

LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE. UNA PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN RECREATIVA EN LOS JÓVENES DE 15 - 20 AÑOS DEL MUNICIPIO BAHÍA HONDA

Lic. Sergio Rodríguez Gutiérrez, Lic. Maximino Costa Acosta.

RESUMEN:

El siguiente trabajo está destinado a resolver el problema de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes comprendidos en las edades de 15 a 20 años de la circunscripción 77, del municipio Bahía Honda. Para ello, el mismo se ha elaborado una propuesta de programación recreativa a partir de un conjunto de actividades variadas además de las orientaciones metodológicas para la ejecución de las mismas procurando siempre que sean aplicables al grupo etario seleccionado.

Las actividades propuestas permiten la participación de los jóvenes teniendo en cuenta sus posibilidades, gustos y preferencias. La evaluación de los resultados durante la fase de investigación permitió juicios de valor sobre su funcionalidad evidenciándose cambios que se aproximan al estado deseado.

Por estas razones, la aplicación de este producto corrobora la pertinencia social del mismo con respecto a las necesidades, expectativas y características de los jóvenes; la científicidad de su concepción y su correspondencia con la realidad, pueden avalar el objetivo propuesto.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo a partir del cambio consecuente de las formaciones socio – económicas como proceso histórico – natural.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el llamado tiempo libre que constituye una parte específica del tiempo de la sociedad.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción,

en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres. Este constituye una necesidad social para el individuo, pues de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el ser humano dentro de la sociedad en que se desarrolla.

No obstante, se presentan aquí algunas definiciones para su mejor comprensión: B. Grushin (1966), afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones."

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo con la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad."

Esta investigación asume que el tiempo libre es aquel que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. En estas condiciones, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico, concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y, sobre todo, se realizan partiendo del estudio de las particularidades

de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios, necesariamente debemos hablar de calidad de vida. Así podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

O. G. Petrovich (1980), en su libro *El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad*, consideró este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, sus capacidades y para un aumento del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

El tiempo libre se presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo no está en la actividad en sí misma sino en cómo la emprende el individuo ya que es él quien la define según sus intereses. La recreación, como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales, tiene que ser planificada ya que ha de cumplir con los objetivos de la sociedad.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre en ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. La recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

El sociólogo francés Jofre Dumazedier (1971), define recreación como: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artístico-

cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.”

Valorando estas definiciones esta investigación asume el criterio de que la recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas recreativas, fuente inagotable de experiencias, enriquecedoras de salud y bienestar.

Al definir las actividades físico recreativas, Martínez del Castillo (1986), manifiesta que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Para este trabajo la recreación física no es una forma de llenar el tiempo libre, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, constituye una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto, en la misma deben observarse lo siguiente:

GUSTOS: Son aquellas por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo con criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

INTERESES: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

PREFERENCIAS: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación con sus gustos e intereses

LAS NECESIDADES: Deben ser dosificadas en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc.

DEMANDA: Surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población según las edades, ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural.

OFERTA: Es el resultado de la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se acumuló durante la definición de los gustos, intereses, preferencias, etc.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo.

Fundamentos biológicos, psicológicos, sociológicos

Siguiendo las consideraciones y los criterios de A. Amador Martínez (1989) se ha caracterizado los jóvenes de 15 a 20 años en los siguientes aspectos:

✓ VOCABULARIO: El vocabulario en estas edades se va ampliando con la ayuda de los textos.

✓ MOTIVACIÓN ANTE EL ESTUDIO: En esta etapa la motivación por aprender algo nuevo es elevada, al igual que por conocer aspectos que atañen a la vida y trabajo de los adultos.

✓ NIVEL DE INTELIGENCIA: Son capaces de adaptarse a las nuevas situaciones y asimilar conocimientos complejos, más aún si estos son concebidos didácticamente y van acompañados de ilustraciones que facilitan su comprensión.

✓ REACCIÓN ANTE ESTÍMULOS MORALES: Los jóvenes sienten placer cuando se les reconoce que hicieron algo bien hecho, o cuando aprenden rápidamente.

