

**LA RECREACION SANA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS,  
UNA MIRADA DESDE LAS RESIDENCIAS ESTUDIANTILES**  
**HEALTHY RECREATION IN UNIVERSITY STUDENTS, A LOOK FROM THE  
STUDENT RESIDENCES**

Laura López Rodríguez

Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0000-0003-1335-1363>

[laura.lopez@umcc.cu](mailto:laura.lopez@umcc.cu)

Damián Dickison Echemendía

Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0000-0001-7729-9694>

[damian.dickison@umcc.cu](mailto:damian.dickison@umcc.cu)

## **RESUMEN**

La labor educativa en la residencia estudiantil de la Universidad de Matanzas tiene como objetivo principal la formación integral del joven universitario. Esto implica el desarrollo de todas las dimensiones de la persona: académica, social, emocional y física. Por lo tanto, es necesario implementar acciones que fomenten una recreación sana y contribuyan a su formación profesional. El **objetivo** de este artículo es elaborar acciones para promover una recreación sana desde el trabajo educativo de la residencia estudiantil dirigida a la formación integral de los estudiantes en la Universidad de Matanzas. Como **métodos** de investigación se aplicaron la revisión de documentos, la entrevista, la encuesta y la observación. Como **resultado** se obtuvo un sistema de acciones para desarrollar la recreación sana dirigida a la formación integral en la residencia estudiantil de la Universidad de Matanzas, además los resultados en la aplicación de los instrumentos.

**Palabras clave:** residencia estudiantil, formación, recreación.

## **ABSTRACT**

The educational work in the student residence of the University of Matanzas has as its main objective the comprehensive training of the young university student.

This implies the development of all dimensions of the person: academic, social, emotional and physical. Therefore, it is necessary to implement actions that promote healthy recreation and contribute to their professional training. The objective of this article is to develop actions to promote healthy recreation from the educational work of the student residence aimed at the comprehensive training of students at the University of Matanzas. Document review, interview, survey and observation were applied as research methods. As a result, a system of actions was obtained to develop healthy recreation aimed at comprehensive training in the student residence of the University of Matanzas, in addition to the results in the application of the instruments.

**Keywords:** student residence, training, recreation.

## **INTRODUCCIÓN**

La universidad tiene como objetivo principal transformar la sociedad a través de tres procesos formativos fundamentales: la docencia, la extensión y la investigación, los cuales promueven y preservan la cultura. Es crucial que cada universidad desarrolle desde la residencia estudiantil una labor educativa y política-ideológica, con el fin de elevar la cultura integral de los estudiantes y su entorno social.

“Muchos factores intervienen en el proceso de formación de este futuro profesional, sin dudas su estancia en las residencias estudiantiles universitarias es uno de ellos. Las cuales constituyen espacio de significación social y educativa. Creadas para satisfacer las necesidades mínimas indispensables de los estudiantes que por determinadas razones requieren de los beneficios de la condición de becario para permanecer en la universidad”. (Leyva & Ávila, 2023)

La labor educativa en la residencia estudiantil debe enfocarse en fortalecer las relaciones basadas en el respeto, la solidaridad y la influencia positiva, por lo que es crucial que los estudiantes tengan acceso a espacios y actividades que les permitan relajarse, divertirse y mantener un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y su bienestar emocional.

En una residencia estudiantil, es fundamental que se promueva una variedad de opciones recreativas para que los estudiantes puedan encontrar aquellas que mejor se adapten a sus intereses y necesidades. En este sentido, es recomendable contar con espacios comunes adecuados para llevar a cabo diferentes actividades recreativas, estos espacios deben estar bien equipados y

en buenas condiciones para garantizar la seguridad y comodidad de los estudiantes.

La recreación sana en una residencia estudiantil universitaria tiene como objetivo propiciar el bienestar integral de los estudiantes, por lo que es responsabilidad de las autoridades universitarias garantizar el acceso a espacios adecuados y promover activamente actividades recreativas variadas dentro de las residencias estudiantiles.

