

## EDUCACIÓN PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE

*Carmen Grace Salazar Salas*

### I. Introducción

La sociedad actual y su sistema económico han generado que el trabajador tenga más tiempo libre que hace un siglo. Y aunque pareciera ser un beneficio, el aumento del tiempo libre no lo es para muchas personas, pues en vez de proporcionarles descanso, les causa tensión, al no saber qué hacer durante ese tiempo. Bien afirma Fromm (citado por Molina Espinoza, 1991).

Hemos reducido la jornada media de trabajo a la mitad, aproximadamente de lo que era hace cien años. Hoy tenemos más tiempo libre del que ni siquiera se atrevieron a soñar nuestros abuelos. ¿Y qué ha sucedido? No sabemos como emplear el tiempo libre que hemos ganado, intentamos matarlo de cualquier modo y nos sentimos felices cuando ya ha terminado un día más (p. 100).

“¿Qué sucede, pues, con el tiempo libre que no puede ser utilizado con el fin para el que fue creado? La respuesta es muy simple: se pierde” (Boullón y Molina, 1991, p. 53).

La mayor parte del tiempo libre se concentra en los fines de semana y los días feriados; tiempo que según Boullón y Molina (1991) pertenece a la recreación, la cual al ser una manifestación propia del ser humano ha estado con él desde sus orígenes y es, por lo tanto, imprescindible para conservar su equilibrio psicológico.

La finalidad de este artículo es ofrecerle al lector: 1. los objetivos que se deben lograr en el proceso para aprender a usar provechosamente el tiempo libre, los cuales le pueden servir de guía para determinar si está empleando su tiempo libre positivamente, 2. información acerca de los beneficios de la recreación,

**Resumen.** Actualmente, la mayoría de las personas no saben qué hacer durante su tiempo libre. Algunas se recargan de tareas para tener el mínimo de tiempo libre y no estar tensas por pensar qué hacer durante él; otras, lo que hacen es mal emplearlo. Todas esas personas necesitan aprender a precisar su tiempo libre, los beneficios que la recreación les puede brindar, y las actividades recreativas que pueden realizar durante ese tiempo. La finalidad de este artículo es brindarle a las personas interesadas información que les ayude a aprender a utilizar positivamente su tiempo libre.

así como de las diversas actividades recreativas que se pueden realizar y las maneras cómo se puede participar en tales actividades, y 3. ofrecer, a los líderes, una guía que les ayude a orientar a las personas interesadas en aprender a usar provechosamente su tiempo libre.

Como aclaración, la autora debe mencionar que la frase "educación para el uso del tiempo libre" (EDUSOTIL) ha sido una traducción suya al término "leisure education". En inglés, la palabra "leisure" significa "ocio"; sin embargo, en Estados Unidos los recreacionistas la emplean como sinónimo de varios conceptos: tiempo libre, goce, recreación (Proyect LIFE, 1989).

El programa "leisure education" en los Estados Unidos pretende enseñarle a las personas a utilizar su tiempo positivamente, pues muchos individuos lo mal emplean, o sencillamente se saturan de actividades y tareas porque nunca aprendieron a divertirse y se convierten así en "adictos al trabajo".

A causa de que la recreación es un campo muy reciente en Latinoamérica, la bibliografía que se usa está en inglés, circulan muy pocos libros actualizados en español, y no se conoce una traducción más exacta del término "leisure education"; para efectos de este artículo, la frase "educación para el uso del tiempo libre" se considera funcional para "leisure education", pues es clara en su significado.

## II. Definiciones

### A. Tiempo libre

A lo largo de la historia, este término ha sido mal utilizado y confundido con otros (Molina, 1991). Actualmente, se considera tiempo libre a la porción de tiempo no dedicada al trabajo, a responsabilidades relacionadas con el trabajo, a formas de cuidado personal, o a obligaciones familiares y sociales (Salazar Salas, 1995).

### B. Ocio

Para poder utilizar el tiempo libre de una forma provechosa, una persona tiene que experimentar el ocio. Para las personas

no conocedoras del campo, ocio es sinónimo de vagabundería: connotación adquirida por esta palabra a lo largo de la historia humana. Sin embargo, ocio es percibido actualmente como el sentimiento que permite a una persona realizar actividades positivas durante su tiempo libre, y que se caracteriza por su libertad de elección y la auto-realización (Salazar Salas, 1995).

### C. Recreación

Si una persona experimenta ocio durante su tiempo libre, necesita de la recreación para poder satisfacer tal ocio. La recreación es el conjunto de actividades y experiencias placenteras de educación no formal que contribuyen con el desarrollo integral de la persona participante, realizadas durante tiempo libre, y cuya selección y participación son voluntarias (Salazar Salas, 1995).

### D. Diversión

La diversión implica goce, entretenimiento. En este sentido es igual a la recreación; pero, a diferencia de ella que es siempre positiva, la diversión a veces no lo es. Se puede afirmar que toda recreación es diversión, pero que no toda diversión es recreación (Salazar Salas, 1995). Un ejemplo típico de diversión es el fumar o tomar licor.

### E. Educación para el uso del tiempo libre (EDUSOTIL)

Es el proceso por el cual una persona adquiere conciencia de su necesidad de utilizar provechosamente su tiempo libre y los conocimientos y destrezas que le permitan elegir y participar en actividades recreativas de su agrado durante ese tiempo libre (Stumbo, 1992; Stumbo y Thompson, 1986).