✓ REACCIÓN ANTE LA NOVEDAD: El nivel de reacción ante lo novedoso es alto, se motivan ante lo nuevo y lo interesante.

✓ RASGOS DE LA PERSONALIDAD: Tienden a ser inteligentes, perseverantes, seguros, francos y sinceros, independientes, alegres y con pensamiento lógico.

✓ LA MEMORIA: ADQUIERE un carácter más consciente y lógico, vinculándose cada vez más con el pensamiento, lo que le permite apropiarse de un cúmulo mayor de conocimientos usando para ello procedimientos lógicos.

✓ LA IMAGINACIÓN: Se desarrolla considerablemente.

✓EL PENSAMIENTO: Puede alcanzar un desarrollo elevado, apareciendo el pensamiento teórico utilizando formas del pensamiento abstracto tales como símbolos, fórmulas, etc.

Fundamentos biológicos

Se alcanza la regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa, compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida, optimización de las funciones físicas fundamentales; es decir; aumento del nivel de rendimiento físico, perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud, estabilización o recuperación de la salud.

En ello se pueden observar otras particularidades anatomofisiológicas tales como: continúa el crecimiento corporal y óseo, aumenta la musculatura y la fuerza, continúa el proceso de dosificación del esqueleto, se normaliza la relación masa del corazón vasos sanguíneos, se estabiliza la presión arterial y frecuencia del pulso, concluye el desarrollo del sistema nervioso central mejorando la actividad analítica - sintética del cerebro, aumenta la masa encefálica, haciendo más compleja la estructura de la misma, propiciando un perfeccionamiento de los procesos de inhibición y excitación, mejora de la estabilidad analítico sintética.

Desarrollo motor en la juventud

Recesan las alteraciones en la dinámica motriz, hay economía en los movimientos y esfuerzos, se acentúa la rapidez, aumenta la fuerza, mejora la coordinación de los movimientos, aumenta la presión y fluidez, aparece la especialización y el entrenamiento sistemático, se eleva la motivación por la estética y la condición física del cuerpo, es renovador, ante todo deporte extremo nuevo, se debe aprovechar la zona de desarrollo próximo para capacidades y actividades.

Características psicológicas en la edad juvenil

Condiciones externas

Nuevos deberes de exigencia social, participación ciudadana, incorporación a organizaciones sociales y políticas, asume las leyes del país, se acentúa la exigencia familiar.

Condiciones internas

En el área cognoscitiva se desarrollan los tipos de atención, se refuerza la percepción por la observación, se desarrolla el pensamiento teórico científico, motivación hacia la profesión, se regulan las emociones, aumenta las cualidades volitivas.

En estas edades aparecen nuevas formaciones psicológicas tales como:

Puntos de vista propios, aparecen principios, se desarrolla la autodeterminación, la selección profesional, selección de la pareja, se desarrolla la autovaloración y la formación de valores.

Relaciones interpersonales en la juventud

Se multiplican las amistades (tolerancia), se considera la amistad como el primer afecto profundo, aumenta el colectivismo, desarrollo de amplia participación en la vida social y política, se amplían las relaciones amorosas.

Sobre la base de los elementos anteriores y luego de cuantificar y analizar las respuestas que en diagnósticos y entrevistas apoyaron observaciones previas se propone un Plan de Actividades del que extraemos los siguientes:

Ejemplos del plan de actividades

Orientaciones metodológicas por actividades

Descripción del programa (*A jugar*)

✓ Escoger en cada barrio una instalación deportiva u otro lugar apropiado donde no existan obstáculos que ofrezcan peligro

✓ Se competirá cada vez en seis (6) o más juegos donde el equipo que resulte ganador, obtendrá 10 puntos, el segundo 8 y el tercero 6 en cada juego, sumando el acumulado final para determinar el equipo triunfador.

✓ Los juegos que tengan puntos adicionales se suman conjuntamente con los puntos acumulados en dependencia del lugar obtenido.

✓ Se organizará un calendario de competencias dándose a conocer a todos entre los barrios y las zonas.