El objetivo del artículo es elaborar acciones para promover una recreación sana desde el trabajo educativo de la residencia estudiantil dirigida a la formación integral de los estudiantes en la Universidad de Matanzas

## **MÉTODOS**

El estudio de las potencialidades del trabajo educativo en la residencia estudiantil para desarrollar una recreación sana se llevó a cabo mediante la aplicación de un sistema de métodos teóricos (histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo), empíricos (análisis de documentos, observación de los procesos en la residencia, entrevista a profesores y al personal de trabajo educativo (E), y la encuesta a los estudiantes), además del matemático-estadísticos. Estos métodos se sustentaron en el enfoque general de la dialéctica materialista como método general del conocimiento.

Para dar respuesta al objetivo de esta investigación se utilizó la variable la recreación sana desde el trabajo educativo en la residencia estudiantil. Se empleó una entrevista que sirvió para obtener información y criterios valorativos sobre la recreación sana en la residencia estudiantil.

La encuesta a los estudiantes permitió conocer cómo perciben y evalúan las actividades encaminadas a una recreación sana en la residencia estudiantil.

Una vez culminadas la aplicación de estos instrumentos se realizó la triangulación metodológica de la información, con el propósito de contrastar y establecer un control cruzado de los datos obtenidos.

Se alcanzaron la aprobación de la dirección de la Universidad de Matanzas y el consentimiento informado de los estudiantes objeto de estudio para participar en la investigación, a los que se les garantizó la confidencialidad de sus datos personales, que se utilizarían, solo y estrictamente, con fines científicos. La investigación se centró en el origen, desarrollo y transformación del trabajo

educativo en la residencia estudiantil, en relación con otros fenómenos educativos desde una perspectiva ontológica, gnoseológica y axiológica.

La residencia estudiantil de la universidad está compuesta por 4 Edificios (2 ½ activos en la sede Camilo Cienfuegos y 1 ½ se encuentran en labores de Reparación y Mantenimiento) y cuenta con una matrícula de 1162 estudiantes nacionales y 2 de la República Popular de Angola.

Las unidades de estudios de esta investigación fueron dos, la unidad de estudio nro. uno (ocho Instructoras Educativas y 10 profesores) y la unidad de estudio nro. dos (50 estudiantes del curso diurno con residencia permanente en la universidad). La selección tuvo carácter intencional a partir de los siguientes indicadores: a partir de evaluar el, incluyendo la diversidad de estudiantes, actividades sociales y culturales, y oportunidades de participación en la vida comunitaria.

**Tabla 1.** Evaluación de los indicadores por niveles, según los resultados de los instrumentos aplicados

**Leyenda:**

- EP (entrevista a profesores) EnE (encuesta a estudiantes)
- Indicadores de Medida: MA ( Muy Alto), A ( Alto), M (Medio), B (Bajo), MB( Muy Bajo)

Indicadores	EP	EnE
1. Aprovechamiento de las potencialidades que ofrece el trabajo educativo en la residencia estudiantil para una recreación sana	M 75 %	B 75 %
2. Aplicación de acciones y métodos para desarrollar la recreación sana en la residencia estudiantil.	M 75 %	M 62,5%
3. Aprovechamiento de las particularidades ambiente y la comunidad en la residencia estudiantil para una recreación sana	A 75 %	A 62,5%
4. Capacitación en las funciones de las instructoras educativas en la residencia estudiantil.	M 100%	M 75%
5. Satisfacción en la participación en la recreación sana desarrolladas en la universidad.	M 75 %	A 50%
6. Participación en las actividades sociales y culturales dirigidas a la recreación sana que propone la institución	A 75 %	A 50%
7. Autogestión de una recreación sana por parte de los estudiantes universitarios	M 100 %	B 100%

8. Socialización de resultados de la aplicación de las acciones para desarrollar una recreación sana	A 75 %	B 75%
--	-----------	----------

Los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos descritos, permitieron determinar los siguientes logros e insuficiencias:

### **Logros**

- La permanencia de un personal comprometido para la ejecución del trabajo educativo.
- Los directivos y personal de trabajo educativo poseen disposición ante las acciones de superación que se planifican en la residencia estudiantil.