## III. Importancia de EDUSOTIL

La relación que existe entre el trabajo y el tiempo libre ha originado diferentes concepciones de ellos en las personas; pues, para unos, estos conceptos son opuestos y, para otros, interactuantes. La perspectiva que

tengan las personas acerca de tales conceptos tiene un significado impactante en la sociedad y en sus vidas.

Según O'Dell y Taylor (1996), la posición de ver al trabajo y al tiempo libre como extremos es la que predomina en la sociedad actual por la relevancia que se le da al éxito financiero; cuando en realidad debería haber un balance entre ambos. Sin embargo, este equilibrio no ocurre pues actualmente la jornada laboral ha disminuido y el tiempo libre ha aumentado. Por lo tanto, se debe ayudar a las personas a descubrir sus actitudes y sentimientos acerca de la relación entre el trabajo y el tiempo libre, y cómo afectan estos conceptos su participación en la recreación. Esta tarea es parte de la educación para el uso del tiempo libre, cuyo concepto y empleo se habían limitado a la recreación terapéutica en los Estados Unidos. No obstante, los profesionales en las otras áreas de la recreación están empezando a valorar y a utilizar programas de este tipo de educación para reforzar los beneficios de la recreación y cómo puede ésta mejorar la calidad de vida de las personas.

La educación para el uso del tiempo libre es un proceso por medio del cual los individuos pueden desarrollar y fortalecer sus conocimientos, intereses, destrezas y conductas en un nivel en el que la recreación puede contribuir significativamente en sus vidas. Ayuda a los individuos a determinar por ellos mismos la importancia de la recreación en sus vidas, a establecer sus propios objetivos recreativos, a planear los pasos necesarios para alcanzar esos objetivos, a escoger las actividades en las que quieren involucrarse, y a participar en ellas. Además, ayuda a reducir los problemas que causan las grandes cantidades de tiempo libre, las cuales son promovidas por la falta de educación para usarlo provechosamente y por las pocas oportunidades de trabajo. Se debe recordar que este tipo de tiempo puede ser insatisfactorio para la persona al evitar o inhibir la significancia de participar en actividades recreativas (Dattilo y Murphy, 1991).

Weissinger (1994) indica que para muchas personas es difícil identificar una actividad recreativa que sea interesante, retardora o emocionante durante su tiempo libre. Para estos individuos el tiempo libre es aburrido, pero ¿por qué se aburre la gente en su tiempo li-

bre cuando tiene la libertad de escoger lo que desea hacer? Según estudios, la variable que influye en el aburrimiento durante el tiempo libre es el grado de conciencia que tienen las personas para comprender que, por medio de la recreación, se pueden satisfacer sus necesidades psicológicas. Variables como la edad, el ingreso económico, raza, educación, empleo, sexo, poco tiempo libre, falta de transporte y falta de compañía con quien compartir la actividad, no influyen verdaderamente en el aburrimiento durante el tiempo libre.

El aburrimiento durante el tiempo libre pareciera ser el resultado del desconocimiento acerca del potencial que tienen las opciones recreativas para reforzar de manera relevante, la vida. Para reducir el aburrimiento, se debe ayudar a las personas a entender que las actividades que eligen en su tiempo libre pueden añadir significado y riqueza a sus vidas. A la mayoría de las personas no se les ha enseñado que tales actividades pueden hacerlos más felices y más sanos, así como más conocedores, menos solitarios y más tolerantes (Weissinger, 1994).

¿Por qué es importante emplear programas de educación para el uso del tiempo libre para reducir el aburrimiento durante el tiempo libre? Es relevante hacerlo, pues recientes estudios han encontrado que el aburrimiento durante el tiempo libre está consistentemente asociado a otros comportamientos negativos. Estos comportamientos se manifiestan cuando el tipo de actividad recreativa que se realiza no satisface las necesidades de las personas, y éstas se aburren y consumen drogas y alcohol, o efectúan otras actividades negativas como medio para reducir dicho aburrimiento (Weissinger, 1994). La evidencia indica que el aburrimiento durante el tiempo libre ocurre, en parte, por el desconocimiento del potencial inherente de las actividades recreativas. Un programa de EDUSOTIL podría contribuir a disminuir tal desconocimiento.

En otros estudios relacionados con el aburrimiento se ha encontrado que los adolescentes que fumaban se sentían más aburridos, tenían menos retos en la vida y se sentían menos competentes que los adolescentes de su edad que no fumaban durante el tiempo libre. Por el contrario, hubo jóvenes no fumadores que reportaron sentimientos de

relajamiento, goce, libertad de opción, motivación, felicidad y sentimientos de auto-identificación relacionados con actividades recreativas de interacción social y de cuidado personal (Cadwell, 1993).

En resumen, se podría decir que los individuos que se aburren son el producto de la falta de preparación para usar significativamente su tiempo libre (Weissinger, 1994).

Algunos estudios han demostrado que los años de educación formal pueden ser un predictor de la participación en actividades recreativas. Según Kelly (mencionado por O'Dell y Taylor, 1996) mientras más expuesto esté un individuo al aprendizaje institucionalizado, mayor es el conocimiento de la diversidad de actividades en las que puede participar.

La educación para el uso del tiempo libre provoca que las personas entiendan el porqué esta forma de vida es esencial para su bienestar y para la supervivencia de la sociedad. Una cosa es aprender a usar instalaciones recreativas, y otra, aprender a usar el tiempo individualmente en forma creativa y gratificante (O'Dell y Taylor, 1996). Las personas deben ser expuestas desde temprana edad a las actividades que les ayudarán a desarrollar apreciaciones y destrezas en el hogar, en la escuela y la comunidad. Los individuos deberían saber cómo usar los servicios de la recreación organizada; pero también crear las oportunidades cuando los servicios organizados no existen.