✓ Se le dará un nombre a cada equipo con el fin de identificarlo con el barrio y hacer la divulgación de esta actividad.

✓ Se creará un plan de estímulo con los propios ganadores.

Estructura

✓ Se constituirá un jurado de cifra impar (3 ó 5) integrantes que deben ser profesores de Educación Física, guías de pioneros o compañeros destacados de los distintos organismos, así como pioneros destacados.

✓ Los jueces deben ser tres (3) por cada equipo, situados en la arrancada, en el recorrido y al final, y un juez principal que será el encargado de dar la salida y de informar el lugar en que entran los equipos.

✓ Se debe crear una comisión donde se discuta la organización general, el asesoramiento de cada programa así como velar porque todos los equipos dominen el reglamento de los juegos.

Los juegos son:

Cámbiate de lugar, Leones y leopardos, Al rescate, Cambio de objeto, La pañoleta, Juegos de relevos.

Juegos populares de salón

Objetivo: Mantener activos aquellos juegos de preferencias de los jóvenes en esta comunidad.

Desarrollo:

Mediante los juegos populares de salón podemos desarrollar actividades con los propios recursos con que cuentan los participantes a los que pueden unirse los que con su creatividad puedan confeccionar. Se utilizarán los recursos de que dispone la población.

Organización

Se organizarán competencias de los distintos juegos, y los ganadores competirán con otros barrios de la circunscripción y, de ser posible, se organizarán topes entre los ganadores de los consejos populares.

También estas actividades podrán desarrollarse libremente en el barrio con la organización que ellos entiendan.

Entre estos juegos tenemos:

1. Dominó (Se utiliza como medio el propio dominó que generalmente puede ser hasta el doble 9 o doble 6. Una mesa con una superficie lisa sobre cuatro patas y cuatro asientos. Se puede jugar preferentemente en parejas masculinos, femeninos o mixtos, de 3 a ganar 2, la duración del partido puede ser a 100, 150 o 200 tantos. El primer pase de la data es a 25 y la primera vale doble).

2. Dama (Lograr hacer la mayor captura de fichas del contrario o bloquearlas de forma tal que no pueda realizar algún movimiento. El ganador tiene 1 punto y el perdedor 0).

3. Parchís, Palitos Chinos, Dama China, Cubilete, Barajas,

4. Ajedrez. Las figuras pueden pintarse en rueditas de cartón diferenciando las blancas y las negras se puede jugar por el sistema de 3 a ganar 2.

5. Tres fichas en línea: Para realizar este juego es suficiente tener un trozo de cartón o de papel de unos 15 cm², se trazará un cuadrado con sus dos diagonales y su perpendicular y horizontalmente por sus mitades, cada uno desplazará sus fichas en el sentido que prefiera. El primero que pueda colocar sus fichas en una sola línea será el ganador.

6. La solterona. Se podrá confeccionar con recortes de cartulina o de cartón a modo de barajas pintándoles o pegándoles figuras por parejas y situando una figura que sea sola, que es la que hace perder al quedarse con ella.

Competencias de mini fútbol, beisbolito y béisbol

Objetivo: Brindar a los jóvenes juegos recreativos físicos en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa.

Desarrollo:

Esta competencia se desarrolló entre los equipos pertenecientes a los CDR # 1 y 2 de la circunscripción # 77.

Cantidad de equipos participantes: 6, cantidad total de juegos a efectuar: 15

Cantidad de juegos cada equipo: 5, fecha: 2 al 14 de abril, horario de competencias: 4:20 a 6 PM, días de competencias: miércoles: 2 y 9, viernes: 4 y 11, lunes: 7 y 14

Cantidad de juegos diarios: 3

Equipos:

Azucareros, Granjeros, Tabacaleros, Agricultores, Cañeros, Mineros.

Bibliografía

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones. Álvarez de Zayas, C.M. La pedagogía como ciencia. 1995.
2. Alvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
4. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
5. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
6. Económica, México.
7. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
8. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.-(1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
9. Brancher, H. (1977) Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
10. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
11. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires,