

---

---

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**“FUNCIÓN E IMPORTANCIA DE LOS ESPACIOS Y PRÁCTICAS DE  
ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES,  
COMO PARTE FUNCIONAL Y NECESARIA EN SU DESARROLLO INTEGRAL”**

**TESINA  
(INFORME ACADÉMICO)**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**THALÍA PENELOPE MARTÍNEZ PALACIOS**

**ASESORA:**

**MTRA. EURÍDICE SOSA PEINADO**

**CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE 2016.**

*Querer es mucho más que desear algo,  
es esforzarse para lograr tu objetivo ansiado,  
demostrándote que puedes esforzarte si quieres,  
alcanzando por una vez lo que siempre deseas.*

*Ahora que tengo que siempre he querido,  
mi meta es aprender a disfrutarlo como es debido,  
ignorando cualquier otra idea que haya,  
en esta mente loca que no se calla ni para.*

*Christian Manriquez*

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	5
--------------------	---

### **CAPITULO 1: LA RECREACIÓN COMO PARTE DEL ESTILO DE VIDA**

1.1 Ocio .....	9
1.2 Tiempo Libre .....	16
1.3 ¿Qué son la recreación y los espacios recreativos? .....	24
1.4 Funciones del acto y espacio recreativo en el estilo de vida de las personas ...	28

### **CAPITULO 2: ADOLESCENTES RECREATIVOS: ACCIONES PARA CRECER**

2. 1 El adolescente preparatoriano: 15 a 19 años de edad. ....	36
2.1.1 Construcción psicológica, emocional y social en la adolescencia .....	38
2.2 Los adolescentes del siglo XXI .....	46
2.3 Actividades y espacios recreativos como medios para la formación integral del desarrollo del adolescente .....	62
2.3.1 Adquisición de nuevos conocimientos .....	70
2.3.2 Formación de habilidades y destrezas .....	71
2.3.3 Formación de actitudes favorables ante la vida .....	72

**CAPITULO 3: INSTITUCIONES, SERVICIOS Y ESPACIOS RECREATIVOS DE LA  
DELEGACIÓN TLALPAN, ZONA 1: CENTRO DE TLALPAN Y ZONA ALEDAÑA:  
INSURGENTES SUR Y SAN FERNANDO, EN FOMENTO A LA RECREACIÓN EN  
LOS ADOLESCENTES**

3.1 Deportivo Villa Olímpica .....	77
3.2 Centro de Formación Deportiva Vivanco .....	88
3.3 Centro de Tlalpan – Departamento de atención a la población Juvenil. ...	97

**CONCLUSIONES**

**BIBLIOGRAFÍA**

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación propone un análisis sobre la temática que lleva por nombre *“Función e importancia de los espacios y prácticas de actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes, como parte funcional y necesaria en su desarrollo integral”*.

Este estudio explicará la relevancia que presenta esta temática hoy en día en parte de las problemáticas sociales actuales de la época en torno a la vida de los adolescentes, por ejemplo: vicios y adicciones, rendimiento escolar, etcétera; colaborando así de manera significativa como parte del desarrollo integral de los mismos, aportándoles nuevos ocios, conocimientos, habilidades, destrezas y sobre todo valores y actitudes que sean representativos en función de la construcción de su identidad, proyecto y modo de vida. También se seleccionará un área geográfica de la delegación Tlalpan para explorar y exponer algunos de los espacios y actividades recreativas que ofrecen al público adolescente de su zona.

La iniciativa de ésta labor surge de ir más allá de la educación formal que se recibe en las instituciones escolares, y aterrizar en la formación y educación humana que tanto se necesita hoy en día. La idea es rescatar y preservar los espacios y actividades recreativas, surge por la necesidad de poder contribuir en la educación integral de los jóvenes en sus diversas fases que lo componen: física, psicológica, emocional y social. La importancia de abordar esta temática se encuentra en exponer cómo a través de aprovechar el tiempo libre los adolescentes en la realización del uso de los espacios y actividades recreativas adquieran herramientas de acción y decisión que le ayuden en su desenvolvimiento de su vida cotidiana en sus diferentes ambientes: escolar, familiar, personal, profesional, etcétera.

La investigación a emprender será de corte documental que tendrá como respaldo la recopilación bibliográfica de libros, revistas, periódicos, etcétera. Y como objetivo la realización de una tesina con la función de exponer información relevante y significativa en la construcción del proyecto. Y consta de tres capítulos.

En el primer capítulo “*La recreación como parte del estilo de vida*”, consta de definir todos los conceptos involucrados en la temática: ocio, recreación, tiempo libre y espacios recreativos. Además de exponer sus características y la influencia positiva de incluirlos en la vida de toda persona.

Se tomará en cuenta a los siguientes autores: Cervantes, J. (2004). Y Cuenca, M. (2003). Cada uno posee una serie de investigaciones publicadas que muestran la importancia de la realización de actividades recreativas en el aprovechamiento de nuestro tiempo libre. También presentan la aportación del ocio como parte de la recreación involucrando la fase emocional del ser humano.

El segundo capítulo “*Adolescentes recreativos: acciones para crecer*”, se especifica la etapa evolutiva de los jóvenes de entre 15 a 19 años de edad, en especial de los mexicanos. Se describe sus características principales (físicos, psicológicos, sociales y emocionales) y las problemáticas actuales en las que se ven envueltos. Así mismo de la importancia de la aplicación de la recreación en su tiempo libre como parte de su desarrollo integral y modo de vida.

Los autores que se contemplan son: Aberastury, A. y Knobel, M. (1997). Coleman, J. (1980). De Miguel, A. (2000). Y Covey, S. (2006). Estos dos primeros autores muestran de forma detallada como se va suscitando el desarrollo del adolescente en cada una de las fases que lo componen: física, psicológica y social. De Miguel, narra los cambios de las generaciones de nuestros jóvenes en los últimos años desde una perspectiva histórica social. Covey, S. (2006). Brinda una serie de propuestas y recomendaciones de cómo tratar a los jóvenes y al mismo tiempo como estos pueden irse forjando en carácter y personalidad crítica, positiva y fructífera.

Como tercer y último capítulo “*Instituciones, servicios y espacios recreativos de la delegación Tlalpan zona 1: Centro de Tlalpan y zona aledañas: Insurgentes Sur y San Fernando; en fomento a la recreación en los adolescentes*” se narra las

actividades que la Zona 1 de Tlalpan ofrece a los jóvenes y bajo que propósito, como manera de ejemplificar la temática, y a su vez analizar la labor desempeñada por la delegación ante dicha propuestas. Se realizarán visitas a los centros principales de la zona mencionada, los cuáles son, Centro Deportivo Villa Olímpica y Centro de Formación Deportiva Vivanco para conocer su oferta, demanda y formas de convocatoria que poseen para sus actividades. También se visita al área del Departamento Juvenil de la delegación Tlalpan para conocer la posible relación existente entre estos centros deportivos, además de sus propuestas como delegación a su población adolescente.

Se pretende que esta investigación surja un texto representativo y de utilidad para la realidad que estamos viviendo y para la formación las futuras generaciones de creadores y representantes de la educación.

## **CAPÍTULO I**

### ***“LA RECREACIÓN COMO PARTE DEL ESTILO DE VIDA”***

Para comenzar a introducirnos a la temática, es importante conocer particularmente los conceptos que la componen: ocio, tiempo libre y recreación, indagar y conocer su significado y características de cada uno, para entender la trascendencia que tiene incluirlos en la vida diaria de todas las personas y particularmente en los adolescentes.

Cada uno de estos conceptos, tienen una función práctica, que de emplearse en el día a día, puede ser un factor positivo y preventivo a diversas situaciones como estrés, depresión, falta de ánimo o aburrimiento por mencionar algunos, y también funge como arreglo a la monotonía que podemos tener y/o restablecernos después de momentos difíciles.

Después de lo mencionado y trasladándolo a la etapa adolescente, puede entenderse y visualizar, que nuestros jóvenes requieren un plus en su vida ordinaria, un espacio propio y actividad atractiva, y que su tiempo se convierta en un componente productivo y pro activo, donde su desarrollo se vea contribuido por nuevas propuestas que lo auxilien y beneficien en sus distintas áreas: académicas, sociales, familiares, físicas y emocionales; es decir, contribuir a un desarrollo integral.

A continuación iniciaremos la exposición de los conceptos, aunque habrá que destacar, que el orden de presentación de los temas posee un carácter analítico progresivo, pues cada tema es consecuente al otro.

## **1.1 OCIO**

Indagar en el concepto de ocio indica situarse inicialmente en las civilizaciones griega y romana. Partiendo de los griegos que le dan su carácter primigenio, el ocio se reconoce a partir de Platón y Aristóteles, fundamentalmente configurado como un ideal desde la suposición que los hombres somos más de lo que podemos ser (Byru

Daren, 1991) El ocio permite la potencialidad del desarrollo del ser humano, y en este sentido se configura el ideal (Gerlero Julia, s/a).

Ocio, es el emplear una actividad que encierra valor en sí misma, resulta interesante y sugestiva para el individuo, y suele implicar una cierta motivación hacia la acción. El ocio es, por tanto, una forma positiva de emplear el tiempo libre.

Incluso hoy en día prevalece la interrogante y debate sobre la tesis del surgimiento de la filosofía y de la ciencia en virtud del ocio y la especulación (tesis Aristotélica).

Es importante no confundir el ocio con la pereza o la ociosidad. El ocio es productivo, el segundo término puede encontrarse en un diccionario en línea como: Situación del que no quiere, no puede o no tiene que trabajar. Inactividad. Holgazanería. La ociosidad viciosa, por repulsa del trabajo preciso, para vivir como parásito social o con el resultado de actividades cómodas pero ilícitas, concita universal condena de moralistas, sociólogos, juristas, políticos y economistas. Se trata de combatirla con medidas desde lo psicológico hasta lo punitivo, pasando por el trabajo obligatorio.

*“La ociosidad camina con lentitud... por eso todos los vicios la alcanzan”*

(San Agustín de Hipona, Pontífice y Padre Latino)

En cuanto a la pereza Margarita Puig (2008) la define y describe que a diferencia del tiempo que dedicamos a las actividades que nos apetecen en los ratos libres, la pereza es falta de motivación y de actividad. "Un mínimo de pereza es bueno para todos, del mismo modo que la ansiedad también es necesaria en cierta medida", parafrasea Puig a Santana. Pero, ¿cuál es el límite? ¿Dónde está el nivel bueno de la pereza?

La pereza nos ayuda y obliga a descansar cuando el cuerpo lo necesita "pero si te convierte en una persona apática, sin motivación para hacer nada, entonces ya es algo patológico". Hay circuitos neuronales que regulan esta

predisposición a la actividad o a la apatía y cuando alguien tiene una lesión en el lóbulo frontal, ésta puede afectar al centro de control de su conducta. "La pereza no suele volverse en apatía porque cuando estamos demasiado tiempo sin hacer nada se dispara en nuestra mente una desagradable sensación de aburrimiento que nos devuelve rápidamente a la actividad", apunta esta neuro psicóloga para añadir que "en sí el ser humano, como animal que es, se mueve, se relaciona o se dedica a alguna actividad para buscar una compensación, pero si tal compensación no existe también está justificado que en ocasiones no haga nada". Esa es la premisa que muchas veces se olvida y que convierte a las personas en una máquina de actividad frenética incapaz de detenerse a admirar un paisaje o respirar de forma relajada.

*"Los perezosos siempre hablan de lo que piensan hacer, de lo que harán; los que de veras hacen algo no tienen tiempo de hablar ni de lo que hacen"*

(Johann Wolfgang Goethe (1749-1832), Poeta y dramaturgo alemán)

Hablar del ocio ha sido un tema interesante y estudiado desde el punto de vista sociológico. El ocio no es el tiempo libre, tampoco una actividad, y muchas veces lo hemos confundido con alguna de ellas, el ocio: "es más bien un modo de ser y percibir, un estado mental o, si se requiere, un ámbito de experiencia determinada por la actitud con la se lleva a cabo una acción" (Cuenca, 2004, 30). Son las iniciativas y las emociones internas que se produce en la persona, contribuyendo a su bienestar y a nuevas experiencias o saberes.

La Asociación Internacional WLRA (World Leisure & Recreation Association) hizo pública una carta sobre la educación del ocio en donde recoge la postura de su Consejo en la reunión celebrada en 1993, en donde hace alusión a una serie de puntos entorno a lo que significa el ocio en la actualidad.