### **Insuficiencias**

- Son insuficientes las acciones de capacitación para el personal de trabajo educativo encaminadas a la planificación de actividades de recreación sana.
- Falta de liderazgo por parte de la dirección de la FEU en el área de residencia estudiantil.
- Escasa vinculación de la dirección de las facultades y el trabajo educativo que se desarrolla en la residencia estudiantil en cuanto a la recreación sana.

## **RESULTADOS**

La residencia estudiantil, basada en las experiencias adquiridas en las universidades cubanas, ha sido trabajada desde diferentes perspectivas y en diversas disciplinas, como ciencias médicas, pedagogía y tecnología. En general, coinciden en que la residencia estudiantil universitaria es un espacio ideal para la formación integral de los estudiantes, más allá de ser simplemente un lugar físico donde se alojan durante un período de tiempo determinado.

Como referentes se toman investigaciones realizadas desde otras universidades del país las cuales aportan elementos significativos para entender el papel de las residencias estudiantiles entre ellos podemos citar Alexander Bertot Baró y Yoveny Matos Velázquez (2009), Tania Robaina Pedrosa (2017), Dianelys Tejeda Villazón, Jeffrey Blanco González y Modesto R. Gómez Crespo (2018) y (Meléndez Cisneros, 2021)

Por su parte Tejeda, Blanco y Gómez expresan que la residencia estudiantil es

“un área universitaria donde los estudiantes becados pasan la mayor parte de su tiempo durante su formación como profesionales, está llamada a convertirse en un importante escenario de actuación, esencialmente educativo. Debe entenderse entonces como un espacio para desplegar el enfoque integral, dado su estrecha vinculación con la docencia y su expresión en la vida social”. (Tejeda, Blanco y Gómez, 2018, p.223)

Para Robaina el fortalecimiento de la labor educativa en el contexto de la residencia estudiantil “posibilita la permanencia de los alumnos en estos centros, exige que el personal que los educa y atiende tenga presente que con ellos la labor educativa va más allá del proceso docente educativo”. (Robaina, 2017)

Las definiciones de residencia estudiantil antes planteadas se basan en la idea de que es un lugar donde se fomentan los vínculos personales y se promueve la estrecha relación con otros aspectos de la vida universitaria. Ofrece la oportunidad de compartir intereses ideológicos, culturales, metas y proyectos de vida.

Las residencias estudiantiles son de gran importancia para la universidad por varias razones:

1. Alojamiento seguro y conveniente: Las residencias estudiantiles ofrecen a los estudiantes un lugar seguro y conveniente para vivir mientras estudian en la universidad. Esto les permite concentrarse en sus estudios sin tener que preocuparse por encontrar un lugar para vivir o lidiar con problemas de transporte.
2. Comunidad universitaria: Las residencias estudiantiles fomentan un sentido de comunidad entre los estudiantes, ya que viven juntos y comparten experiencias académicas y sociales. Esto puede ayudar a los estudiantes a sentirse más conectados con la universidad y a establecer amistades duraderas.
3. Apoyo académico: Muchas residencias estudiantiles ofrecen programas de tutoría, asesoramiento académico y otros recursos para ayudar a los estudiantes a tener éxito en sus estudios. Esto puede ser especialmente beneficioso para aquellos que están lejos de casa por primera vez y necesitan apoyo adicional.
4. Desarrollo personal: Vivir en una residencia estudiantil puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades importantes como la independencia, la responsabilidad y la resolución de problemas. También les brinda la oportunidad de aprender a convivir con personas de diferentes culturas, antecedentes y perspectivas.

La labor educativa de la Universidad de Matanzas se ve enriquecida por el papel del trabajo educativo en la residencia estudiantil. Las trabajadoras educativas forman parte de esta residencia y desempeñan un papel importante en el bienestar y desarrollo de los estudiantes.

Su labor va más allá de la supervisión, es crear un ambiente propicio para el aprendizaje, seguro y acogedor. Además, ofrecen apoyo emocional, orientación y fomentan la convivencia entre los residentes. Su compromiso y dedicación contribuye significativamente al crecimiento personal y académico de los estudiantes, promoviendo una recreación sana desde el respeto y la responsabilidad.

