

ALGUNAS RAZONES PARA MEJORAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES COMPRENDIDOS EN LAS EDADES DE 11 A 15 AÑOS.

Lic. Nelson Ribalta Águila

RESUMEN:

El tema propuesto fue seleccionado debido a sus implicaciones práctica y problemas existentes como el alcoholismo, tabaquismo, delincuencia, drogas, peleas de gallos, etc.

Teniendo en cuenta que la recreación física es un factor determinante en nuestra población y que es un objeto del Estado cubano ocupar el tiempo libre de sus ciudadanos en actividades sanas, individuales o colectivas, destinadas a perfeccionar al hombre para el desarrollo de la nueva sociedad, se confeccionó un proyecto comunitario de actividades físicas recreativas, orientado hacia conformación de un sistema de trabajo comunitario con la presentación de nuevas ofertas y generar acciones orientadas al desarrollo humano y a su mejoramiento.

La utilización del tiempo libre en aras de lograr una satisfacción de las necesidades del ser humano es una de las acciones más importantes que se han de emprender para lograr una calidad de vida acorde con las exigencias actuales de la sociedad y de la comunidad, a partir de incorporar la práctica del ejercicio físico a las costumbres y hábitos del pueblo y dentro de esa gran masa, especial atención a niños y jóvenes. Por esto se ha venido materializando y desarrollando.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, el hombre puede trabajar y descansar después del trabajo; pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente y la sociedad no podría conseguir la reproducción

ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

Por esta razón las actividades físicas y recreativas deben ser un elemento importante en la búsqueda del desarrollo y socialización de las personas dentro de la comunidad, pues se irá logrando una calidad de vida acorde con las necesidades de la misma.

Muchas veces la palabra recreación, en su contenido, se confunde con la de juego; sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huitzinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza se encuadrará dentro de las formas de juego.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para, junto con los cambios socio-económicos que se producirían, establecerlo como una necesidad determinante en los hombres.

De igual modo una práctica sistemática de actividades físicas con intenciones recreativas que satisfagan las necesidades crecientes de la población, especialmente de los adolescentes, a quienes está dirigido nuestro trabajo, mejorará la salud, socialización y calidad de vida, además de aumentar el interés, los gustos y preferencias por una ocupación provechosa del tiempo libre.

La comunidad donde aplicamos nuestro proyecto es digna de recoger diversas actividades, pues presenta gran riqueza de condiciones naturales, ambientales y de instalaciones idóneas para crear y fomentar en los adolescentes, durante su tiempo libre, un conjunto de actividades físicas recreativas, pero existen pocos materiales de consulta sobre la recreación, escasa fuerza técnica e insuficientes medios que se utilicen en la realización de actividades deportivas recreativas, por lo que se advierte

baja asistencia de los adolescentes a las áreas recreativas, al sentirse atraídos por otras actividades como la televisión y la proliferación de conductas inadecuadas.

Si bien este trabajo no se quiere elaborar una teoría acabada acerca del trabajo comunitario tomando como base las actividades físicas - recreativas, y el tiempo libre en la Comunidad, se pretende destacar los referentes que han caracterizado este proceso a través de la historia, las tendencias actuales más difundidas en el mundo y la posición adoptada por Cuba al respecto.

Criterios para la selección de las actividades físico recreativas.

Nidia González (1999) comenta que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos y actividades pero sin saber por qué los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego o actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo. Es por ello que para seleccionar un juego o actividad se debe tener en cuenta aspectos como:

- ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
- ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
- ¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos o actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos, modificarlos.

Normalmente todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes quienes condicionen el juego o actividad y no al revés

En consonancia con lo que acabamos de exponer, Larrea (2001), haciendo referencia al tratamiento que hay que hacer a las actividades físico-recreativas y en concreto a lo que denomina "deportes alternativos" propone los siguientes criterios:

- Variar las reglas en función de las características de los participantes (intereses, capacidad física).
- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores.
- Establecer la participación de equipos mixtos evitando el sexismo de otros deportes
- Deben ser realizadas en tiempo libre
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo
- El autodesarrollo y aporte de características positivas de la personalidad
- Función educativa y auto educativa
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimientos y crecimiento personal.

Para la confección de un proyecto se debe tener en cuenta:

¿Por que?

Como sabemos el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). La calidad de vida y la recreación, como 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, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de esta, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación y de la propia actividad humana.

¿Para que?

Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación. La estructura y variedad de las

actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas, sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

- _ Cultura del tiempo libre.
- _ Formación y educación para el tiempo libre.

La cultura del tiempo libre

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y de las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo a partir de la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Formación y educación para el tiempo libre

La familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre pues forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

Otra instancia socializadora es la escuela. La institución educativa también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un

tiempo libre enriquecedor, en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos.

.El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad y resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Allport, G. W. (1967) *La personalidad. Su configuración y desarrollo*. Edición Revolucionaria. La Habana, Cuba.
2. *Aplicación del presupuesto tiempo libre al estudio del modo de vida* (S.C., s.n., s.a.).
3. Arias, Héctor. (1995) *La comunidad y su escuela*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
4. Arostegui M. del C. y otros. "Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre". 2do. *Seminario Internacional sobre Investigación Científica de la Demanda en el Mercado*. ICIODI, La Habana. Cuba. 1980.
5. Bee, H. L. y S. K. Mittchel (1984) *El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida*. Editorial Harla. México.
6. Bernardo Calderón, E. *Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial*. CISP. La Habana. 1987, 25p.
7. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, Altius, Fortius* Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
8. Castro, F. (1999) "Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo". Río de Janeiro, junio de 1992.
9. Castro, Fidel. (2001) "Discurso pronunciado en la graduación de los Trabajadores Sociales", Cojímar, periódico *Granma*, 15 de febrero, La Habana.
10. CD de la Maestría.
11. Colectivo de autores (1988) *Selección de lecturas de Psicología de las Edades III*. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
12. Colectivo de autores (1995) *El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
13. Domínguez G., L. (2003, c)] "Motivación profesional y personalidad". En: *Pensando en la personalidad*. Tomo II. Compiladora: Lourdes Fernández Rius. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.

14. Domínguez G., L. [2003, a)] Conferencias introductorias. En: *Psicología del Desarrollo: Adolescencia y juventud. Selección de Lecturas*. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.