1. El ocio se refiere a un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, la creatividad, la satisfacción, el disfrute, el placer, y por tanto una mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, artística o espiritual.
2. El ocio es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico y es un aspecto importante de la calidad de vida. El ocio es también una industria cultural que crea empleo, bienes y servicios. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales y del medio ambiental pueden aumentar o dificultar el ocio.  
Al ofrecer variadas
3. El ocio fomenta una buena salud general y un bienestar al ofrecer varias oportunidades que permiten a los individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias.
4. El ocio es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica.
5. El desarrollo del ocio se facilita garantizando las condiciones básicas de vida, tales como la seguridad, cobijo, comida, ingresos, educación, recursos sostenibles, equidad y justicia social.
6. Las sociedades son complejas y están interrelacionadas, el ocio no puede desligarse de otros objetivos vitales. Para conseguir un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar de

identificar y lograr aspiraciones, satisfacer necesidades e interactuar de forma positiva con el entorno. Por lo tanto, se entiende el ocio como un recurso para aumentar la calidad de vida.

Vivir el ocio como el tiempo libre, además de brindarnos beneficios implica también una actitud y un pensamiento creativo, es decir, complementando nuestras experiencias y actividades de nuestro tiempo libre aún más satisfactorias y representativas.

Cabe aclarar que al hablar de creatividad parece ser un tema que al escucharlo a varios se nos hará familiar, pero a cuántos de nosotros ya lo hemos asociado o conceptualizado como aquel trabajo manual que realizamos para la elaboración de materiales de decoración, nuevo uso, etcétera; y que se nos hace atractivo por los materiales que se usaron, la técnica implementada, su color, forma, textura, aroma, costo y demás. Y no es que este mal, pero la creatividad va más allá. En la creatividad intervienen diversos factores cognitivos y emotivos que hacen darle un toque personal, concreto a cada ejercicio que pensamos y hacemos.

La creatividad va más allá de la noción que podemos tener hacia algo, la creatividad la podemos detallar como una herramienta a implementar en todo momento y situación, nos ayudará a ser poseedores de nuevas habilidades y aptitudes a la hora de realizar las diversas tareas que tenemos; es decir, para una problemática, situación o actividad se analiza y desarrollan diversas estrategias y resoluciones para llevarla a cabo.

Un pensamiento creativo en el ocio se referirá a pensar, buscar y realizar una o varias actividades en el tiempo libre que tengamos; ingeniarnos buscar el tiempo, el espacio, los medios a cabo para efectuarlas.

Ante la rutina que llevamos hoy en día algunas o la mayoría de nuestras labores u ocupaciones se vuelven algo mecánicas, lo que también mecaniza nuestra forma de

actuar y pensar, pues lo pragmatisamos, para resolver de forma rápida alguna problemática o decisión; en ocasiones siendo acertados y en otras no tanto.

Pero se requiere que nuestro pensamiento no se quede en conjeturas casi instantáneas, si no de desarrollar y acrecentar nuestro pensamiento e intelecto a niveles de imaginación, razonamiento, que nos lleve a buscar nuevas y/o distintas posibilidades de ser, hacer, resolver, especular, analizar una acción, lo que genera diversos planteamientos, creaciones y hasta nuevos enfoques a la vida y rutina cotidiana de uno mismo.

Para ello, la educación tiene un papel importante pues no nacemos sabiendo todo, pero si con una predisposición de aprender y adquirir habilidades, y la educación es la causa para formar esta estrategia del pensamiento y razonamiento humano.

La pedagogía que es la disciplina que tiene por objeto de estudio a la educación, de acuerdo a las condiciones y contexto de cada entorno dará herramientas sólidas a la educación para que construya y logre su cometido de formación humana.

Para cada situación hay una acción, y ante esta situación de pensamiento, ocio y vida diaria, hay que educar creativamente para enseñar creativamente y los otros aprendan creativamente en sus distintas áreas humanas, por ejemplo emocional, intelectual.

Por ello el ocio creativo, es orientar a las personas a motivar su área emocional, para que estas reconozcan sus sentimientos, pensamientos, gustos y actitud (es) al momento de emprender alguna acción o acciones para su crecimiento personal y profesional, con la apertura de pensar racionalmente a distintas posibilidades de hacer y cómo hacer.

Al igual que otros conceptos, la creatividad no tiene uno establecido y permanente, pues como bien sabe la construcción de alguna definición es referida a la percepción de cada autor por quien fue elaborada, pero dentro de una ellas que es significativa y que podría definir creatividad es la siguiente:

*“creatividad es una combinación de flexibilidad, originalidad y sensibilidad orientada hacia ideas que permitan a la persona desprenderse de las secuencias comunes de pensamientos y producir otras secuencias de pensamiento, diferentes y productivas, cuyo resultado ocasiona satisfacción a ella misma y tal vez a otros”*

(Tudor Powell Jones, 1972)

Todos los seres humanos por naturaleza nacemos con la fase creativa, pero a lo largo de nuestro desarrollo de acuerdo a experiencias y aprendizajes vamos incrementando su potencial. Esto dependiendo del estímulo que vallamos teniendo, sea de forma intrínseca o extrínseca, que puede ser impulsada en la escuela, en el hogar o algún otro entorno social.

Ser creativo implica originalidad, imaginación, audacia, novedad, inventiva, progreso; es decir características ligadas al éxito y progreso de la persona y su aprendizaje.

La vivencia del ocio creativo nos da la posibilidad de vivir experiencias de gran riqueza interior, que es fuente de alegría inagotable. El ocio es un ideal de vida, por lo tanto un fin. Y el trabajo que lo posibilita es un medio. Por ello, el ocio y la creatividad son aspectos que implican toda propuesta educativa integral porque con la emotividad que se genere en el individuo habrá actitud a buscar y orientarlo a actividades y aprendizajes que mejoren su desarrollo físico, emocional, psicológico, educativo.

El ocio trasladado en el adolescente, buscará formarlo en construir juicios y hechos asertivos sobre su vida diaria; volverse decisivos en la búsqueda de nuevos panoramas y saberes gratificantes a su etapa, explorar y vivenciar experiencias únicas e irremplazables que acrecienten su sentir y vivacidad interior, proyectando ánimo para proponerse objetivos de mediano a largo plazo. Y esencialmente de

reconocer la importancia y valor que simbolizan para sí mismos y la sociedad a la que pertenecen.

## **1.2 TIEMPO LIBRE**

Para el adolescente la utilización de su tiempo libre es decisiva, pues, si su cometido es aprovecharlo y emplearlo en actividades objetivas, será un factor preventivo a situaciones de riesgo y de crecimiento progresivo en sus distintas áreas de desarrollo. Pero, si ese tiempo, lo ejerce de manera contraria, se verá voluble y estimulado a actos perjudiciales, que pongan en riesgo su desarrollo integral, libertad y su vida misma.

Es fundamental orientar al adolescente, una vez que lo hemos aludido respecto a su ser interior, es decir al ocio, continuaremos a instruirle qué es el tiempo libre, propuestas de cómo emplearlo y hacerlo provechoso, además del por qué es importante.

Este segundo tema ayudará a estos puntos que menciono.

A lo largo de nuestro día, independiente al de nuestras labores habituales y obligaciones, tenemos un espacio que se denomina “tiempo libre” en el cual después o antes de una jornada de estudio o laboral intensa, intentamos buscar algunos minutos u horas en donde podamos realizar alguna acción que sea de nuestro agrado, que pueda relajarnos y mantenernos atentos, apartándonos un poco de las ansiedades que podamos tener. Wever, 1969, citado por Llull (2001), de acuerdo con la sociología tradicional, define el tiempo libre de la siguiente manera: “el conjunto de periodos de tiempo de la vida del individuo en los que las personas se sienten libres de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentimiento de realización personal tales momentos, de forma que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana”.

De los conceptos más relacionados con el tiempo libre se encuentra con el relacionado con el concepto y uso del tiempo, que de acuerdo a Murply (1976) considerando la siguiente tipología:

- a) Cíclico o natural: se define por los elementos de la naturaleza tal como es el día, la noche, las estaciones del año.
- b) Tiempo mecánico o de reloj lineal: la mecanización del tiempo se definió cuando se dio una división del tiempo transcurrido entre el amanecer y el anochecer.
- c) Tiempo personal o psicológico: se refiere a la satisfacción personal, independiente del reloj, calendario y horario. Es un tiempo psicológico se asocia a la calidad con que uno usa el tiempo.

En este último punto de la clasificación del tiempo libre de acuerdo Murphy, se estará desarrollando este trabajo de investigación.

La realidad y actualidad en nuestro país, México; la jornada diaria de las personas y un tanto más las inmersas en un aspecto socio-político capitalista, debido a que esta corriente económica es de orden social, el capital (entendido económicamente como bienes o dinero) y el trabajo son el modo de producción de riquezas, en su mayoría del sector privado. Situación por la cual para alcanzar los modelos de producción deseados por las empresas o instituciones y la búsqueda de un sustento o estabilidad económica del obrero o empleado y familia para cubrir sus gastos elementales como: comida, vestimenta, techo, educación, salud; las jornadas laborales suelen ser largas y fatigables; donde el tiempo y dedicación se concentra en la misma.

Amada Santana, neuro psicóloga del ISEP, citada en un artículo de Margarita Puig (*La pereza que conviene*, 2008), menciona que en las sociedades capitalistas estamos en una sociedad en la que sólo se prima el trabajar, producir y consumir, por lo que el hecho de dedicarse a no hacer nada no encaja.

Razón por la cual la producción personal en el tiempo se ha visto permeada por distintos cuestionamientos o actitudes personales, como: ¿Tengo un espacio de tiempo fuera de mis deberes?, ¿He pensado en qué y cómo ocuparlo u ocuparme en él?, ¿Dónde puedo ocupar ese tiempo?, ¿Quiero ocupar ese tiempo libre? Por mencionar algunas.

El tiempo, presencia inaprehensible pero absoluta y marco general de toda vida, estructura y delimita nuestra experiencia. Tomamos conciencia de que su discurrir destruye toda gratificación duradera e inexorablemente nos conduce hacia la muerte. El tiempo nos angustia desde el mismo momento en que el discurrir está en la misma naturaleza del tiempo. Uno y otro son indisociables. La humanidad se empeña en una estéril batalla contra el tiempo, pero por más que intente detenerlo, el tiempo es irreversible.

En su continua búsqueda por controlar el tiempo, el ser humano ha conseguido establecer formas cada vez más precisas para medir su transcurrir y de este modo crear la ilusión de su control. (Levis, David. 2005: 2). Y es que el ser humano organiza y dirige su rutina estableciendo bloques de tiempo, que lo hacen pasar de una actividad a otra, la duración que debe tener o debe realizarse, el inicio y/o fin de algo, en tanto que tenemos medidas estandarizadas para ello: mes, año, semana, día, hora, segundos.

En estos estándares ha creado ritos y liturgias, y ha inventado el dibujo y la escritura que permiten conservar rastros de su paso, ha establecido calendarios, leído las estrellas y ha confiado en la filosofía y en la técnica, cuya huella, desde la Antigüedad, marca la evolución de la humanidad. Y así como el arado desde el neolítico da forma geométrica al territorio y el reloj mecánico impone desde hace más de mil años una hora que siempre tiene la misma duración, los medios mecánicos de transporte, desde la invención de la rueda y de la navegación, han ido reduciendo

implacablemente la percepción de las distancias, iniciando un doble proceso de aceleración y contracción del tiempo y del espacio (Levis, David. 2005: 3).

Aceleración que causa en las personas desesperación, nervios, angustia, ansiedad, frustración o coraje ante los inconvenientes suscitados: tráfico, poco transporte, distancias muy largas, etcétera; para poder llegar a tiempo al lugar de sus deberes u actividades diversas, causando un famoso padecimiento muy común en la actualidad y del cual se derivan distintos padecimientos somáticos o de desgaste en la salud. Este padecimiento se llama “*Estrés*”.

Aunque hoy en día los médicos especialistas en este malestar denominan que el estrés en un porcentaje medio es necesario para regular los niveles de energía que poseemos y de este modo liberar sustancias biológicas reguladas, pero en exceso y de forma continua se vuelve amenazante para la salud.

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante que estímulos o situaciones (UGR 2001) y una manera es buscar la forma o actividad de canalizar estos niveles de tensión en actividades que estén a nuestro disposición de tiempo, edad, gusto,

económico, y sobre todo en disposición de actitud a la iniciativa y perseverancia de realizarlas, y equilibrar nuestro ser interno con el externo.

El tiempo de libertad es indispensable para que el hombre descanse y reponga fuerzas, pero también para darle la oportunidad de desarrollar sus capacidades creativas. Esto nos parece algo evidente en el mundo actual, no lo era en la época de la Revolución Industrial, cuando el obrero se hallaba esclavizado como simple fuerza de trabajo que el empresario mal pagaba y el proletariado se desvivía en jornadas laborales excesivas.

La pereza era un concepto radicalmente subversivo contra el sistema económico capitalista y contra la moral puritana del esfuerzo y el sacrificio, ya que significaba inactividad, fiesta, juego, es decir, todo aquello que inspiraba a la ociosidad, inutilidad y pérdida de tiempo. Esto chocaba de plano contra la santificación del trabajo que defendían los burgueses y los empresarios de la época, aunque en la realidad llevaba en sus últimas consecuencias la premisa marxista de equiparar la cantidad de trabajo y de su tiempo libre a todos los estratos de la sociedad (Llull, 1999).

En Estados Unidos en 1886, en celebración de la fiesta del 1° de Mayo, constituyó un espléndido modelo para este tipo de reivindicaciones sobre la jornada laboral: “Ocho horas de trabajo, ocho horas de descanso y ocho horas de cultura”.

La democratización de tiempo libre, o el aumento del colectivo de ocioso, se articuló en base a tres argumentos fundamentales (Gómez Pérez, 1988:22):

1. Reducción de la jornada laboral.
2. Mejora de las condiciones de trabajo.
3. Aumento de salarios, incluso en tiempo de vacaciones.

El paso definitivo no se dio hasta después de la II Guerra Mundial, con la Declaración Universal de los Derechos del Hombre (1948), que en su artículo 24 corroboraba lo siguiente: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del

tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

Aun así, con los cambios favorables a las jornadas laborales, la declamación de derechos laborales y humanos, el ritmo de vida en la actualidad, se ha ido marcando por roles a seguir en base a las necesidades y algunas formas de la sociedad actual, teniendo así el limitar y restar la relevancia de hacer y producir el beneficio de la distracción, entretenimiento, satisfacción o regocijo, compromiso, productividad, etcétera.; con uno mismo.

En la época actual, en la que se han dado revoluciones tecnológicas, cibernética y de las comunicaciones, el ocio conserva rezagos y rasgos de la época pasadas y que han sido motivo de estudios científicos desde los puntos de vista socioeconómico, sociológico, psicológico, pedagógico, antropológico, etcétera. El tiempo libre, por su parte, no se ha quedado a la zaga, porque el mismo desarrollo capitalista lo ha absorbido... (Cervantes, J. 2004).

Si el hombre posee la libertad de controlar el tiempo, de establecerse normas ante él para cumplir uno o varios roles de deberes y responsabilidades profesional-laboral, es también indispensable considerarse la producción personal, en la cual se acrecenta aspectos sociales, emocionales, físicos, intelectuales que generé nuevos objetivos o visiones de vida, habilidades, aptitudes y actitudes favorables a su construcción y desarrollo humano a lo largo de su trayecto de vida, y que esto pueda encontrarlo en cierta parte en la forma de la ocupación y aprovechamiento del tiempo a sí mismo.

Por ejemplo: hacer ejercicio para mantener nuestra salud estable o terminar aquel poema que habíamos dejado incompleto para una persona especial. Sin embargo la mayoría de las veces la falta de actitud o conocimiento a determinar qué hacer, termina por dominar y pasar esos instantes desapercibidos de forma rápida en donde a veces ni no damos cuenta.

Lull (2001) hace referencia a tres tipos de actividades en el espacio de tiempo libre:

- Las ocupaciones personales no autotilias: son aquellas en las cuales el sujeto elige autónomamente, pero que no tienen una finalidad en sí mismas, ni su realización es necesariamente placentera, por ejemplo las actividades intencionalmente formativas o domésticas.

Aclarando, las ocupaciones autotilias no se encierran a actividades sin placer, estas son aquellas labores que realizamos sin un sentido propio para nosotros o no lo imponen, se vuelven en cierto momento tediosas. Pero cuando nacen desde una iniciativa y gusto este tiempo se traslada al ocio.

- El tiempo libre estéril: es un tiempo libre mal vivido, pasivo, tedioso, aburrido o frustrante. Se identifica con un simple “pasar el rato” o “matar el tiempo”, porque no produce quien lo tiene. Un buen ejemplo de ello es quedarse viendo la televisión sin esperar nada en absoluto.

En el tiempo libre estéril no se trata de tachar a la televisión o algún otro medio como inservible, pues en ellos también existen programaciones que nos harán pasar ratos agradables y que pueden aproximarnos a lugares y/o situaciones nuevas a conocer o que no pueden estar a nuestro alcance fácilmente: como documentales de lugares exóticos del mundo, vida y desarrollo animal o películas humorísticas. Lo que se trata de decir, es que este tipo de medios pertenecen al tiempo estéril cuando se vuelven una actividad monótona y dependientes en nuestro tiempo y vida diaria.

El tiempo libre es un insumo básico para las industrias vinculadas de un modo u otro con el entretenimiento. La promoción del uso/inversión del tiempo libre en actividades de ocio regidas según las reglas y necesidades del mercado, responde a intereses económicos concretos (y también políticos) y aniquila toda posibilidad de verdadero tiempo libre, transformado así en tiempo prisionero. Un

tiempo verdaderamente libre es un tiempo utilizable en un ocio creativo no condicionado por la lógica mercantil, un tiempo en el que sea posible elegir (Levis Diego, 2005:1).

El tiempo libre es un tiempo no productivo económicamente hablando; pero productivo desde el punto de vista humano, donde no se producen bienes materiales, pero sí satisfacción y crecimiento personal para quienes participan en diversas actividades. El tiempo libre; es un espacio marcado por el placer.

Existe un dicho que se enuncia: *“más vale tarde, que nunca”* que se refiere a realizar o terminar alguna tarea inconclusa posterior al tiempo indicado o requerido. Aunque tengamos la oportunidad de cumplir este dicho popular, es relevante también exponer que hay circunstancias por las cuales es propicio y recomendable cumplir oportunamente los proyectos o cometidos que tenemos, pues en ocasiones lo que no se ha realizado en su momento, no podrá ser remplazado o aplazado en otro; como se enuncia en el siguiente dicho: “El tiempo de las personas es un recurso natural pero no renovable”.

Ejemplo: para actividades físicas arduas y prolongadas, como competencias deportivas o concursos académicos, es oportuno realizar las tareas que competen a ellas lo más puntual y asertivamente posible: entrenamientos, ejercicios de reforzamiento, asistencia a prácticas, etcétera.

Para cada proyecto de vida propuesto debemos analizar ¿En cuánto tiempo queremos lograrlo?, ¿Qué aspectos se requieren para cumplirlo?, ¿Cuánto tiempo queremos que dure?; y no dejemos escapar el tiempo, pues éste transcurre sin pausarse y no retrocede para suscitar lo que pudimos haber hecho antes.

Y ante ello hay otro dicho precautorio al anterior: *“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”*.

Las actividades que la mayoría de los adolescentes tienden a realizar ordinariamente en su tiempo libre son: labores de estudio, labores domésticas,

escuchar música, pasear y los placeres oníricos. Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la formación de su identidad, y por ello es interesante las propuestas que se le lleguen a ofertar, pues determinará el tipo de adulto del mañana.

### **1.3 ¿QUÉ SON LA RECREACIÓN Y LOS ESPACIOS RECREATIVOS?**

Ya hemos hablado de ocio y tiempo libre, pero nos faltan dos temas para el encuadre de esta primer capitulado: recreación y espacios físicos recreativos. Pues ésta, es la parte práctica y tangible de la temática.

Analizar el fenómeno del ocio y el tiempo libre es determinante para el desarrollo de la recreación, pues necesitamos de estos dos primeros temas para dar pie a este.

Retomando desde dos diccionarios citados en Cervantes (2004), Diccionario de filosofía (1978: 293) la definición de recreación, puede expresarse de la siguiente manera: “La recreación es un fenómeno psicosocial, sociocultural y socioeconómico de reproducción y resistencia, que está ubicado en la superestructura social y representa una alternativa de toma de conciencia ante la realidad, durante el tiempo libre como extensión del resto del tiempo social. Se objetiva como resultado o condición, a través de actitudes y acciones de carácter consciente, crítico, selectivo, expresivo, individual-colectivo y constructivo; en síntesis, con actitudes, hábitos, valores, habilidades y conocimientos: políticos, ideológicos, científicos y artísticos, que se van adaptando y adquiriendo paulatinamente como factores de la propia forma de la vida forma de la vida general y como consecuencia necesaria de una participación comprometida en la realidad concreta. Así como parte de un proceso de educación multilateral, es decir integral.

Y en el Diccionario de Ciencias de la educación (1983) La recreación es un proceso de participación del sujeto individual o colectivamente en una serie de servicios proporcionando por agencia especializadas, que intentan satisfacer necesidades de descanso, diversión sana, desarrollo personal, consumo racional, representaciones simbólicas y requerimientos individuales profilácticos-terapéuticos, permitiendo la libre expresión de la personalidad, durante las horas libres y contribuyendo a la calidad de vida de la población.

Como puede notarse, la recreación es la actividad misma a cumplir en aquel tiempo libre que tenemos durante el día, la semana, el mes, etcétera.; y que a la vez parte de ese estadio de ocio que tenemos como personas, dando como resultado el producto de grandes satisfacciones y retribuciones en el individuo, manifestadas en aprendizajes, conocimientos, valores y actitudes en el interior y exterior del mismo.

Cada uno de nosotros tenemos gustos y atracciones por distintas cosas, y no significará que una cosa sea menos o más importante que otra, solo significa que sea cual sea, las elecciones tomadas se tendrán que efectuarse provechosamente de tal forma que en ella podamos encontrar, descubrir y desarrollar nuevas oportunidades de crecimiento.

Cuando hablamos de actividades lo asociamos a algo que implique una acción propositiva, alejada de lo pasivo; que indique alguna forma de producción y movimiento, y esto es totalmente cierto, pues existen actividades que nos involucra al dinamismo de las acciones, como la práctica deportiva y artística (pintura, baile, canto, etcétera.). Sin embargo hay otras que no necesitan tanto movimiento, pero que también involucran la parte activa, como la lectura, la escritura, poesía o sencillamente el contemplar el cielo o el horizonte de un bello paisaje o lugar., esta ejercitación se lleva a nivel cognitivo, donde el cerebro lleva a ejecución una serie de procesos para percibir y codificar la información obtenida, trasladándola al acto imaginativo y memoria, que va de menor a largo plazo. (Esta función cerebral también está inmersa en las primeras actividades mencionadas, no quiere decirse

que solo interviene en la parte de lectoescritura u observación, solo que con algunos detalles distintos, pero igual de relevantes y eficaces).

Cada una de las actividades puede desempeñarse de forma individual o grupal, esto referente a nuestra elección de ejercerla o que la misma disciplina lo requiera. Por tanto al estar en contacto con otras personas que compartan estas mismas ideas iguales o semejantes en gustos y espacios de tiempo, se le denomina una práctica social, que interactúa con nuestros propósitos, estilos de vida y personalidad.

Hanson (1980) citado en Cervantes, J. (2004) categoriza las actividades recreativas de la siguiente manera:

- Artes prácticas o de ejecución: música, danza, drama.
- Actividades literarias y de auto-mejoramiento.
- Deportes, juegos y actividades atléticas.
- Recreación al aire libre.
- Pasatiempos.
- Servicios voluntarios o comunitarios.
- Viajes y turismo.
- Actividades culturales: asistir al teatro, cine, feriado, etcétera.
- Actividades intelectuales: conferencias, cursos, círculo de estudio, debates, etcétera.

Para llevar a cabo estas actividades es necesario contar con algunos criterios necesarios y a considerar, que son: espacio físico, espacio de tiempo y población. Y Cervantes, J. (2004) los detalla de la siguiente manera:

- Espacio físico recreativo: es el lugar donde se lleva a cabo el acto recreativo. Este tiene varios tipos:
- Espacio recreativo intramuros: se lleva a cabo en interiores, bajo techo. Salones, audiovisuales, etcétera.