Los programas de educación para el uso del tiempo libre tienen la premisa de que el tiempo libre es subusado y que la recreación puede colaborar a utilizarlo provechosamente (Dattilo y Murphy, 1994). Desafortunadamente, la recreación no ha sido considerada por las altas autoridades gubernamentales como parte de los servicios públicos que contribuyen en la solución de problemas sociales. Una de las razones para ello es la falta de información acerca de lo que es la recreación (Allen, 1996). Sin embargo, contrario a esa posición, varias agencias no gubernamentales, tales como la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) en Costa Rica, hace uso de la recreación para enfrentar y disminuir problemas sociales, especialmente con jóvenes.

Boullón y Molina (1991) afirman que en los países en vías de desarrollo "... la recreación no es considerada como necesidad bási-

ca, cae fuera de su esquema administrativo" (p. 52), que las organizaciones de promoción deportiva se ocupan sólo de personas hábiles y que solamente "... unas pocas organizaciones obreras y entidades vecinales esporádicamente organizan algunos encuentros de tipo recreacional, pero su efecto es tan pequeño que pasan inadvertidos" (p. 52-53).

#### IV. Características de EDUSOTIL

Según (Dattilo y Murphy, 1991), la educación para el uso del tiempo libre tiene cuatro características principales:

1. *Es un derecho humano.* Toda persona tiene derecho a tener un estilo recreativo de vida y de lograr su óptima independencia recreativa por medio de la más alta calidad de servicios recreativos. Todos tienen el derecho humano de disfrutar de la recreación.

Algunas personas no disfrutan de las actividades recreativas porque no entienden de qué se tratan ni los beneficios que se pueden lograr con ellas. Cuando el individuo comprende, por medio de la educación para el uso del tiempo libre, qué es la recreación, él adquiere la independencia necesaria para participar en actividades elegidas individualmente.

2. *Es una opción para el mejoramiento personal.* Por medio de la educación para el uso del tiempo libre, el individuo aprende a decidir por sí mismo acerca de su participación independiente en experiencias recreativas significantes que le proporcionen goce y satisfacción. La meta máxima de la educación para el uso del tiempo libre es el desempeño independiente de la persona en la recreación y la auto-iniciativa: factores que se basan en la libre elección de actividades tomando en cuenta las preferencias, gustos, necesidades e intereses de la persona.

3. *Es un proceso dinámico.* Uno de los propósitos de la educación para el uso del tiempo libre es inculcar una ética recreativa en las personas para que libre y voluntariamente participen en actividades que les brinden satisfacción y goce, con miras a alcanzar el gran objetivo de enriquecer y mejorar sus vidas.

relajamiento, goce, libertad de opción, motivación, felicidad y sentimientos de auto-identificación relacionados con actividades recreativas de interacción social y de cuidado personal (Cadwell, 1993).

En resumen, se podría decir que los individuos que se aburren son el producto de la falta de preparación para usar significativamente su tiempo libre (Weissinger, 1994).

Algunos estudios han demostrado que los años de educación formal pueden ser un predictor de la participación en actividades recreativas. Según Kelly (mencionado por O'Dell y Taylor, 1996) mientras más expuesto esté un individuo al aprendizaje institucionalizado, mayor es el conocimiento de la diversidad de actividades en las que puede participar.

La educación para el uso del tiempo libre provoca que las personas entiendan el porqué esta forma de vida es esencial para su bienestar y para la supervivencia de la sociedad. Una cosa es aprender a usar instalaciones recreativas, y otra, aprender a usar el tiempo individualmente en forma creativa y gratificante (O'Dell y Taylor, 1996). Las personas deben ser expuestas desde temprana edad a las actividades que les ayudarán a desarrollar apreciaciones y destrezas en el hogar, en la escuela y la comunidad. Los individuos deberían saber cómo usar los servicios de la recreación organizada; pero también crear las oportunidades cuando los servicios organizados no existen.

Los programas de educación para el uso del tiempo libre tienen la premisa de que el tiempo libre es subusado y que la recreación puede colaborar a utilizarlo provechosamente (Dattilo y Murphy, 1994). Desafortunadamente, la recreación no ha sido considerada por las altas autoridades gubernamentales como parte de los servicios públicos que contribuyen en la solución de problemas sociales. Una de las razones para ello es la falta de información acerca de lo que es la recreación (Allen, 1996). Sin embargo, contrario a esa posición, varias agencias no gubernamentales, tales como la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) en Costa Rica, hace uso de la recreación para enfrentar y disminuir problemas sociales, especialmente con jóvenes.

Boullón y Molina (1991) afirman que en los países en vías de desarrollo "... la recreación no es considerada como necesidad bási-

ca, cae fuera de su esquema administrativo" (p. 52), que las organizaciones de promoción deportiva se ocupan sólo de personas hábiles y que solamente "... unas pocas organizaciones obreras y entidades vecinales esporádicamente organizan algunos encuentros de tipo recreacional, pero su efecto es tan pequeño que pasan inadvertidos" (p. 52-53).

#### IV. Características de EDUSOTIL

Según (Dattilo y Murphy, 1991), la educación para el uso del tiempo libre tiene cuatro características principales:

1. *Es un derecho humano.* Toda persona tiene derecho a tener un estilo recreativo de vida y de lograr su óptima independencia recreativa por medio de la más alta calidad de servicios recreativos. Todos tienen el derecho humano de disfrutar de la recreación.

