

## **EL RECREO: ¿SÓLO UN DESCANSO?**

Por Fernando José Vila Díaz

En Educación Primaria, el alumnado posee 30 minutos diarios de “descanso”. Es el tiempo que dedican a desayunar, beber agua, ir al aseo, charlar con los demás e, incluso, jugar un rato. Disponen de una libertad de la que no disponen en el aula, pudiendo ir libremente de un lugar a otro (en los sitios destinados a tal fin, claro está), por lo que el profesorado debe vigilar que todo transcurra con normalidad y que no se produzcan incidentes, cosa que no debe ocurrir si las normas están claras desde el primer momento (pero, como todos sabemos, siempre los hay).

*Evans y Pellegrini (1997)* destacan la importancia del recreo mediante tres teorías principales sobre el descanso en la escuela: la *Teoría de Energía Sobrante*, la *Teoría de la Novedad* y la *Hipótesis de la Madurez Cognitiva*. Queda claro que las investigaciones más recientes no apoyan ninguna de estas teorías; no obstante, todas incluyen la creencia de que los/as niños/as vuelven del recreo más atentos y listos para centrarse en las lecciones.

### *La Teoría de Energía Sobrante.*

Esta teoría sugiere que cuando el alumnado queda sedentario por espacios largos de tiempo aumenta en él la energía sobrante. La inquietud, la agitación y los comportamientos no enfocados en la tarea en general son indicios de que los/as niños/as necesitan un descanso. El recreo les ofrece una oportunidad de hacer ejercicio, satisfaciendo así su necesidad de “desahogo”. Según esta teoría descrita por *Evans y Pellegrini*, sólo después de soltar esta energía reprimida, el alumnado puede

volver al aula de una manera fresca y adecuada para el trabajo. Aunque esta teoría goza de amplia aceptación, *Smith y Hagan (1980)*, entre otros, sostienen que no hay ningún criterio independiente respecto a qué constituye la energía sobrante, y que la idea de un aumento de energía que se necesita soltar tiene poco sentido fisiológico. *Evans y Pellegrini* señalan que los/as niños/as frecuentemente siguen jugando, aún después de estar agotados.

#### *La Teoría de la Novedad.*

Esta teoría propone que cuando las tareas de clase llegan a interesarles menos, el alumnado llega a estar menos atento y necesita un tiempo para jugar, introduciendo en ese momento la "Novedad". Según esta teoría, los descansos del recreo les permite la oportunidad de participar en actividades distintas de las lecciones académicas propiamente dichas. Una vez que los/as niños/as vuelven al aula vuelven a percibir las tareas como nuevas y originales.

#### *La Hipótesis de la Madurez Cognitiva.*

Esta teoría sugiere que tanto niños como adultos aprenden más participando en tareas separadas por plazos de tiempo que en las concentradas en un solo plazo. Según esta forma de pensar, el recreo ofrece al alumnado los descansos necesarios durante las clases para optimizar tanto su atención a las actividades como su comportamiento.

Una vez planteadas estas teorías, paso a analizar cuáles son los **beneficios percibidos del recreo.**

Distintos observadores han señalado que el recreo podría ser el único momento del día de un niño o una niña en el que tiene la oportunidad de jugar a juegos y relacionarse con los/as compañeros/as. *Clements* (2000) declara que por participar en estos tipos de actividades no estructuradas, los/as alumnos/as pueden desarrollar las habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas que necesitan para tener éxito tanto en el colegio como en la sociedad en general.

Otros observadores sugieren que el aprendizaje se puede lograr en el patio del recreo de una manera que no es posible en una clase estructurada. Un artículo de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física declara que el recreo provee a los/as niños/as un tiempo discrecional y oportunidades de participar en actividades físicas que les ayuda a desarrollar un cuerpo sano y el placer del movimiento. También les permite practicar habilidades de la vida, como la resolución de conflictos, la cooperación, el respeto por las reglas, los turnos, el compartir, el utilizar el lenguaje para comunicarse y la resolución de problemas en situaciones reales.

Otro tipo de beneficios que posee el recreo son los llamados **beneficios sociales**. En este sentido, *Tambor* (1999) sugiere que los/as niños/as mejoran sus habilidades sociales durante el recreo al practicar las siguientes acciones:

- Compartir con los demás.
- Cooperar.
- Comunicarse con el profesorado y el resto del alumnado.
- Resolver problemas.
- Respetar las normas establecidas.
- La auto-disciplina.