- Espacio recreativo al Aire libre: en este se aprovechan los recursos naturales: bosques, lagos, playas, montañas, etcétera.
- Espacio recreativo urbano: funge en espacios más urbanizados, donde se brinden servicios públicos básicos necesarios para que los espacios recreativos sean proporcionados a mejores condiciones. Canchas deportivas, pistas de carreras, etcétera.
- Espacio recreativo rural: son zonas menos urbanizadas, donde predominan las poblaciones agrícolas y ganaderas. Es normalmente una recreación al aire libre de acuerdo a las condiciones. Granjas, haciendas, etcétera.

Una función imprescindible a considerar y nombrar, es que cada uno de los espacios a ocupar tiene una función y características que los hacen ser útiles y servibles para las actividades a impartir, y que a su vez guardan el clima social que propiciamos, brindándonos la oportunidad de movernos libremente por aquel escenario. Sin embargo, algunos puntos que se deben señalar y que son inaplazables e indispensables mencionar son la ambientación y preservación de los mismos.

La ambientación, se trata de construir y habitar a aquellos espacios recreativos intramuros y urbanos, en espacios coloridos y atractivos, de reflejar figuras y matices que complementen y aludan a la estimulación de aquellas habilidades, destrezas, motivación y buen desempeño que tanto se buscan en aquellos individuos que asistirán continuamente. Además de proyectar una buena imagen y paisaje de donde esté situado.

El segundo punto correspondiente a la preservación, incorpora a todos los espacios recreativos mencionados. El edificar cada uno de estos lugares implica una inversión económica, tiempo de construcción, trabajo y esfuerzo del personal que laboró para hacerlos. Sin olvidar el trabajo de la madre naturaleza al regalarnos tan esplendorosos paisajes. Por lo cual el aprovecharlos cuando estos están

recientemente inaugurados es deleitante, pero como todo al paso del tiempo sufren pequeños o severos desgastes, y de eso nosotros como principales consumidores debemos tomar el deber y la responsabilidad de cuidarlos y preservarlos en cuanto esté en nuestras manos. Entre estas acciones se encuentran: no pintar con aerosoles, depositar la basura en su lugar, no destruir el inmueble, proteger las áreas verdes preservando su flora y fauna, no golpear o destruir y que la institución o la misma comunidad pueda darle mantenimiento continuo.

Tengamos siempre en mente que esos espacios lo hacemos todos y es para todos, por lo tanto disfrútalos y mantenlos como un gran tesoro que son.

Continuando con Cervantes, J. también clasifica y describe los espacios de tiempo de la recreación y los tipos de poblaciones a la cual está dirigida y su forma de ejercerse.

a) Espacio de tiempo:

- Recreación de corta, mediana y largo plazo: conjunto de prácticas en las que el individuo interviene en minutos, horas, días y semanas.
- Recreación diaria, de fin de semana o vacacional: es el volumen de tiempo que otorgara el sujeto a la actividad, correspondiente a un corto, mediano o largo plazo.
- Recreación diurna o nocturna: esta se basa cuando se practica durante el día (diurna) y la otra cuando ya se ha hecho de noche (nocturna).

b) Población:

- Población de recreación infantil: abraza primera, segunda y tercera fase de la infancia.
- Población de recreación para adolescentes: su contenido es en base en satisfacer lo mejor posible sus necesidades e intereses.
- Población de recreación para jóvenes: enfatiza la aventura, participación social, científica y política.

- Población de recreación para adultos: las opciones son muy variadas, se contemplan en momentos de distracción, ejercitación física, etcétera.
- Población de recreación especial: abarca a los ancianos, minusválidos, personas con síndromes de Down, reclusos, niños de la calle, indígenas, etcétera.

#### **1.4 FUNCIONES DEL ACTO Y ESPACIO RECREATIVO EN EL ESTILO DE VIDA DE LAS PERSONAS**

Se ha podido entender en esta primera parte que lo que trata cada una de estas temáticas de forma individual y en conjunto es ofrecer y garantizar el crecimiento y optimización de la calidad de vida de las personas, en poder optimizar y amenizar la forma y/o estilo de vida y humana que ejecutan día a día. Mientras todos sigamos demandándolas, el tiempo libre, el ocio y la recreación seguirán siendo un derecho y parte de nuestro pasado, presente y futuro.

La línea por la cual decido conducir este proyecto, consiste en exponer y proponer al lector en primera estancia, la inducción a una vida recreativa, sobre todo a los adolescentes, que ante ciertas situaciones que están viviendo es imprescindible orientarlos a propuestas significativas y atractivas para ellos, en especial en México, mi país de nacimiento y residencia, el cual ante diversas travesías de inestabilidad nacional, La adolescencia es una etapa de reconstrucción de sí mismo, llena de vitalidad y curiosidad por lo que le rodea, experimentar y conocer. Con dichas características tan contundentes y aunado con el contexto actual, un tanto complejo y difícil, se requiere actuar preventiva y prudentemente hacia los adolescentes, rescatarlos y prevenirlos a sus adolescentes de riesgos latentes como drogadicción, delincuencia o vandalismo, obesidad, depresión, etcétera.

Para poder llevar esta propuesta de vida recreativa decido tomar tres elementos importantes y que he descrito anteriormente: ocio, tiempo libre y recreación; los

cuales en este orden de ideas, esencia y significado de acción de cada uno constituyen esta idea de vida recreativa que aunque no hay un concepto establecido de esta, puedo describirla como un acto práctico en el cuál se genera una motivación interna por la cual lleva al individuo a acomodar sus distintas tareas laborales y/o domésticas diarias y buscar un lapso de tiempo para él, dedicándolo a realizar una o varias actividades que sean de su agrado y atractivo orientadas a su distracción, canalización de energía, relajación; causándole placer, satisfacción y sosiego cada vez que las realice.

Uno de las directrices y objetivos de la educación hoy en día es la formación integral del individuo, la cual es un proceso en la que pueda obtener y construir conocimientos y habilidades intelectuales, artísticas, deportivas, espirituales, emocionales y culturales; todo ello en los distintos escenarios educativos: formales como la escuela, informales el medio donde nos desenvolvemos y no formales como la sociedad. Y es en estos dos últimos escenarios es donde se desenvuelve la vida recreativa, en una educación no formal e informal.

Cuadrado (2008) define estos tipos de educación de la siguiente manera:

- La educación formal es aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos.
- La educación informal se considera como todo conocimiento libre y espontaneo adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradicionales, costumbres, comportamientos sociales y otros comportamientos no estructurales.
- La educación no formal es la que ofrece con el objeto de complementar, actualizar, suplir conocimientos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados establecidos.

La educación formal como no formal están orientadas y con base en una pedagogía de la educación, que gesta y adecua estrategias y modelos didácticos, curriculares y orientativos para una mejor calidad en la formación de los individuos. Aunque para este ámbito no formal se determinan dos ramas de la pedagogía que conducirán y estudiarán más este ámbito de estudio y práctica social: recreación.

Estas dos ramas son la Psicopedagogía y la socio pedagogía. En el diccionario de psicología y pedagogía (2001) sus conceptos son los siguientes:

- **Psicopedagogía:** Recibe este nombre al ámbito interdisciplinario que entiende todos los factores psicológicos que intervienen en el proceso de enseñanza -aprendizaje.
- **Socio pedagogía o pedagogía social:** Esta pedagogía se limita al estudio de los grupos y de los elementos formativos que pueden actuar sobre ellos en forma global, con el fin de integrarlos en una comunidad evolutiva y organizada.

Y es que la pedagogía junto con la psicopedagogía fungen como guía de orientar para los individuos de cualquier edad y nivel socioeconómico, como su definición lo indica de diagnosticar y canalizarlos de acuerdo a sus particularidades, talentos y necesidades de cada uno a situaciones y actividades que lo ayuden y favorezcan a sus barreras educativas y formación personal.

La socio pedagogía o pedagogía social canalizan a los individuos con factor de riesgo: alcoholismo, drogadicción, factores emocionales o autoestima, agresividad y violencia, etcétera.

Hoy en día se requiere una labor imprescindible. Sobre todo en la etapa adolescente, etapa en la cual se presenta diversos cambios en las distintas áreas del ser humano y que son de atención para orientarlos óptimamente a su edad adulta, pero si no se actúa pueden estar susceptibles a riesgos sociales como vicios o factores de riesgo ya mencionados.

En el sistema regular en algunas de las instituciones educativas se cuenta con profesionistas o un área psicopedagógica, que conllevan a la labor orientativa y/ o canalización de los alumnos sobre los casos de aprendizaje o conducta. Pero externamente, al salir de sus labores académicas o si no pertenecen a una institución educativa ¿dónde pueden acercarse o quién canaliza a los adolescentes, y mayormente a los jóvenes en riesgo, a participar en las labores socioculturales, deportivas u otro tipo actividades para favorecer su desarrollo?

No se niega que existan módulos de atención y labor ciudadana encargada de la realización de distintos programas de vida y de necesidades de los individuos. Pero la cuestión en esta parte sería ¿Qué tan amplio es su estudio de casos de los individuos que habitan cierta zona para poder proporcionar los servicios y atención necesaria?; y es aquí donde la socio pedagogía está inmiscuida ante dicho cometido.

Pues si bien se habla de la sociología como la ciencia que estudia los movimientos o hechos que suceden en una sociedad, la socio pedagogía analiza estos hechos para realizar propuestas que conlleven al cambio y formación propicio de las personas y en consecuente de la sociedad.

En conjunto de estas disciplinas pueden utilizar la propuesta de vida recreativa como medio de orientar, canalizar, así como de difundir la propuesta de una vida recreativa a los individuos con los factores que determinan cada una de estas disciplinas, como a las personas regulares que solo quieren ese toque distintivo en su vida.

Y de esto hablaremos con mayor profundidad en los siguientes capítulos.

El proyectarnos y ejercer una vida recreativa es parte de una propuesta a un cambio en la vida de las personas y la sociedad de una nación. El ejecutar actividades que nos recargue de energía, dinamismo, satisfacción, adrenalina, nuevos conocimientos, le da un nuevo enfoque al estilo de vida que llevamos a diario. Nos lleva a proponernos nuevas metas e ideales con disciplina y con un

interés fuerte, que hace que formemos el hábito de responsabilidad en cumplir con nuestras obligaciones de diario (trabajo, escuela, familia, entre otras) pero dando un extra para llevar a cabo lo que nos hace feliz: practicar un deporte, leer un libro, pintar, el baile o la danza, la música, etcétera.

La recreación y el ocio, es el cambio de actitud negativa o desanimada, a un actitud positiva, que nos motiva a reconocer que somos capaces de realizar aspectos distintos y sentirse bien.

La función del acto recreativo permite que el ser humano sea productivo, propositivo y activo con su vida y sobre todo con su tiempo, volviéndose organizador de sus labores y obligaciones y a su vez otorgándose tiempo libre para él sin excusa. Y que ha este tiempo libre sea aprovechado en actos de crecimiento y desarrollo personal.

Aprovechemos todos esos espacios tanto naturales como edificados, que en ellos encontraremos un gran tesoro de grandes emociones y experiencias inexplicables pero placenteras.

Hablar de recreación, va más allá de una práctica de una actividad.

Todos necesitamos calidad de vida y equilibrio, que mejor que este sea un medio para hacerlo.

La recreación promueve un modo de vida sano a los adolescentes, brinda experiencias, destrezas, hábitos y disciplina positiva que se desearán ejercer día con día y principalmente voluntariamente; lo que lleva a un aumento de la actividad física, salud mental y física. Los adolescentes desarrollan habilidades interpersonales útiles y se relacionan con amigos a través de actividades lúdicas compartidas mientras se desarrollan la autoestima y la confianza. La recreación promueve el desarrollo de actitudes sociales positivas y facilita las amistades de toda la vida con otras personas que comparten intereses similares. Disfrutan de interactuar con otras personas que comparten sus intereses y están dispuestos a dedicar horas de tiempo y energía

para las actividades o causas por las que se sienten apasionados. Mientras practican actividades recreativas, los adolescentes están fuera de las calles y alejados de influencias negativas.

El enfocarse en gestar y brindar herramientas en el tiempo libre de los adolescentes, repercute en aspectos preventivos, productivos y progresivos a ellos, y también a la Nación y sociedad a la que pertenecen; pues en el futuro tendrá hombres productivos, competitivos y de gran ánimo, además de una sociedad admirable; ¿no son estos suficientes aspectos para decidirse hacer cambios oportunos en con este sector, los adolescentes?