Algunas personas no disfrutan de las actividades recreativas porque no entienden de qué se tratan ni los beneficios que se pueden lograr con ellas. Cuando el individuo comprende, por medio de la educación para el uso del tiempo libre, qué es la recreación, él adquiere la independencia necesaria para participar en actividades elegidas individualmente.

2. *Es una opción para el mejoramiento personal.* Por medio de la educación para el uso del tiempo libre, el individuo aprende a decidir por sí mismo acerca de su participación independiente en experiencias recreativas significantes que le proporcionen goce y satisfacción. La meta máxima de la educación para el uso del tiempo libre es el desempeño independiente de la persona en la recreación y la auto-iniciativa: factores que se basan en la libre elección de actividades tomando en cuenta las preferencias, gustos, necesidades e intereses de la persona.

3. *Es un proceso dinámico.* Uno de los propósitos de la educación para el uso del tiempo libre es inculcar una ética recreativa en las personas para que libre y voluntariamente participen en actividades que les brinden satisfacción y goce, con miras a alcanzar el gran objetivo de enriquecer y mejorar sus vidas.

El individuo debe aceptar la responsabilidad de su tiempo libre para aprender que las destrezas para ser feliz y divertirse dependen de él como persona.

Para ser autosuficiente, la persona tiene que ser capaz de tomar decisiones, mostrar preferencias para participar en actividades recreativas. La educación para el uso del tiempo libre le enseña al individuo que él puede cambiar y mejorar su actual patrón de vida por medio de la participación en actividades recreativas gratificantes.

4. *Proporciona equilibrio.* Se debe enseñar a las personas las destrezas que pueden ejecutar a lo largo de la vida y estimular el desarrollo de un amplio repertorio de actividades recreativas que permitan un equilibrio entre la diversidad de necesidades, intereses y significados que experimentan los individuos.

Para ello, la persona debe procurar: 1. mejorar las destrezas sociales necesarias para hacer nuevos amigos y para interactuar informalmente con otras personas, 2. obtener aceptación interpersonal, 3. obtener un sentido de conciencia y aprecio por su auto-desarrollo, 4. lograr experiencias que le proporcionen goce personal, 5. expresar su individualidad, 6. desarrollar puntos de vista acerca de la participación en la recreación, y 7. mantenerse bien, físicamente por medio de actividades como el caminar.

## V. Barreras que impiden usar el tiempo libre provechosamente

Cuando una persona está aprendiendo a utilizar provechosamente el tiempo libre, puede encontrar algunas barreras físicas, emocionales, programáticas y sociales. Estas barreras impiden u obstaculizan el logro de una participación plena y satisfactoria en muchos aspectos de la vida, inclusive en la recreación (Dattilo y Murphy, 1991).

Según Stumbo (1992), algunas de estas barreras son:

1. falta de valoración o percepción de la recreación como un aspecto relevante de la vida,
2. inhabilidad para identificar o usar recursos personales para involucrarse en la recreación,
3. planeamiento y destrezas inadecuados para participar en actividades recreativas,
4. inhabilidad para transferir destrezas previamente adquiridas para involucrarse en actividades recreativas, luego de un accidente o enfermedad,
5. carencia de instalaciones recreativas en la comunidad,
6. inhabilidad para identificar a otras personas con quienes participar en las actividades recreativas,
7. inhabilidad para identificar los beneficios de la participación en actividades recreativas,
8. falta de conocimiento de los recursos comunitarios existentes para participar en actividades recreativas,
9. inhabilidad para decidirse a participar en actividades recreativas, e
10. inadecuadas destrezas sociales para participar en actividades recreativas en pareja o en grupo.

El objetivo de la educación para el uso del tiempo libre es ayudarle al participante a eliminar o reducir estas u otras barreras para que logre participar plenamente en actividades recreativas (Stumbo, 1992).

## VI. Contenidos de un programa EDUSOTIL

Por ser un proceso educativo, la educación para el uso del tiempo libre tiene contenidos específicos y predeterminados (Peterson y Gunn, citados por Stumbo, 1992). Varios autores han presentado su modelo acerca de estos temas.

Uno de los más recientes modelos de EDUSOTIL es el de Dattilo y Murphy (1991), el cual es utilizado como base de este artículo. Estos autores proponen seis contenidos:

1. Valorización de la recreación.
2. Comprensión que tiene cada persona acerca de su relación con la recreación.
3. Descubrimiento de la importancia que debe tener para cada persona su participación en la recreación.
4. Toma de decisiones para participar en la recreación.

5. Conocimiento y utilización de fuentes y recursos que facilitan la participación en actividades recreativas.

6. Interacción social.

Cada uno de estos contenidos tiene un objetivo general por lograr, el cual da origen a

varios subcontenidos. Para que una persona aprenda a utilizar provechosamente su tiempo libre debe lograr estos objetivos.

Los objetivos y subcontenidos por contenido se pueden observar en la Figura N° 1 (Dattilo y Murhpy, 1991). Las actividades propuestas son sugerencia de la autora.