Para lograr una formación integral de los estudiantes desde la residencia estudiantil se

“... demanda del desarrollo de propuestas educativas, cuya salida recaerá en las instructoras educativas que actúan en una variabilidad de situaciones, de contextos y culturas, que demanda de un trabajo colaborador con el desafío constante de reconocer y de respetar la diversidad siendo solo posible a través de la superación que reciban las gestoras”. ( Tamayo Rodríguez, Echevarría Ramírez, & Jeffers Duarte, 2019)

Se hace necesario contar con instructoras educativas capacitadas para fomentar una recreación sana en la residencia estudiantil, la cual está dirigida a la formación integral de los estudiantes para promover valores políticos, éticos, estéticos y morales.

Para la mejor comprensión del término recreación sana se hace un análisis de definiciones realizada por investigadores del tema:

Para Ávila y Reyna la recreación sana es

el espacio creado por el hombre para proporcionarse diversión a partir del horario libre, la cual se manifieste como resultado de una necesidad interior del sujeto y no como acción externa, la cual debe brindar satisfacción, armonía y cultura general, contribuyendo a disminuir las tensiones de trabajo o estudio, logrando higienizar la mente para la incorporación a las restantes actividades que se desarrollen. (Ávila & Reyna Acosta., 2005, p.3)

Para Berdal, Torres y Fonseca La recreación sana implica:

un aprendizaje desde el disfrute, que contribuye a la formación y desarrollo integral de la persona desde diversas dimensiones cognitiva, física, espiritual, cultural y social y que excluye comportamientos de riesgo que dañan al ser humano, la sociedad o el medio ambiente. Implica además; libertad, espontaneidad, diversión, goce y relajación de las tensiones cotidianas, pero

con una perspectiva saludable. (Berdeal-Vega, Tornes-López, & Fonseca-Félix, 2010, p. 6)

Lo antes planteado expone que la recreación sana posibilita satisfacción, armonía y cultura general lo cual permite a los individuos comportamientos favorables para favorecer a una salud física y mental favorable.

Para Herrera y Arística (2011) la recreación para que sea sana y culta debe aportar un saber en cualquier esfera del conocimiento y contribuir a un desarrollo armónico de la personalidad haciendo al individuo más apto física e intelectualmente.

El autor Chala plantea que la recreación como una actividad cotidiana, donde pueda actuar como mediadora de sus procesos cognitivo y psicosocial, supliendo de esta manera sus demandas biopsicosociales, atendiendo un enfoque de integralidad en la búsqueda de lograr una buena condición de vida saludable (Chala, 2019)

Según los estudios realizados, podemos concluir que la recreación sana tiene un impacto positivo en la formación integral de los estudiantes, abarcando aspectos cognitivos, físicos, espirituales, culturales y sociales. Además, promueve comportamientos seguros que no dañan a las personas, la sociedad o el medio ambiente. La recreación sana también implica libertad, espontaneidad, diversión, disfrute y relajación de las tensiones diarias, pero siempre desde una perspectiva saludable.

Como resultado se elaboró una propuesta de acciones dirigidas a contribuir a la formación integral de los educandos, en la residencia estudiantil de la Universidad de Matanzas.

### **Acciones a desarrollar para una recreación sana en las residencias estudiantiles en la universidad**

1. Organizar actividades al aire libre, como caminatas, paseos en bicicleta o juegos de equipo, para fomentar la actividad física y el contacto con la naturaleza.
2. Promover la participación en deportes y juegos recreativos, como fútbol, voleibol, baloncesto o tenis de mesa, para fomentar el trabajo en equipo y la competencia amistosa.