## **CAPÍTULO 2**

### ***“ADOLESCENTES RECREATIVOS: ACCIONES PARA CRECER”***

La etapa adolescente es un periodo muy interesante, parte de ser una transición de cambios, también es una fase de reconstrucción, donde es muy oportuno participar y ser parte de sus experiencias e inquietudes.

Actualmente vivimos momentos cruciales y complejos en las distintas fases de la sociedad y que afectan a las fases del desarrollo humano. Si bien, cada etapa evolutiva presenta necesidades y soluciones, esta etapa adolescente se necesitará reforzar hábitos y valores, así como nuevos aportes, pues como ya se había mencionado en el capítulo anterior, serán nuestros adultos del mañana y representantes de nuestra nación y sociedad.

En el primer apartado se expuso e introdujo a los conceptos primordiales de la temática, pero ahora se mostrará el mundo adolescente para conocerlos más y comprender muchas de sus acciones que expresan día con día, y así hilar y considerar relevante la propuesta de aprovechar el tiempo libre de los adolescentes en actividades recreativas.

Con esta apertura damos inicio.

## **2.1 EL ADOLESCENTE PREPARATORIANO DE 15 A 19 AÑOS DE EDAD**

El ser humano a lo largo de su trayecto de vida pasa por distintas etapas, donde cada una presenta diversas características: vivenciales, de desarrollo y crecimiento (físico, emocional, cognitivo); con un tiempo de transición de una etapa a otra, de forma general serían: pre natal, infancia, niñez, adolescencia, Juventus, adultez y vejez.

Todas las etapas son indispensables en el desarrollo del hombre, aunque en esta ocasión no estén desglosadas más ampliamente, cada una de las etapas presenta una serie de eventos que representan la construcción del hombre, desde un aspecto biológico que le permite crecer y cambiar físicamente, hasta, que con la intervención

y conjunción de factores externos e internos que edificará su estructura y ser psíquico, emocional, social, ético e ideológico para enfrentarse al mundo donde habita. Cierta alteración irregular o agravante en una o varias de las etapas puede causar un desequilibrio en la continuidad y estabilidad del individuo.

Particularmente y para este ensayo se enfocará a la etapa de la adolescencia, pues en ésta, el individuo confronta una reconstrucción de sí mismo, entre el desprendimiento de la niñez y la apertura al mundo de los adultos; situación susceptible que al carecer de una óptima y oportuna orientación en sus dudas, sentimientos, actos e inquietudes los hace vulnerables mayormente a actitudes de riesgo y desequilibrio en sus áreas de crecimiento y en consecuencia con la personalidad del futuro adulto que esta por construir.

Desde el nacimiento hasta la niñez el ser humano va formando las bases de su carácter, destrezas y habilidades, actitudes, ideologías, conocimientos para integrarse al mundo en el que se desarrolla, esto con la participación, influencia y ayuda de agentes externos; en primera estancia la familia, y en consecuencia la escuela, sociedad y/o cultura; de forma que pueda dar pie al adulto autónomo del mañana, sin embargo para dar pie a este, se transita por una fase determinante de cambios y confrontación de sí mismo llamada *adolescencia*.

La adolescencia se presenta como una etapa de crisis y conflictos afectivos/emocionales en la que los sujetos se encuentran vulnerables, sin embargo, durante ésta deben cumplirse con ciertas tareas evolutivas (adquirir una identidad, autoestima, conducta sexual responsable, sentirse que pertenece a un grupo, etcétera.) que garanticen la autorrealización del ser humano (Cortés, 2007).

Una característica del proceso del adolescente, es una situación que obliga al individuo a reformularse los conceptos que tiene acerca de sí mismo, y que lo lleva a

abandonar su imagen infantil para proyectarse en el futuro de la adultez (Aberastury, 1988:38)".

El desarrollo del ser humano en cada una de sus etapas es representación de cambios y trascendencia, en donde la etapa anterior da la pauta para la siguiente, y todo lo acontecido en ella dará repercusión, por lo cual el individuo mantendrá o buscará el conservarse en equilibrio. En la adolescencia no es la excepción a lo anterior, pues el adolescente atraviesa por el proceso de construcción de su ser, por eso los vemos enseñando posturas y posiciones en su ser exterior e interior.

Parte de estos cambios son los siguientes.

### **2.1.1 CONSTRUCCIÓN PSICOLÓGICA, EMOCIONAL Y SOCIAL DEL ADOLESCENTE.**

#### **Fase psicológica:**

Estos cambios y posiciones en la adolescencia marca un proceso contrastante y muy notorio, donde se desprende de la figura de su infancia, por lo que en su proceso físico, el adolescente en distintos tiempos y ambos géneros, hombre – mujer, suscitan una serie de cambios: incrementan en estatura y talla, aparece parcialmente acné en la cara, sus órganos reproductivos empiezan a madurar a la reproducción: en la mujeres con el inicio de la menstruación y en los hombres con la generación de espermias, otros cambios son los descritos en la siguiente imagen:

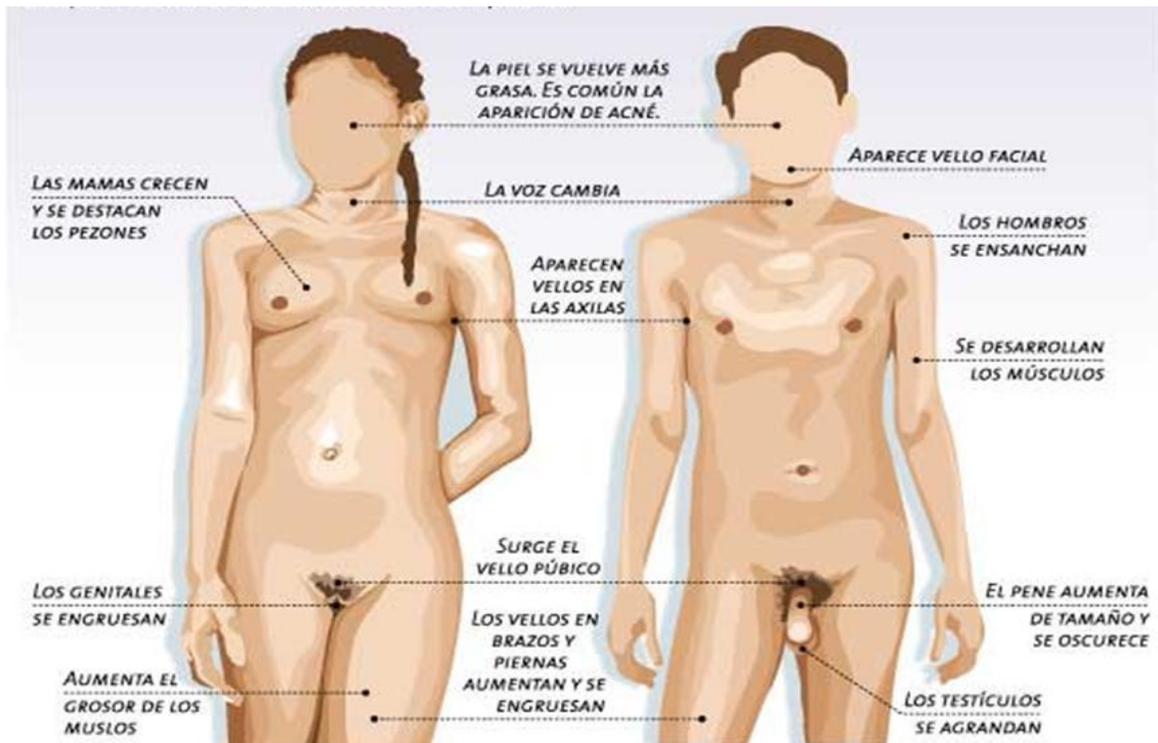


Figura 2.1 Desarrollo físico adolescente

Ante estos cambios, la percepción de ellos mismos frente a esta nueva imagen y adaptación a su nuevo cuerpo, trae consigo también un cambio de roles en su conducta, donde en ocasiones trae consigo sensaciones de confrontación, el de asimilar para poder aceptar la etapa evolutiva que viven en ese momento.

La nueva imagen externa que presentan con los cambios físicos mencionados, trae consigo el juicio personal y una parte social, de que ya no soy niños los cuáles jugaban con juguetes por largos ratos, pero tampoco son los adultos independientes y autosuficientes absolutamente, lo que trae consigo un conflicto de lo que son, pero están en construcción por edificar interna – externamente.

Además de que con su cuerpo en cambio y distinto al que poseían, trae consigo un rol de su sexualidad distinto, de acuerdo a los gustos y formación que poseen van decidiendo como vestirse, dirigirse, expresarse y comunicarse con los demás, principalmente con el sexo opuesto, por el cual se dan los primeros indicios de atracción, enamoramiento y/o noviazgo.

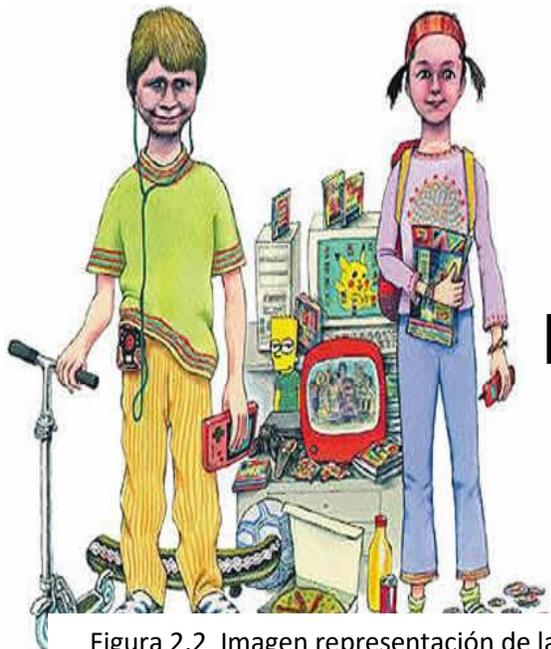


Figura 2.2 Imagen representación de la

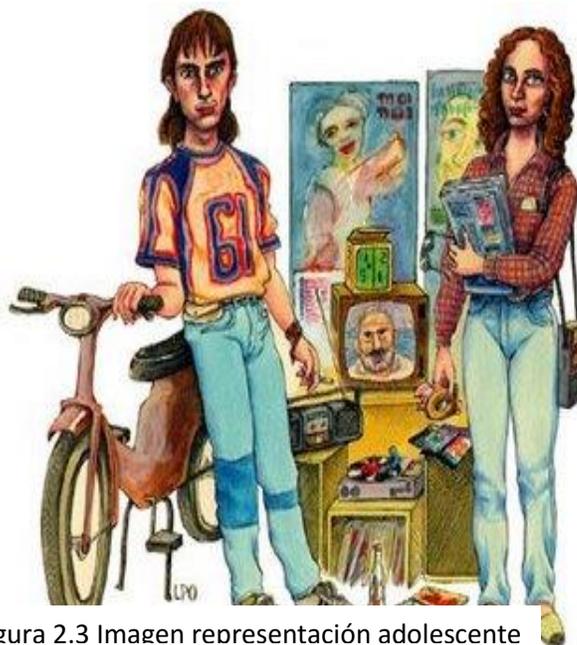
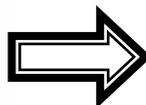


Figura 2.3 Imagen representación adolescente

En cuanto a lo psicológico aparece una inquietud dirigida a explorarse a sí mismo y el entorno; asimismo, en este período definen su identidad social y de género. Una característica psicológica importante y creativa es que, alrededor de los 15 años empiezan a creer que pueden cambiar y dominar el mundo, lo que puede desbordarlos, y en el caso del adolescente frustrarla por razones de género si el medio que los rodea es estrecho y sin adecuados satisfactores sociales a sus necesidades (Mancilla, 2000).

También su estructura psíquica, que plantea el reconocido Sigmund Freud: *ello*, *súper yo* y *el yo*; esta en mayor trabajo, en consensuar entre el *ello*, donde su conducta es más espontánea e impulsiva en el momento, y el *súper yo*, donde los

actos están bajo un juicio moral y los valores que ha aprendido hasta esos años de vida en su medio y cultura. Estas dos estructuras consensan para que en el yo, la conducta ejercida sea la de este consenso.

Parte de esta identidad que está construyendo para sí mismo, busca una ideología, imagen o alguien en que creer, situación que dicho(s) personaje(s) o creencias cautivan su atención y llega admirar; dándole una filosofía de vida para poder ser cómo él o ellos o lo más semejante. Estas figuras de gran influencia puede ser algún personaje de televisión, figura deportiva, familiar cercano o amigo, religión, etcétera.