Figura N° 1

Objetivos, contenidos y posibles actividades para un programa de EDUSOTIL

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Comprender y apreciar la recreación	1. Valorización de la recreación: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. definiciones de recreación, tiempo libre, ocio, diversión, educación para el uso del tiempo libre</li> <li>b. importancia de la recreación en la sociedad</li> <li>c. clasificación de actividades recreativas</li> <li>d. beneficios que cualquier persona puede obtener con la participación en actividades recreativas</li> <li>e. barreras generales que bloquean la participación de cualquier persona en las actividades recreativas</li> <li>f. estrategias para superar las barreras que impiden la participación de cualquier persona en actividades recreativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1a. En grupo: explicación de los conceptos por parte de experto, lectura acerca de los conceptos, búsqueda bibliográfica de los conceptos, comentarios de los conceptos.</li> <li>1b. En grupo: lecturas acerca de la importancia de la recreación, comentario acerca de las lecturas.</li> <li>1c. En grupo: explicación de clasificación de las actividades recreativas por parte de experto, comentario de las actividades que se conocían que eran recreativas y de las que no se conocían como tales, resumen escrito de dicho comentario.</li> <li>1d. En grupo: lluvia de ideas acerca de los beneficios que cualquier persona obtiene al participar en la recreación, comentario de esos beneficios, clasificación/agrupación de esos beneficios, resumen escrito de las categorías establecidas.</li> <li>1e. En grupo: lluvia de ideas acerca de las barreras que evitan que cualquier persona participe en actividades recreativas, comentario de esas barreras, clasificación de las barreras, resumen escrito de la clasificación.</li> <li>1f. En grupo: lluvia de ideas acerca de las estrategias para cada barrera mencionada anteriormente, análisis de las estrategias.</li> </ul>
2. Comprender la relación personal que se tiene con la recreación	2. Comprensión que tiene cada persona acerca de su relación con la recreación: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. actitudes personales positivas y negativas hacia la recreación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2a. Cada persona: enumeración de sus actitudes hacia la recreación, clasificación de esas actitudes en positivas y negativas, comentario de esa clasificación.</li> </ul>

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
	<p>b. origen de las actitudes personales hacia la recreación</p> <p>c. factores personales que afectan la participación en actividades recreativas</p> <p>d. actividades recreativas en las que se ha participado en el pasado (destrezas físicas, sociales, intelectuales necesarias)</p> <p>e. actividades recreativas en las que se está participando actualmente (destrezas físicas, sociales, intelectuales necesarias) o en las que se podría estar participando</p> <p>f. actividades recreativas en las que le gustaría participar en el futuro (destrezas físicas, sociales, intelectuales necesarias).</p>	<p>2b. Cada persona: descubrimiento del origen de las actitudes hacia la recreación, en especial las negativas; descubrimiento de quién influyó en tales actitudes y desde cuándo; decisión de continuar o no con las actitudes negativas; comentario con familiares acerca del porqué de esas actitudes y el posible cambio.</p> <p>2c. Cada persona: enumeración de los factores que le impiden participar en la recreación, descubrimiento del origen de esos factores, comentario con familiares acerca del tema.</p> <p>2d. Cada persona: enumeración de las actividades recreativas que realizó en el pasado y cuáles eran los requisitos físicos/intelectuales/sociales/emocionales necesarios para participar en ellas, comentario con otras personas.</p> <p>2e. Cada persona: enumeración de las actividades recreativas que realiza en el presente y cuáles son los requisitos físicos/intelectuales/sociales/emocionales necesarios para participar en ellas, comentario con otras personas.</p> <p>2f. Cada persona: enumeración de las actividades recreativas que le gustaría realizar en el futuro y cuáles serían los requisitos físicos/intelectuales/sociales/emocionales necesarios para participar en ellas, comentario con otras personas.</p>
<p>3. Descubrir el porqué debe ser importante para sí mismo el recrearse</p>	<p>3. Descubrimiento de la importancia que debe tener para cada persona su participación en la recreación:</p> <p>a. éxito personal obtenido hasta el momento en actividades recreativas</p> <p>b. mejoramiento personal obtenido con la participación en actividades recreativas y su relevancia en la vida personal</p> <p>c. beneficios que se ha obtenido al participar en actividades recreativas.</p>	<p>3a. Cada persona: análisis del éxito logrado con la participación en actividades recreativas, clasificación de los distintos éxitos alcanzados, comentarios con otras personas.</p> <p>3b. Cada persona: análisis de cómo la recreación le ha ayudado a sentirse mejor, comentario con otros.</p> <p>3c. Cada persona: enumeración de los beneficios que ha obtenido por medio de la participación en actividades recreativas, clasificación de esos beneficios, comentario con otras personas.</p>
<p>4. Decidir en cuál actividad recreativa se participará</p>	<p>4. Toma de decisiones para participar en la recreación:</p> <p>a. metas personales que se pueden alcanzar con la participación en la recreación</p>	<p>4a. Cada persona: determinación de cuales son las metas personales para participar en actividades recreativas, clasificación de las metas, comentario con otros.</p>



OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
	b. actividades recreativas para lograr esas metas personales	4b. Cada persona: determinación de cuáles actividades recreativas le ayudarán a lograr cada una de esas metas, comentario con otros.
	c. requisitos de las actividades recreativas que ayudarán a lograr las metas personales.	4c. Cada persona: enumeración de requisitos psicomotores, intelectuales, sociales, afectivos de las actividades recreativas que le ayudarán a lograr las metas; enumeración de requisitos que se poseen y de los que se deben adquirir o mejorar.
	d. recursos personales/familiares necesarios (económicos, educativos, ...) para participar en las actividades recreativas que ayudarán a lograr las metas personales.	4d. Cada persona: enumeración de los recursos necesarios para esas actividades, agrupamiento de recursos financieros, educativos, otros.
5. Identificar y usar los recursos disponibles para obtener información que facilite la participación en actividades recreativas	5. Conocimiento y utilización de fuentes de información y recursos que facilitan la participación en actividades recreativas:	
	a. fuentes privadas, públicas o comunales para solicitar información acerca de instalaciones y actividades recreativas:	5a. Cada persona: elección de un servicio comunal, regional, nacional, público, o privado.
	a.1 información impresa (medios impresos de comunicación),	5a.1.1 recolección de fuentes impresas que tengan información acerca del servicio que interesa. 5a.1.2 búsqueda de información deseada en esas fuentes impresas (números de teléfono para obtener mayor información, dirección, entre otros). 5a.1.3 consultas telefónicas a los números de teléfono obtenidos.
	a.2 recursos humanos (consultar a personas informadas),	5a.2.1 indagación de nombres de personas quienes pueden brindar información precisa. 5a.2.2 entrevistas a esas personas, personalmente o por teléfono.
	a.3 agencias, instituciones locales y estatales (indagar en ellas).	5a.3.1 indagación de cuales agencias, instituciones, pueden brindar información, dirección, número de teléfono. 5a.3.2 indagación del nombre y número de teléfono de personas que pueden dar información precisa. 5a.3.3 visitas o llamadas telefónicas a esas personas, envío de fax.
6. Conocer y utilizar destrezas efectivas de interacción social	6. Interacción social:	
	a. dinámica de interacción social	
	a.1 tipos de comunicación: verbal y no verbal	6a. En parejas o pequeños grupos: actividades en las que se identifiquen y practiquen los dos tipos de comunicación, y la codificación y descodificación de mensajes.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
	a.2 proceso de la interacción social: recibir y enviar mensajes (codificación y descodificación de mensajes)	
	b. comportamiento durante la interacción social:	6b. En parejas o pequeños grupos: actividades para enfatizar el poner atención a los demás, el ser empático con los demás, el usar diferentes formas de iniciar una conversación (acercándose, llamando la atención, con una frase) y de interrumpir apropiadamente a los demás (al alzar la mano, decir "Disculpe").
	b.1 poner atención a la persona	
	b.2 ser empático con la persona	
	b.3 iniciar la interacción	
	b.4 interrumpir apropiadamente si es necesario.	
	c. comportamiento verbal para poner atención a quien habla	6c. En parejas o pequeños grupos: actividades para aprender a escuchar a quien habla y a cerciorarse de que el mensaje recibido fue el transmitido por el emisor.
	c.1 escuchar a quien habla	
	c.2 parafrasear lo dicho por el expositor	
	c.3 clarificar el mensaje del expositor	
	c.4 confirmar el mensaje recibido (de lo entendido)	
	c.5 escuchar la reconfirmación.	
	d. comportamiento no verbal para poner atención a quien habla	6d. En parejas o pequeños grupos: actividades en las que se identifiquen comportamientos no verbales: gestos, contacto visual, uso del espacio, entre otras, y cuales deberían eliminarse o controlarse.
	d.1 contacto visual	
	d.2 mantener la distancia	
	d.3 expresión facial	
	d.4 postura y gestos	
	d.5 orientación corporal hacia el expositor.	
	e. comportamiento verbal necesario para ser un expositor eficiente:	6e. En parejas o pequeños grupos: actividades para aprender a usar vocabulario apropiado, a enunciar claramente, a evitar distractores, usar una secuencia lógica de ideas, presentar contenidos relevantes en la conversación, a usar el tono de voz, a eliminar el uso de muletillas, entre otros.
	e.1 vocabulario apropiado, enunciarlo claramente, evitar distracciones	
	e.2 presentar comunicación en secuencia lógica	
	e.3 presentar contenido relevante.	

## VII. Beneficio de la recreación

De acuerdo con Witt y Crompton (1997), Sefton y Mummery (1995), y Parks and Recreation Federation of Ontario (1992), los beneficios que la recreación proporciona son:

### A. Personales:

1. *Físicos:* Sefton y Mummery (1995), y Parks and Recreation Federation of Ontario (1992)

- a. el ejercicio regular contribuye a una vida plena y significativa porque:
  - a.1 reduce el riesgo de enfermedades severas crónicas tales como hipertensión, cáncer del colon, obesidad, diabetes, colesterol, enfermedades de las arterias coronarias
  - a.2 protege contra derrames cerebrales,
  - a.3 reduce o elimina el hábito del fumado,

- a.4 ayuda con el asma,  
 a.5 reduce el riesgo de morir por sedentarismo,  
 a.6 mejora la nutrición,  
 a.7 ayuda a reducir la tensión,  
 a.8 ayuda a regular los ciclos menstruales,  
 a.9 mejora las aptitudes física y motriz.
2. *Psicológicos* Sefton y Mummery (1995), y Parks and Recreation Federation of Ontario (1992)
- a. Reduce la ansiedad,  
 b. reduce la depresión,  
 c. proporciona relajamiento, paz, tranquilidad,  
 d. proporciona diversión, entretenimiento,  
 e. mejora la auto-estima, la auto-imagen y la auto-confianza,  
 f. aumenta la satisfacción por la vida.
- B. *Sociales* Witt y Crompton (1997), Sefton y Mummery (1995), y Parks and Recreation Federation of Ontario (1992)
- Proporciona alternativas de estilos positivos de vida,
  - desarrolla la auto-conciencia,
  - ayuda a adquirir disciplina,
  - ayuda a socializar,
  - promueve el trabajo comunal,
  - desarrolla la destreza de liderazgo,
  - reduce la delincuencia,
  - reduce el consumo de drogas y del alcohol,
  - favorece la armonía cultural y étnica,
  - mejora la calidad de vida de las personas discapacitadas,
  - ofrece más programas para menores de edad después de clases.
- C. *Económicos* Sefton y Mummery (1995), y Parks and Recreation Federation of Ontario (1992)
- los programas de actividad física ayudan a reducir los costos de programas estatales de salud y mejoran la productividad de los trabajadores,
  - los programas recreativos crean trabajos,
  - el turismo, como parte de la recreación comercial, genera divisas para el país,
  - los programas recreativos ayudan a disminuir los programas para combatir la delincuencia,
  - las inversiones pequeñas se convierten en mayores,
  - las inversiones para proteger el ambiente se pagan solas,
  - el vivir cerca de lugares con naturaleza protegida aumenta el valor de las propiedades.
- D. *Ambientales* Sefton y Mummery (1995), y Parks and Recreation Federation of Ontario (1992)
- El ecoturismo favorece la preservación ambiental,
  - el vivir cerca de la naturaleza favorece las actitudes y percepciones de la gente,
  - la creación de parques nacionales y reservas biológicas favorece la salud ambiental del presente y el futuro.