3. Ofrecer clases de yoga, meditación o tai chi para promover la relajación y el bienestar mental.
4. Organizar eventos culturales, como noches de cine, conciertos o exposiciones artísticas, para fomentar la apreciación de las artes y la creatividad.
5. Facilitar espacios para el estudio en grupo o individual, con acceso a recursos educativos y tecnológicos.
6. Fomentar la participación en actividades solidarias o voluntariado en la comunidad local para promover el sentido de responsabilidad social.
7. Proporcionar opciones de alimentación saludable y equilibrada en los comedores universitarios.
8. Establecer políticas claras sobre el consumo de alcohol y drogas dentro de la residencia estudiantil para promover un ambiente seguro y saludable.
9. Ofrecer servicios de asesoramiento psicológico y apoyo emocional para los estudiantes que lo necesiten.
10. Crear espacios comunes acogedores y confortables donde los estudiantes puedan socializar y relajarse fuera del horario académico.
11. Desarrollar cursos de idiomas para la preparación de su ejercicio de idioma inglés al egresado.

La formación integral de los educandos es crucial para su desarrollo personal y profesional. En la residencia estudiantil de la Universidad de Matanzas, se deben promover actividades que fomenten el crecimiento académico, cultural, deportivo y social de los estudiantes. Estas acciones ayudarán a fortalecer su autoestima, habilidades sociales y valores éticos. Además, contribuirán a crear un ambiente propicio para el aprendizaje y la convivencia armoniosa entre los residentes. De esta manera, se estará preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo laboral y social con una visión integral y comprometida.

## **CONCLUSIONES**

En este estudio, se busca promover la recreación saludable a través de actividades educativas en las residencias estudiantiles, con el objetivo de adquirir conocimientos sobre cómo implementar esta recreación en el ámbito universitario a través de la intervención de los responsables educativos de las residencias. Se pretende desarrollar estrategias para fomentar la recreación saludable entre los estudiantes, teniendo en cuenta sus necesidades,

aspiraciones e inquietudes, así como sus capacidades para prevenir, identificar y resolver los problemas que puedan afectarles.

El diagnóstico del estado en que se manifiesta la variable de la recreación sana a través del trabajo educativo en la residencia estudiantil identifica como logros los conocimientos generales sobre el tema que poseen los estudiantes, profesores e instructoras educativas, así como la responsabilidad de trabajar conscientemente para desarrollar una recreación sana. Sin embargo, se observa una falta de conocimientos actualizados sobre cómo implementar una recreación sana y una escasa sistematicidad en la realización de acciones para fomentarla en la residencia estudiantil, a partir del trabajo educativo en la Universidad de Matanzas.

Es evidente la necesidad de transformar el trabajo educativo en la residencia estudiantil, promoviendo acciones que fomenten una mejor convivencia con los estudiantes y logren una recreación sana. Por lo tanto, es imprescindible concebir una estrategia para el trabajo educativo en las residencias estudiantiles e incorporar las acciones propuestas en este artículo para su implementación.

## REFERENCIAS

- Ávila, A. A., & Reyna Acosta., Y. (2005). *¿Cómo lograr que un proceso de dirección que garantice una recreación sana en adolescentes y jóvenes?* Centro Politécnico Industrial Luis Ángel Milanés Tamayo. V Congreso Internacional Virtual de Educación.
- Berdeal-Vega, T., Tornes-López, W., & Fonseca-Félix, W. (2010). Recreación sana, una vía para ocupar el tiempo libre. *OLIMPIA*, VII(25), 1-6.
- Chala, W. (Julio - Diciembre 2019 de 2019). Modelo teórico para el fortalecimiento de la recreación como acción integradora en la condición de vida saludable en estudiantes universitarios. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 2(4), 1-16.
- Herrera, L., & Aristica, L. (octubre de 2011). Recreación Sana: ¿Opción o necesidad? *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 1-11.
- LeyvaY, P., & Ávila Rodríguez, Y. (2023). La dimensión sociocultural en la labor educativa de la Residencia Estudiantil de la Universidad de Las Tunas. *Opuntia Brava*, 3(15), 339-348.
- Meléndez Cisneros, X. (2021). *Residencia de Estudiantes*. Lima, Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Tamayo Rodríguez, Y. S., Echevarría Ramírez, O., & Jeffers Duarte, B. (2019).  
*Contextualización investigativa en la Educación, Cultura Física y el  
Deporte III*. La Habana: REDIPE