Lo que encuentre en el afuera puede marcar una diferencia del rumbo que tome o al que se encamine el sujeto adolescente.

Esto representa una oportunidad y un riesgo. Oportunidad en tanto pueda reconectar su líbido con personas y proyectos que le posibiliten un crecimiento y desarrollo de sus potencialidades. O a la inversa, podría ser el riesgo de reconectarse con figuras o proyectos que impidan un desarrollo y canalización de sus potencialidades. De ahí lo determinante en que el adolescente incursione. (Grosser, K. 2003).

Intelectualmente tiene la curiosidad del mundo que lo rodea, genera hipótesis razonándolas para crear sus propias conclusiones y opiniones.

### **Fase emocional:**

Al hablar del desarrollo afectivo de los adolescentes, debemos partir de que sus emociones y sentimientos dependen de la satisfacción de sus necesidades, mismos que cambian continuamente por la variedad de situaciones y experiencias que este vive (Ardila, L. 2007:13).

Solís, L. (2013) define a las emociones como una alteración de cambio de ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta de cierta conmoción física. Todos sabemos que cualquier emoción nos provoca una reacción interna y externa que los demás pueden notar.

Al hablar de esta fase del adolescente, es adentrarse a su mundo interno, de lo que sienten ante lo que hacen y desean hacer: sueños, proyectos o ideales, y con quienes lo comparten o estructuran. Las emociones son importantes al ser portadoras de sensaciones como placer, gozo y satisfacción, o lo contrario de estas, de acuerdo la situación portadora de estas. Las emociones son importantes, pues promueven un alto nivel de motivación en los individuos para emprender o ejercer una actividad.

Es decir, las emociones en el desarrollo emocional en el adolescente son un papel relevante, pues es un estado afectivo que se genera provocado por los acontecimientos del medio en donde estén. Las emociones son tan indispensables e insustituibles que provocan reacciones orgánicas en nuestro cuerpo e intensidad en el estado anímico para continuar día a día. Por ejemplo, si suscitamos un evento que nos evocó a sentir mucha tristeza, nuestro ánimo decae y se quitan las ganas de hacer los pendientes que teníamos, y si esta emoción se prolonga por un tiempo más largo y se intensifica aún más, habrá reacciones en nuestro esquema de salud, se debilitan las defensas y empezamos a enfermarnos de distintos padecimientos: dolor de cabeza, infección estomacal, gripe, etcétera. (psicológicamente denominados como reacciones somáticas). Al contrario de un suceso de alegría, que evoca a generar mayor ánimos, motivación y sentirnos mejor.

Por ello de acuerdo de lo que este vivenciando el adolescente y lo perciba, se define su personalidad.

Luz María Ardila (2007) menciona algunas de las necesidades que tienen los adolescentes son:

- Ampliar sus relaciones con ambos sexos de acuerdo con su nueva etapa.
- Sentir que es tomado en cuenta por los demás.
- Poner en práctica sus ideales.
- Libertas proporcionada a su capacidad, para usarla sin prejuicio serio para sí mismo y para los demás.
- Crear y trabajar en algo intensamente útil.
- Estudio y trabajo adaptado a su necesidad.
- Disfrutar de actividades recreativas saludables y absorbentes.
- Pensar en su futuro.
- Tener confianza en sí mismo con reconocimiento de sus capacidades y limitaciones.

Así que tenemos que la satisfacción de éstas y muchas otras necesidades dependerán los sentimientos y emociones que se desarrollan en el adolescente, ya que determinan los estados de ánimo, afectos o sentimientos que en él se desarrollarán.

Los adolescentes buscan logros y encuentran satisfacciones en ellos. Si estos logros son desestimados por los padres o la sociedad, surgen en el adolescente sufrimiento y rechazo (Aberastury, Knobel. 2005:28)”

Es indispensable guiar a los individuos en esta etapa en esta fase emocional, enseñándoles o reafirmandoles a conocer las emociones que sienten ante lo que suscitan, y a su vez la forma de cómo expresarlas corporal y verbalmente. Desde el núcleo familiar es indispensable crear vínculos de confianza y afectos de padres a hijos para poder abrir los círculos de comunicación, y ellos puedan acercarse a

dialogar sobre los que les pasa y sienten, y así orientarlos de forma más viable y favorable tanto emocional y la construcción a su vez de su autoestima.

Es indiscutible enseñarles a tener control sobre sus emociones, en donde disfruten de aquellos sentimientos placenteros y gozo cuando suscitan alguna acción o momento favorable, pero, también a calibrar aquellas emociones explosivas y no tan gratas como el enojo, decepción, tristeza, miedo, angustia, incertidumbre, frustración, entre otras. Pues estas últimas tendrán que aprender a controlarlas para no actuar en decisiones o actos impulsivamente negativos al sentirlas, si no proceder a manejarlas más serenamente, donde pueda desahogarse físicamente en una charla de confianza con personas de su agrado, en un tiempo a solas que puedan relajarse, llorar si lo siente como parte de un proceso de alivio y tranquilidad; pero sobre todo en no desvalorizarse ni perder la motivación de lo que son, valen, hacen y puedan llegar a ser; por el contrario, en confrontar la situación y pensar en otras opciones y panoramas para continuar con su ruta de vida. Estas son las lecciones emocionales que debemos infundirles a ellos que se encuentran volubles a estas sensaciones y experiencias nuevas que están confrontado. El rol fundamental a formar en ellos será ser *personas asertivas*.

### **Fase social:**

La familia es un núcleo imprescindible e indispensable en la formación del ser humano, pues es ésta la propulsora y principal formadora del individuo en su desarrollo físico, psico emocional y social, donde construirá hábitos y valores que regulen su conducta y personalidad. La familia es el primer contacto e influencia en el ser humano, sin embargo este también pertenece a una sociedad que será también un agente de formación y desarrollo.

La interacción con otros individuos independientes a la familia es un aspecto de suma importancia para los adolescentes, los cuáles en su mayoría son del mismo rango de edad; pues busca compartir e identificarse con otros que piensen y presenten situaciones semejantes a la de él.

El adolescente busca un papel dentro de la sociedad en la que se desenvuelve, en la que se haga notar, sentirse aceptado y amado, y tener el reconocimiento por los logros y alcances que vaya obteniendo.

Ante ello, en el mundo adolescente se forman grupos, donde se concentran por rangos de edad y/o características de ser y/o pensamientos semejantes. Para el adolescente es trascendental pertenecer a un grupo en donde comparta ideas, gustos y/o experiencias. Un ejemplo de ello son las diversas tribus urbanas existentes: raperos, hippies, punks, skatos, góticos, emos, darks, rastas, fresas, reggaetoneros, pokemones, nerds, entre otros.

A parte de las creencias, valores y virtudes instruidos en su hogar y colegio, como aspectos de influencia en los adolescentes, la convivencia e interacción social es determinante para ellos, pues de acuerdo al grupo de pares con los que interactúe en ese momento, reflejará su forma de pensar, nuevos hábitos y valores, forma de vestir, credo, tendencia musical, artística o deportiva y hobbies. Ante esta influencia social los adolescentes van definiendo más detalladamente su auto concepto y personalidad.

La cultura es también un marco de referencia para el tipo de población adolescente de una entidad, que se verá envuelta en la práctica de usos y costumbres, efemérides, etcétera; para seguir desarrollándose y poseer una identidad y nacionalidad, derecho que poseen desde que nacen y fortalecen a su crecimiento y enseñanza de estas prácticas.

También está el de la búsqueda y realización de distintas actividades en sus ratos de ocio.

En este último punto se centrará el análisis de dicho trabajo, en proponer una alternativa productiva en el tiempo libre que poseen los adolescentes.

## **2.2 LOS ADOLESCENTES Y EL SIGLO XXI**

Los cambios estructurales históricos-políticos y sus efectos no son algo nuevo, pues es algo que siempre ha sucedido y seguirá sucediendo, con etapas históricas más fluidas en crecimiento (económico, educativo, salubre, político, social y/o cultural) y otras un tanto desafortunadas, donde los más afectados son la población de medio y bajo nivel socioeconómico. Actualmente se suscita por tiempos un tanto austeros y confrontantes.

Si recapitulamos las noticias de los últimas semanas, es notorio enterarse, observar y pensar la inestabilidad social y humana que se está viviendo, no sólo en nuestro país, México, sino también en otras naciones del mundo: la crisis económica, el incremento de violencia por la guerra y corrupción, los desórdenes políticos, el narcotráfico, desempleo, la necesidad de afectos y/o atención, carencia de oportunidades de estudio en sus distintos niveles, pocos espacios de distracción y cultura accesibles, etcétera. Son ejemplos de situaciones adversas que confrontan al desarrollo de un país y sus habitantes, y más aquellos que se encuentran en edad proactiva y visualizando su ideal de proyecto de vida.

Según el informe de CEPAL (2005) el deterioro creciente de las condiciones de vida y trabajo en Latinoamérica, la profunda agudización de las desigualdades sociales, la inequidad en la distribución de los ingresos, el aumento del desempleo, el continuo crecimiento del sector informal, la implementación de políticas sociales basadas en “planes y subsidios”, incidieron directamente en los jóvenes y sus familias, generando brutales efectos de exclusión y vulnerabilidad social (Cardozo, G.; 2008).

Partiendo de las estadísticas de INEGI, 2010; México cuenta con una taza poblacional de adolescentes de 523, 801 000 entre 15 a 19 años de edad, cifra considerable para el país, pues son la imagen joven y fresca de la nación y futuros ciudadanos adultos que determinarán la productividad del país.

Hoy en día hablar de adolescencia en un aspecto que socialmente se tiene en noción de conflicto y confusión, estigmas como: rebeldes, inexplicables, complicados, propulsores del caos social, entre otras; son etiquetas de forma general que se han impuesto a este rubro de nuestra población; sin llegar al análisis del propio suceso que están percatando y viviendo ellos mismos.

No se niega que algunas de las respuestas de los adolescentes ante situaciones de crisis y/o descontento sociales hayan sido mediante alguna manifestación, en ocasiones no tan acertadas y prudentes como se desea. Pero de alguna forma piden y se hacen presentes, para ser tomados en cuenta por los altos rangos o autoridades. Ciertas ocasiones en los escenarios de expresión se ha hecho presente el descontrol al momento que intervienen las autoridades para sublimarlos, generando violencia y caos, en lugar de una solución a la problemática por la autoridad, esta misma se deslinda de las consecuencias y responsabilidades, y por consecuente culpa a los jóvenes.

Nuestras ciudades corren el riesgo de pasar a ver sido una época de resguardo y fortaleza, a ser, en determinados sectores y momentos, una nueva versión de selva sin más orden y ley que la expuesta por los más fuertes (Ruiz. 2002).

Estas situaciones y otras han sido la causante del mal concepto o etiquetamiento que mencionaba, sin pensar que esto es un ejemplo de limitantes a un cambio al orden y convivencia social sana y crecimiento general.

En este momento vivimos en el mundo entero el problema de una juventud disconforme a la que se enfrenta con la violencia, y el resultado es solo la

destrucción y el entorpecimiento del proceso. La violencia de los estudiantes no es sino la respuesta a la violencia institucionalizada de las fuerzas del orden familiar y social (Aberastury, Knobel. 2005:26).

La proyección de la propia violencia de las instituciones y sociedad a la que pertenecen y que ellos la exaltan ante la frustración y ataduras de su propia libertad y en el alcance de sus ideales o propósitos, al carecer de oportunidades.

Aundado a esta situación de autoridad y dominio por los líderes de las naciones como se mencionó, otro núcleo central institucionalizado es la familia, núcleo que prevalece hasta hoy en día pero con ciertas modificaciones. Épocas pasadas, el padre era quién salía a trabajar y convertirse en el sustento o portador económico y la madre cumplía el rol de ama de casa a la realización de quehaceres del hogar y cuidado de los hijos. En la actualidad la gran mayoría de las familias ante las exigencias sociales y económicas, ambos fundadores hoy en día salen a trabajar para el sustento del hogar y también realización personal, los hijos en su rol escolar y vida social. Además, de que el ritmo de vida es ajetreado.

