 2001.
- Gibson, H. (2018). Crónica del uso de la satisfacción con la vida, la calidad de vida, el bienestar y el bienestar en la investigación del ocio. *Presentado en el XX Simposio de Investigación de Ocio, Recreación y Turismo y Foro Internacional*, 29-30 de septiembre de 2018. Taipei, Taiwán: Universidad Nacional de Taiwán.
- Guruprasad, V., Banamathe, K. R. y Sinu, E. (2012). Leisure and its impact on well-being in school children. *International Journal of Scientific Research*, 1(5), 114-114. <https://doi.org/10.15373/22778179/oct2012/41>.
- INEI (2009). Centro de Recursos Interculturales. Resumen Ejecutivo. Resultados ejecutivos de las comunidades indígenas. Ministerio de Cultura de Perú. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0789/Libro.pdf
- Kuykendall, L., Boemerman, L. y Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. *Handbook of well-being*. DEF Publishers, Salt Lake City.
- Lau, M. y Bradshaw, J. (2010). Child Well-being in the Pacific Rim. *Child Indicators Research*, 3(3), pp. 367-383. https://www.researchgate.net/publication/45072029_Child_Well-being_in_the_Pacific_Rim
- Lazarus R y Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca S.A.
- Leyra Fatou, B. y Bárcenas Viñas, A. M. (2014). Reflexiones etnográficas sobre el ocio infantil. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 4(1). http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.6238/pr.6238.pdf
- Moromizato, R. (2011). Niños de la Amazonía. Una experiencia de trabajo conjunto por una mejor educación para los niños y las niñas Asháninkas de la selva central del Perú *Educación*, Vol. XX, (39), 73-92. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/2491/2443>
- Monteluisa, G., Valera, V., Frisancho, S., Frech, H. y Delgado, E. (2015). Non Tsinitibo: juegos del pueblo shipibo-konibo y su uso pedagógico. *Educación*, 24(47), 49-68. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1424>

- Newman, D., Tay, L. y Diener, E. (2013). Leisure and subjective well-being: a model of psychological, mechanism as mediating actors. *J Happiness stud*, 15, 555-557. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>.
- Ortega, R. (1992). *El juego infantil y la construcción social del conocimiento*. Alfar.
- Piaget, J. y Inhelder, B. (2007). *Psicología del niño*. Morata.
- Parham L. D. y Fazio L. S. (1997). *Play in occupational therapy for children*. Mosby.
- Rodríguez, C., Núñez, V. y Astudillo, E. (2017). Consumo televisivo de audiencias infantiles: un estudio cualitativo con estudiantes Chilenos-Chile. *Comuni@cción*, 8(2), 105-115.
- Rojas, I. y Triana, L. (2008). Experiencia de un grupo de escolares en relación con el manejo del tiempo libre. En un colegio de los barrios orientales de Bogotá. (tesis de grado) Facultad de Enfermería. Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/9856/tesis15-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, V. y Cussianovich, A. (2013). Creciendo en Perú. Una mirada una mirada longitudinal al uso del tiempo de los niños y las niñas en el campo y la ciudad. Niños del Milenio. *GRADE*. <http://www.grade.org.pe/upload/publicaciones/archivo/download/pubs/AI14.pdf>
- Tonon, G. H., Benatuil, D. y Laurito, M. J. (2017): Las dimensiones del bienestar de niños y niñas que viven en Buenos Aires, *Sociedad e Infancias*, 1, 165-183.
- Trilla, B J. (1993). *Otras educaciones*. Anthropos.
- Tkach, C. y Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Veal, A., J. y Lynch, R. (2001). *Australian leisure*. Frenchs Forest, NSW: Pearson Education.
- Waichman, P. (2004). *Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico*. Editorial Kinesis.
- Yllañes, A. (2019). *La socialización de los niños a través de juegos tradicionales en la I.E.* 256. Facultad de Educación, Universidad San Antonio de Loyola. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/8863/1/2019_Yllanes-Manyá.pdf