Igualmente encontramos en el recreo una serie de **beneficios emocionales**. El recreo puede servir para aliviar el estrés al permitir que los/as niños/as se desahoguen de las tensiones que las clases puedan provocarles. *Newman y sus colegas* (1996)

sugieren que mediante las actividades de juego, el alumnado puede aprender métodos valiosos para manejar el estrés relacionado con la escuela y la familia. Por este motivo, han considerado el tiempo de recreo como un “tiempo terapéutico”. La interacción no estructurada con los/as compañeros/as también podría mejorar el amor propio de un/a niño/a al ofrecer oportunidades de que “puedan aprender acerca de sus propias habilidades, perseverancia, auto-dirección, responsabilidad y auto-aceptación”. Empiezan a aprender qué comportamientos son aprobados o desaprobados por los demás, entendimiento esencial para el desarrollo temprano de amistades. *Newman, Brody y Beauchamp (1996)* observan que este tipo de interacción entre compañeros/as fomenta el desarrollo del carácter, tanto por mejorar la habilidad de los/as niños/as de tomar mejores decisiones morales como por aumentar su conciencia de la responsabilidad social individual.

En cuanto a los **beneficios físicos**, nos encontramos con que son muchos los problemas que ocasiona la inactividad o actividad insuficiente en los/as niños/as. Hay estudios que sugieren que éstos pueden reducir significativamente los riesgos de la salud con un simple aumento en la cantidad de tiempo que pasan haciendo ejercicios. Pero, al mismo tiempo, encontramos otros estudios que muestran que las clases de Educación Física no son suficientes. La oportunidad de participar en actividades adicionales, como el juego del recreo, podría ayudar a aliviar o evitar posibles problemas de salud al mismo tiempo que desarrolla la musculatura y la coordinación.

Pero no son éstos los únicos beneficios que podemos encontrar. También podemos hablar de los **beneficios cognitivos** que tiene el recreo. Durante el mismo, las actividades de los/as niños/as son frecuentemente exploratorias. Este tipo de experiencia estimula el desarrollo cognitivo de los mismos de varias maneras. La investigación que estudia los efectos del juego social en el aprendizaje revela que el comportamiento en el juego aumenta la creatividad, fomenta las habilidades de resolver problemas y mejora el vocabulario del alumnado. La investigación sugiere que

tal vez haya una correlación (pero no necesariamente una relación de causa y efecto) entre participar con compañeros/as en actividades no estructuradas de juego y mayores notas en los tests de inteligencia.

Por último, permítanme hacer referencia a los **beneficios para los/as maestros/as**. Rara vez se menciona en los libros, pero éstos también sacan provecho de los descansos del recreo. Aunque se suele tardar unos minutos en tranquilizar a la clase tras él, muchos observadores creen que el alumnado presta más atención a las lecciones y se disminuye el comportamiento interruptor después del descanso para el recreo. Por eso, la mayoría de los/as maestros/as consideramos el recreo como un elemento importante para un mejor control de la clase.

Pero no todo en el recreo son beneficios. También podemos destacar una serie de **problemas**:

- Un juego violento puede desembocar en un individuo violento.
  
- Un juego de masas como el fútbol a tan corta edad, ¿es positivo? Desde luego que no tiene por qué ser negativo, pero sin lugar a dudas es inevitable pensar que los anuncios de televisión y las noticias deportivas influyen en el alumnado, y eso no es del todo bueno. Además, muchísimos/as niños/as vienen al colegio con el chándal, las camisetas o las zapatillas deportivas de sus ídolos, cosa que invita a pensar en puro marketing.
  
- Un juego sexista puede generar en una futura violencia de género. Por mencionar un ejemplo, el juego de policías y ladrones (siendo los policías los niños y los ladrones las niñas) suele terminar en cánticos sexistas.

- Un juego electrónico puede llevar a que los/as niños/as se conviertan en un futuro en individuos sedentarios al no realizar apenas actividad física, pudiendo ocasionar problemas de obesidad. Es por ello por lo que en mi colegio está prohibido que lleven consolas portátiles.

### **Conclusión:**

Hay muy pocos estudios que se centren en la necesidad del recreo o en su valor. La mayoría de ellos lo valoran únicamente como un descanso durante las clases. Pero los beneficios sociales, emocionales y físicos del recreo tal vez valgan más que el poco tiempo que el recreo quita a las clases, como he podido argumentar. Es por ello por lo que nosotros, como maestros/as, debemos dar el valor suficiente al mismo, aprovechando al máximo las ventajas y oportunidades que nos ofrece y haciendo de él una parte más del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, debemos tener bastante claro los pros y los contras del tiempo de recreo, sacando el mayor partido al mismo.

FERNANDO JOSÉ VILA DÍAZ

Funcionario de carrera del Cuerpo de Maestros