Esta apertura o necesidad, según sea el caso, proyectó un desarrollo con la incorporación de la mujer al aspecto laboral: posibilidad de mayores ingresos individuales y en conjunto como pareja y/o familia además de nuevas metas de vida individualmente. Sin embargo, este es el lado positivo del acontecer, el contrastante se encuentra ante el ritmo ajetreado en el cumplimiento de deberes del hogar y laborales, con ambos progenitores ocupados, hoy en día es notorio una disminución de interacción entre los miembros de la familia, poniendo al tiempo y la fatiga al final de cada día como su mayor enemigo.

La relación familiar es central en el desarrollo emocional de todo ser humano, tanto en sus primeros años de vida, como en continuo desarrollo. En la etapa adolescente, es de gran refuerzo mantener la relación familiar y lazos afectivos entre

padres y hermanos, pues lleva al adolescente a sentirse seguro de sí mismo, de donde están y con quiénes, además de gestar la confianza de compartir sus vivencias y la apertura a escuchar y establecer el diálogo para ser guiado por sus progenitores, además de prevenir o intervenir, según sea el caso a los que puede ser vulnerable.

Muchos adolescentes de principios del siglo XXI padecen como contrapartida de los adultos, soledad, carencia afectiva, falta de modelos cercanos convincentes, y esto, aunado de la intensificación de sus impulsos agresivos y de la libido, puede hacerlos ceder de la evasión de sí mismos y de la tarea integradora de su personalidad que se les impone, y caer en actitudes de superficialidad, despreocupación, olvido, de “nada importa excepto el placer derivado de lo inmediato y lo accesible”, del brillo de la apariencia o la anestesia de las drogas, de los ídolos y el alcohol (Ruiz, E. 2002).

Como padres o tutores es entendible que hay deberes que requieren de tiempo para su realización, la cuestión está en determinar si esos deberes se les da el tiempo que ameritan o se les otorga más del requerido, analicemos la lista de prioridades que tenemos o si ¿tenemos una lista de prioridades? Pues no es descartar o minorizar algo de lo que estemos haciendo, sino evaluar y estructurarlo de acuerdo a su valor y tiempo requerido.

El priorizar nos lleva a tener una mejor organización en el cumplimiento de nuestras actividades y/o deberes, administración de nuestro tiempo, espacio personal y grupal con la familia, trabajo y amigos.

Otro factor importante en la familia, pero también como sociedad es la comunicación, la labor de *comunicar y escuchar*. El proceso de la comunicación en la actualidad presenta deficiencias, limitándose a informar o emitir un mensaje, que causa que su función no se cumpla en su totalidad.

En algunas ocasiones, cuando fuimos pequeños, llegábamos con nuestros padres o profesores para compartirles alguna situación, chiste o algo que para uno era relevante en su momento expresarlo, pero cuántas de esas veces, los padres estaban ocupados en otra actividad o con alguien más; y con el eje de “Buena educación o modales” no pedían no interrumpirlos, o el profesor a pesar de levantar el brazo no nos cedía la palabra o no se acercaba a preguntarnos qué opinábamos o dudas teníamos.

Situaciones como éstas, es evidente que atendamos el vínculo de comunicación y acercamiento de alguien que busca de nuestra escucha y atención, y que en futuro cuando queramos que nos compartan, preguntemos algo e incluso compartir algo nuestro, el desinterés o rechazo del otro no se haga presente. Todos en cualquier etapa de vida, necesitamos escuchar y ser escuchados.

En la adolescencia esta situación no es la excepción, ante las limitantes de este proceso provoca que no se logre una empatía con los adolescentes, un acercamiento a sus ideas e ideales y se les pueda brindar un mayor rubro de posibilidades a la orientación de su desarrollo integral que ameritan.

Los adolescentes de hoy, no piden consejos, no les gusta, pues al sentirse casi autosuficientes, se les hacen aburridos, impositivos y poco atractivos. Aquellos padres indiferentes no se han dado cuenta de que escuchar es el camino para entender lo que está pasando en sus hijos. El adolescente de hoy como el de todos los tiempos, está harto de consejos, necesita hacer sus experiencias y comunicarlas, pero no quiere no le gusta ni acepta que sus experiencias sean criticadas, calificadas, clasificadas, ni confrontadas con la de los padres (Aberastury; Knobel. 2005:30).

La importancia es crear una buena relación con ellos y sobre todo el saber escucharlos y entenderlos, para que exista confianza y se acerquen a tratar temas

personales o relevantes para ellos. En la familia se necesita que promueva la motivación y guía, y que profesionales de la educación conozcan sobre sus inquietudes, necesidades y preferencias; y como consecuente surjan creativa y profesionalmente la gestión de proyectos con distintas visiones y alternativas, teórico – prácticos y amenos, que canalice su atención, talento e inquietud; e inductivamente se les conduzca a favorecer su desarrollo integral: su ser físico, intelectual, creativo, social, emocional, psíquico.

No solo la institución educativa está encargada de hacer esta labor, se debe trabajar en conjunto con la gubernamental para una proyección amplia, en donde dentro y fuera de la escuela se le brinden oportunidades y opciones de crecimiento y esparcimiento.

En la familia el tener interés sobre su vida y gustos es una forma de acercamiento. El preguntarles cómo les fue en su día, qué tareas tienen o cómo se sienten ante algo que le haya pasado, pedir su opinión para algún plan familiar, compartirles como padres como les fue en su trabajo o sencillamente platicar sobre algún tema interesante o chistoso, incide en mostrar un interés por ellos y por lo que les sucede, además de hacerlo sentir incluido e importante en el núcleo familiar. Bien lo menciona Dolto (1988): cuando un joven comienza a tener ideas propias y a mezclarse con la conversación de los adultos, no pierdan un instante en desalentarlo, cuando sería el momento de darle la palabra: “Te interesa por esto; bien, dime tu opinión; ah, es interesante.

Hoy en día es imprescindible considerar esta labor de comunicar ya no como una acción básica o elemental de emitir o recibir alguna información solamente, en un esquema familiar y social, se requiere un mayor nivel del proceso comunicativo, y más en el trato de asuntos sensibles y de orientación a las personas. Es necesario que nuestro lenguaje corporal sea ecuaníme a lo que se está expresando y sobre todo una comunicación que sensibilice y evoque a un cambio la información o mensaje que se está expresando.

Si bien se ha mantenido una preocupación por brindarles la mayor información a los adolescentes sobre temas de sexualidad (enfermedades de transmisión sexual, métodos anticonceptivos, embarazo, etcétera.) alcohol, drogas y adicciones. Información que si bien es y debe ser oportuna y certera, al impartirla debe causarles sensibilidad, pues al provocarla no solo será un contenido o conocimiento más que hayan aprendido, sino evocará a un proceso de racionalizar sus acciones.

Si se requiere buenos comunicadores, también es necesario el *saber escuchar*, pues no solo siempre seremos emisores, ya que nos convertimos receptores al momento de recibir la respuesta o el mensaje del otro a quien pedimos su escucha o alguien pide que lo escuchemos.

Saber comunicar, saber escuchar jamás se separan y siempre se harán presentes. Para ser buen escucha hay que estar atento y concentrado conscientemente en lo que se dice para poder responder posteriormente. Y así tener un mejor nivel de comunicación.

Al adolescente a veces le cuesta expresarse, también se le complica saber escuchar al otro si no tiene algún interés, debido a la falta de práctica de estas acciones, sobre todo con los adultos, pues los adolescentes que mayormente pasan tiempo solos les cuesta trabajo el dirigirse para hacer o conocer algo de su familia o autoridades (profesores, tutores, etcétera.). Además de que en pleno siglo XXI, los avances tecnológicos también han limitado o cambiado los métodos de comunicarse y socializar, pues pasan la mayor parte de su tiempo navegando e interactuando en internet: Facebook, twitter, WhatsApp, google, My space, YouTube, por mencionar algunos, lo que evoca que a reducir el tiempo con los otros para interactuar presencialmente.

El siguiente nivel a proceder en la labor comunicativa debe considerarse y efectuarse al hábito del *diálogo*, dónde el saber comunicar y el saber escuchar se conjuntan, el tema que se esté tratando con el otro u otros sea interactivo, donde la comunicación sea propicia a la charla en un ambiente confianza, ameno, fluible y sin barreras moralistas; este último punto debe considerarse para clarificar con mayor objetividad las dimensiones del sentir y/o problemática del que pidió nuestra escucha, y no caer en negligencias de críticas o comentarios despectivos o negativos que destruyen y limitan un avance.

El dialogo del adulto con el joven no puede iniciarse en este periodo, debe ser algo que ha ido aconteciendo desde el nacimiento; si no es así, el adolescente no se acerca a los adultos (Aberastury; Knobel. 2005:28).

Para fomentar el diálogo se requiere:

1. Brindar y/o buscar un espacio de tiempo para la plática a establecer.
2. Tener o buscar un espacio cerrado o al aire libre donde este el o los involucrados, y no puedan ser interrumpidos.
3. Mantener una actitud de disposición y afable.
4. Mantenerse atento y concentrado para recibir y expresar los mensajes.

La función de dirigirse al adolescente y realizar las pláticas de cómo debe ser y hacer ante su etapa, es válida, pero no es la única ya que sólo lograríamos abrumarlos y perder su atención e interés. Otro modo de proceder, es dirigirlos inductivamente, presentándole aspectos atractivos, que como se mencionó en el otro capítulo, suscite nuevas experiencias e inductivamente aprenda y crezca progresivamente, dando como resultado, una entrega y práctica voluntaria y continua, ejemplo claro, la práctica de actividades de recreación. Actividades que ellos perciben como algo divertido y energético.

Si bien ya hablamos de la relevancia de la comunicación, en el siglo XXI los jóvenes presentan distintas problemáticas que enfrentan día a día. Estas situaciones que hoy se denominan problemáticas sociales, debido al incremento en cifras de estas, son de preocupación por poder dar un alto, en algunas situaciones es agravante por la aceleración y descontrol con las que han avanzado, situación que empieza por probar o experimentar, siguiendo a un vicio y para algunos volviéndose en una adicción. Tal es el caso del mundo de las drogas, que con la emancipación del narcotráfico y el acceso de estas sustancias e incluso de trabajar en ese ambiente, hoy se ha convertido como uno de los principales conflictos que aquejan a la nación Mexicana y otros países de Latinoamérica.

El alcoholismo y el tabaquismo, también han causado notorios estragos de salud en la juventud, no es malo consumir alcohol cuando se está en una fiesta o reunión con amigos o familiares, siempre y cuando este consumo sea controlado, además si se trae vehículo establecer un conductor designado, quien se comprometa a no ingerir alcohol. Sin embargo, las convivencias que se organizan entre los adolescentes, el alcohol se convierte en el anfitrión, volviéndose irremplazable y requisito indispensable, hoy en día lamentablemente no saben cómo divertirse sin estas bebidas embriagantes.

Algunas de las estadísticas proporcionadas por servicios médicos PEMEX son:

- En México, 90% de la población mayor de 15 años consume alcohol (UNAM-DGCS-151).
- Jóvenes de 10 a 19 años presentan una prevalencia de 11%, la cual se modifica con la edad. Desde los 15 años 10% de los jóvenes consumen alcohol, y a los 19 años la prevalencia asciende a 31% (Salud Pública de México, 2003).

- En 1993, el 3% de estudiantes de secundaria y bachillerato reconocieron haber bebido cinco copas o más por ocasión. En el 2000, la cifra aumentó al 21% (Encuesta de Estudiantes, 1993).

El consumo de alcohol en los jóvenes no son moderables como se espera, el exceso se hace presente y no miden las consecuencias, su consumo no se mide en el número de copas, sino en el número de botellas consumibles y variedad de licores. Las consecuencias en algunos se hacen presentes y hasta su propia vida llegan a exponer. Parte de estos efectos son:

- Accidentes y muertes automovilísticos: El 23% de las defunciones por accidentes de tráfico con conductores intoxicados ocurren a jóvenes de entre 15 y 24 años de edad (ENA, 2002).

A nivel nacional, 50% de los accidentes de tránsito están relacionados con el abuso de alcohol y representan la sexta causa de muerte en el país (Encuesta de Estudiantes, 1993).

- Intoxicaciones, congestión alcohólica, padecimientos tempranos de hígado que los llevan a hospitalización y mortandad por cirrosis hepática.
- Efectos estimulantes que propician desinhibición y en ocasiones actos inconscientes que los lleva a mantener relaciones sexuales inseguras y actos violentos como discusiones y peleas bruscamente.
- Dependencia alcohólica y/o alcoholismo debido a problemas de autoestima o de otra índole.