## VIII. Posibles actividades recreativas y formas de participar en ellas

### A. Actividades recreativas

Una de las clasificaciones más descriptivas acerca de las actividades o áreas programáticas en la recreación es la de Ruth Russell (1982), la cual ha sido tomada como base en esta sección del artículo. La autora ha reforzado tal clasificación con la suya de juegos (Salazar Salas, 1995b) y con algunos subtemas de la clasificación de Farrell y Lundegren (1991).

La clasificación de Russell (1982) tiene nueve grandes actividades recreativas, con varias subdivisiones, las cuales se pueden observar en la Tabla 1.

Tabla I

Clasificación de las actividades recreativa según Ruth Russell

<p>I. Deportes, juegos y actividades físicas</p> <p>A. Deportes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. individuales</li> <li>2. en parejas</li> <li>3. en equipos</li> </ol> <p>B. Juegos (Salazar S., 1995b)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juegos organizados</li> <li>2. Juegos predeportivos</li> </ol> <p>C. Actividades de acondicionamiento físico</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. danza aeróbica</li> <li>2. trote</li> <li>3. alzamiento de pesas</li> </ol> <p>II. Pasatiempos</p> <p>A. Educación</p> <p>B. Colección</p> <p>C. Creatividad</p> <p>III. Música</p> <p>A. Vocal</p> <p>B. Instrumental</p> <p>IV. Recreación al aire libre</p> <p>A. Campamentos/actividades al aire libre</p> <p>B. Actividades orientadas hacia la naturaleza</p> <p>C. Destrezas para preservar el ambiente</p> <p>D. Destrezas para sobrevivir en la naturaleza</p> <p>E. Actividades de alto riesgo/aventuras</p> <p>F. Deportes al aire libre</p> <p>V. Recreación mental y literaria</p> <p>A. Lectura</p> <p>B. Redacción</p> <p>C. Oratoria</p> <p>D. Actividades de análisis</p> <p>E. Estudio de temas</p> <p>VI. Recreación social</p> <p>A. Fiestas</p> <p>B. Eventos relacionados con comidas: cenas, banquetes</p> <p>C. Danza social</p> <p>D. Clubes</p> <p>E. Reuniones</p> <p>F. Visitas/conversaciones</p>	<p>G. Festivales/celebraciones</p> <p>H. Juegos de interacción</p> <p>VII. Artesanías y manualidades</p> <p>A. Artes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dibujo y bosquejo</li> <li>2. Pintura</li> <li>3. Impresión/grabados</li> <li>4. Escultura</li> <li>5. Fotografía</li> </ol> <p>B. Manualidades</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trabajos en el hogar</li> <li>2. Confección de joyería</li> <li>3. Trabajo con cuero</li> <li>4. Trabajo con madera</li> <li>5. Trabajo con papel</li> <li>6. Alfarería/cerámica</li> <li>7. Metal</li> </ol> <p>VIII. Danza</p> <p>A. Folclórica</p> <p>B. Moderna/interpretativa</p> <p>C. Social</p> <p>D. Acrobática</p> <p>E. Tap</p> <p>F. De salón/baile popular</p> <p>G. Ballet</p> <p>H. Ritmos para niños</p> <p>I. "Country"/bailes en círculo</p> <p>J. Jazz</p> <p>K. Dirección de grupos</p> <p>IX. Drama</p> <p>A. Creativo</p> <p>B. Filmación/televisión</p> <p>C. Obras de teatro formales</p> <p>D. Pantomima/mimo</p> <p>E. Títeres/marionetas</p> <p>F. Lecturas dramáticas</p> <p>G. Narración de historias</p> <p>H. Dirección de grupos</p>
--	---

Fuente: Russell, R. (1982). *Planning programs in recreation*. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.

## B. Formas de participar en actividades recreativas

Para poder participar en alguna actividad recreativa, existen varias formas de hacerlo. Russell (1982) propone las siguientes ocho:

1. *Clubes*. Un club es un grupo organizado de personas en pro del disfrute o práctica de

una actividad específica o el logro de un propósito.

2. *Competencias*. En este formato, la ejecución de los participantes es juzgada y comparada con la de otros participantes o con la de un estándar establecido.

3. *Paseos y excursiones*. La posibilidad de ver algo nuevo y el alejarse del lugar donde se vive son razones para participar en los paseos y excursiones.

4. *Eventos especiales.* El objetivo de este formato es cambiar la rutina de los programas cotidianos, incentivar, anunciar nuevas cosas, u honrar viejas cosas. Son actividades de pocas horas o días.
5. *Clases.* Es el formato en el que más personas participan. Su objetivo es el aprendizaje, desarrollo y mejoramiento de una destreza recreativa. La experiencia es diferente para cada participante según la edad, las necesidades, la experiencia, las destrezas y las habilidades que posean.
6. *Participación casual/Instalación abierta.* Incentiva la participación espontánea en actividades recreativas, pues la instalación está abierta en cierto horario para que sea usada por las personas a su conveniencia; por ejemplo, que la piscina sea usada a medio día o los fines de semana y feriados.
7. *Servicio voluntario.* Para muchas personas el emplear parte de su tiempo para hacer algo por los demás es una de las más significativas actividades recreativas. El servicio voluntario permite ejecutar destrezas, demostrar conocimientos en alguna actividad que agrada, descubrir y usar talentos no conocidos o prácticas profesionales no utilizadas. Además, provee el gozo de ayudarle a los demás.
8. *Taller/seminarios/conferencias.* Es similar al formato de clase sólo que es por un período de tiempo muy corto y acerca de algún tema en especial.

## IX. Comentario

Nuestra sociedad se está caracterizando por un acelerado trajín de vida, el cual es mantenido por varias personas inclusive hasta en su tiempo libre. Algunos individuos trabajan constantemente sin otorgarse un rato para descansar. Esta actitud es producto de que nuestro sistema educativo no nos enseña a "sacar tiempo para divertirnos".

El aprender a hacer buen uso del tiempo libre no es difícil, pero requiere de quererse y valorarse a sí mismo para darse la oportunidad de divertirse, de creer realmente que la recreación es un derecho humano, de querer ejercer

ese derecho, de creer que es necesario recrearse para mantenerse sano, de decidirse a aprender a usar provechosamente el tiempo libre, y, en especial, de poner en práctica lo aprendido.

Quizá si la gente practicara lo aprendido de este tema con sus seres queridos, las relaciones interfamiliares mejorarían y sus problemas disminuirían o desaparecerían. Cuando a dos personas les agradan las mismas actividades recreativas, comparten más y se divierten más, lo cual conlleva a un mejoramiento de sus relaciones. La recreación tiene como uno de sus objetivos primordiales el compartir con los amigos o familiares, en actividades de integración grupal, o en actividades designadas para conocer nuevos compañeros. Las destrezas sociales son relevantes en todas las actividades recreativas, pues si son eficientes facilitan la interacción de los individuos (Sneegas, 1989).

En Costa Rica existen muchas actividades recreativas que pueden satisfacer las necesidades y los intereses de los ciudadanos. Sólo basta con tener claro qué se desea hacer, superar las barreras que lo impiden, buscar la forma de participar en tal actividad recreativa para obtener sus beneficios, y, ojalá, compartirla con un ser amado.

Se debe tener presente que en nuestro país este tipo de programa educativo se puede poner en práctica en escuelas y colegios, así como en grupos recreativos, con poblaciones desde primaria hasta adultos mayores.

Los profesionales en educación física son relevantes en un programa de EDUSO-TIL, pues ellos son los que mantienen contacto más constante con los niños y jóvenes en el sistema formal de enseñanza. Esto permite que estos profesores eduquen acerca del uso apropiado del tiempo libre, formen una cultura deportivo-recreativa y, además, les enseñan a los educandos las actividades deportivas que luego éstos practicarán en su tiempo libre.

## Referencias bibliográficas

- Allen, L.R. Benefits-based management of recreation services. *Parks and Recreation*, 31(3), 64-76. 1996.

- Boullón, R., Molina, S., y Rodríguez Woog, M. *Un nuevo tiempo libre*. (2da. ed.) Méjico: Trillas. 1991.
- Cadwell, L.L. Research on adolescents and leisure activities. *Parks and Recreation*, 28(3), 19-21, 23, 25, 161. 1993.
- Dattilo, J. y Murphy, W.D. *Leisure education program planning: A systematic approach*. Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. 1991.
- Farrell, P. y Lundegren, H.M. *The process of recreation programming. Theory and techniques*. 3era. ed. Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. 1991.
- Molina Espinoza, S. *Conceptualización del turismo*. Méjico: LIMUSA, S.A. 1991.
- O'Dell, I. y Taylor, G.A. The role of leisure education in parks and recreation. *Parks and Recreation*, 31(5), 14, 16, 18, 20. 1996.
- Parks and Recreation Federation of Ontario. *The benefits of parks and recreation*. Ontario, Canadá: Parks and Recreation Federation of Ontario y Ontario Ministry of Tourism and Recreation. 1996.
- Proyect LIFE. *Themes for LIFE*. Columbia, Missouri: University of Missouri. 1989.
- Russell, R. *Planning programs in recreation*. Saint Louis: The C.V. Mosby Company. 1982.
- Salazar Salas, C.G. *Apuntes acerca de la educación física y la recreación*. Manuscrito sin publicar. 1995.
- Salazar Salas, C.G. *Folleto teoría del curso "Juegos Organizados, Recreativos y Adaptados"*. Manuscrito sin publicar. 1995b.
- Sefton, J.M. y Mummery, W.K. *Benefits of recreation research update*. Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. 1995.
- Sneegas, J.J. Social skills: An integral component of leisure participation of therapeutic recreation services. *Therapeutic Recreation Journal*, 21(2), 30-39. 1989.
- Stumbo, N.J. *Leisure education II: More activities and resources*. Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. 1992.
- Stumbo, N.J. y Thompson, S.R. *Leisure education: A manual of activities and resources*. Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. 1986.
- Weissinger, E. Recent studies about boredom during free time. *Parks and Recreation*, 29(3), 30, 33-34. 1994.
- Witt, P. A. y Crompton, J. L. The at-risk youth recreation project. *Parks and Recreation*, 32(1), 54-61. 1997.