Las razones por las cuáles consumen alcohol irresponsablemente:

- Curiosidad.
- Para sentirse mejor.
- Para relajarse.
- Porque otros lo hacen.
- Para sentirse mayor de edad.

Mismas razones por las cuáles también consumen tabaco. La Organización Mundial de la Salud (2009) estima que hay alrededor de 1 100 millones de fumadores en el mundo, lo que equivale a un tercio de la población mayor de 15 años, y la mayor parte de este grupo poblacional inició con una exposición temprana al consumo de cigarrillos. Tal como lo demuestra esta obra, en México los futuros fumadores han iniciado su adicción desde los 13 años. Por esta razón, en los próximos 20 años, cuando los jóvenes fumadores de hoy lleguen a la edad mediana, el fumar causará 10 millones de muertes por año a nivel mundial, 70% de las cuales se ubicarán en países con ingresos medios y escasos. De hecho, el tabaquismo es la mayor pandemia que se ha infiltrado en nuestras estructuras sociales, donde se ha constituido en una epidemia global fomentada y tolerada por intereses exclusivamente comerciales, y se ha constituido, por mucho, en la principal amenaza a la salud pública.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 31 de mayo como el día mundial contra el tabaquismo, que propone obtenerse un mínimo de 24 horas del consumo de cigarro, además de proporcionar información sobre las consecuencias dañinas que este vicio provoca en la salud y vida diaria de cada individuo que lo consume.

Otra situación, es el desenvolvimiento de su vida sexual de los adolescentes, pues, el promedio de edad para el inicio de su vida sexual es más temprana. Y es que ante el placer de sostener dicha práctica no concientizan los riesgos a los que se exponen, como la transmisión de alguna enfermedad sexual, o un embarazo no

deseado, pues en el caso de los jóvenes urbanos han recibido en algún momento información sobre sexualidad y reproducción pero no utilizan algún método anticonceptivo o protección, como el condón.

Una encuesta realizada en julio del 2011 por la Situación de la infancia y la niñez (CESOP) de la Cámara de diputados, publicada en una nota informativa del periódico *El Universal* en enero del 2012, reveló que el 50% de los menores entre 12 y 17 años que sostienen relaciones sexuales no utilizan algún tipo de protección, debido a ello el 30% a padecido alguna enfermedad de transmisión sexual, otro 30% se ha embarazado o a embarazado a su pareja y el 5% ha tenido un aborto voluntario.

La práctica sexual es un hecho inevitable y parte del desarrollo de todo ser humano, sin embargo, el concientizar el valor de la responsabilidad y la valorización de la salud y nuestro cuerpo es una virtud que debemos formar desde pequeños.

La depresión y el suicidio en los adolescentes, el sedentarismo y el vandalismo, existen en nuestro en nuestro país y también es relevante y pertinente mencionarlos.

El primero, la depresión, es un acontecimiento que procede que en los adolescentes de 15 a 19 años, los suicidios figuran como la tercera causa de muerte (INEGI, 2010). Los expertos en el tema, dicen que el suicidio es un fenómeno complejo que comprende factores físicos, sociales y psicológicos que actúan e interactúan; sin embargo, la forma en que el individuo se relaciona con su medio ambiente y cómo afecta este último su personalidad, son causas que determinan que el individuo intente suicidarse o no. Todos los suicidios y los intentos suicidas hablan de una crisis emocional, de una perturbación en la forma en que se vive, de un desacuerdo social, además de otros factores adicionales que revisaremos más adelante (Dunajack, s/a)

Estos atentados contra su vida son causados con armas de fuego (pistolas), armas punzocortantes (navajas, cuchillos), veneno (plaguicidas, medicamentos como

pastillas) y ahorcamiento. El intento, como el logro del suicidio en los adolescentes es originario a aspectos de índole afectiva por la carencia de afecto familiar, algún padecimiento o trastorno psicológico como depresión, violencia y marginación física, sexual, emocional y/o psicológica por parte de la familia y medio escolar (una situación muy notoria en estos últimos años es el bullying, que consta de un hostigamiento violento físico, emocional y/o psicológico, intimidando al agresor a la víctima constantemente y tiempo prolongado).

Por otra parte, la era de la ciencia y la tecnología está en su pleno esplendor de ingenio y creación, la tecnología es un gran despunte a la economía de una nación y que trae beneficios a su aplicación, ahorrándonos con sus creaciones tiempo, esfuerzo y brindándonos comodidad.

Sin embargo, lo contraproducente en no saber organizar el uso prudentemente de estos aportes tecnológicos en la vida diaria, trae en consecuencia sedentarismo, disminución de relaciones interpersonales físicamente, dependencia, tiempo excesivo en su uso, en algunos casos obesidad, etcétera. Un ejemplo de aportes tecnológicos son los videojuegos, televisión, celular e internet; aparatos muy seductores para chicos y grandes, la adolescencia no es la excepción. El tiempo que invierten ellos a veces se convierte en horas y de forma permanente. Estas herramientas tecnológicas se han convertido en grandes proyectores de información diversa, alguna oportuna para mantenerse informado de los acontecimientos sociales, otra de esparcimiento, pero mucha más amarillista e intransigente para la sabiduría o cultura.

Otro factor observable e incluso vivencial la situación de violencia que hoy se vive en México, y una de sus prácticas es la delincuencia. La mayoría de los estudios descriptivos de la carrera delictiva señalan una serie de factores individuales, sociales y familiares que caracterizan al delincuente juvenil y que llevan a la conclusión de que el delincuente juvenil es una persona con un gran conjunto de deficiencias, y una de ellas es que comete delitos.

Entre los factores que Garrido Genovés (1997) cita como características de los jóvenes delincuentes tenemos los siguientes:

- Impulsivos
- Con afán de protagonismo
- Fracaso escolar
- Consumidores de drogas
- Baja autoestima
- Familia desmembrada
- Clase baja
- Faltos de afectividad
- Agresivos
- Sin habilidades sociales
- Poco equilibrio emocional
- Inadaptado
- Frustrado

La ley considera delincuente juvenil a aquel que es mayor de 11 años y menor de 18, las sanciones que se aplican en el país corresponde remitir al menor a la delegación para una previa averiguación de su acto delictivo y el Consejo de menores procederá en remitirlos según las averiguaciones; en caso de encontrarse culpable se trasfiere a una institución de sector público, social o privado, que fungirán como auxiliares del Consejo de menores para conocer las infracciones y ordenar las medidas de orientación, protección y tratamiento que correspondan al menor o adolescente, aun cuando aquéllos hayan alcanzado la mayoría de edad.

Los diversos factores que han orillado a caer a los jóvenes a este círculo erróneo de vicios y distracciones para hacer de su etapa y vida productiva y creciente:

- a) Factores familiares: la familia como núcleo central y formador, suscita por aspectos de desintegración, reforzamiento de lazos afectivos e identificación, tiempo para la convivencia y/o algún tipo de violencia.
- b) Factores ambientales: referible al tipo de estructura urbana o rural en que se desenvuelve, sus características sociales, roles de los habitantes.
- c) Factores sociales: carencia del medio familiar y escolar, mal uso del tiempo libre, agresividad desarrollada por los medios de comunicación; densidad de la población en los grandes centros urbanos; insuficiencia de los equipos socio-culturales, etcétera.
- d) Factores económicos: nivel de vida insuficiente; desempleo, falta de cualificación profesional, son algunos que favorecen, sin embargo, también en niveles altos se da este fenómeno, de esta forma se puede decir que el factor económico no es muy relevante pero sí debe tomarse en cuenta.
- e) Factores políticos: crisis, falta de sentido cívico; compromiso y responsabilidad política etcétera.
- f) Factores individuales: refiere a un o algunos aspectos psicológicos que se padezcan cada individuo para poder llegar a algunas características pero nunca generalizadas

Descrito un poco el panorama de la vivencialidad actual de la adolescencia y principalmente la de nuestra Nación, México, es evidente que aunque no se pueda generalizar que toda la población juvenil este suscitando estos malestares sociales y personales, si se relee las estadísticas mencionadas de cada suceso o recordamos

alguna noticia en la televisión o el periódico, será notorio que es agravante el panorama que estamos presenciando, y limitado el ambiente que estamos brindándoles a este sector de la población.

Los modelos que se han visto empleados y propuestos de los altos mandos, como en la institución familiar y educativa han querido proyectar modificaciones que generen transformaciones que erradiquen las problemáticas y/o rezagos en sus distintas áreas, cómo es el caso de los adolescentes. Sin embargo, al realizar estas alternativas, no son del todo eficaces o cumplen con el objetivo inicial, pues no son adaptables al tipo de nación y sociedad que somos.

Para producir un cambio hay que edificarlo desde raíz, los objetivos y metas a plantearse no sólo será necesario llevarlo a cabo en un sector de la población o área en específico, pues un sistema funciona en conjunto, cada eslabón por el que está compuesto tiene una función que cumplir, pues cada uno repercute en el otro, lo que aporta influye en la conducta y proyección de cada uno.

Los profesionistas a intervenir en esta labor educativa y social, debe estar consciente que al trabajar con aspectos sociales, existirán cambios constantes en tiempo, forma, geográficos, ideologías generacionales, etcétera; y sobre todo que no son objetos sino seres con capacidades, habilidades, necesidades afectivas. Por ello la labor se convierte en una acción meramente humanística, en donde no habrá una producción de algún objeto, sino la gestión de construcción y renovación constante que prospectivamente sea el progreso desde el individuo hasta la nación perteneciente.

Infundiendo que el profesionista es portador de nuevos avances, pero integrar en la actitud de cada individuo que sin importar el status es competente en participar y llegar a esa renovación, recordemos que cada eslabón es importante e influible para lograrlo, y el trabajo en conjunto alcanza efectos positivos.

Todo el sistema deriva quizá del hecho de que una máquina fábrica siempre objetos en serie, y que las máquinas dado su potencia, han servido de modelos a los humanos. No hay duda de que son individualidades las que hacen la fuerza del grupo.

En la medida en que las familias no les proponen ya ritos de paso, en que sus mayores se descalifican completamente en la investigación de la vida, los jóvenes se reagrupan, aprietan los codos, emplean un lenguaje algo más gestual, y hacen como si inventaran cosas nuevas. Y tienen razón, a los jóvenes es a quienes corresponde hacerlo, no a los adultos (Dolto, F. 1988:52).

No hay una perfección, pero sí el distintivo a un panorama fructuoso.

### **2.3 ACTIVIDADES Y ESPACIOS RECREATIVOS COMO MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE**

Una de las áreas encargadas y/o responsables de gestar y accionar proyectos de desarrollo para los adolescentes corresponde al sector de *educación*. Existe la *Secretaría de Educación Pública (SEP)* que se encarga de elaborar y operar estos proyectos, que se llevan a cabo en las escuelas de educación media superior, prioritariamente regulares.

Estos programas propuestos por la SEP junto con otros realizados por la organización o directivos de cada una de las instituciones, generalmente se basan en concursos de redacción o de poesía, dibujo en distintas técnicas, pequeños torneos deportivos, talleres de teatro, conferencias de temas como sexualidad, drogas, alcohol; todos estos de forma interna.

Generalmente las escuelas de medio superior cuentan con un departamento psicopedagógico u orientación, encargada de efectuar los programas descritos,

además de ofrecer un servicio de orientación a los alumnos de la institución de forma académica y personal a las dificultades propias que tienen. Se mantiene como objetivo brindarles herramientas y opciones que disipen estas cuestiones preocupantes para los alumnos.

La educación y la salud son derechos de la ciudadanía adolescente, educación que debe ser variable: formal y/o no formal, que puedan ser complemento una de la otra para mayor eficacia y alcances, y con calidad de enseñanza y propuestas.

La educación formal hace referencia a la escuela regular, es un ámbito meramente institucional, que marca que las actividades se lleven para la población interna de la escuela. Como ya se mencionó en las instituciones existe un área de orientación, donde profesionales del área, psicólogos o pedagogos, se han desempeñado en proporcionarles pláticas de protección civil, sexualidad, drogas y alcohol; e información escolar o formativa respecto a las actividades académicas, y en los corchos informativos algún poster de actividades culturales que la delegación esté proporcionando. ¿Esta información es importante para los jóvenes? Sí, siempre y cuando ésta sea actual.

Pero, ¿Qué sucede con los jóvenes que no estén estudiando, que desean complementar su tiempo con alguna actividad? La educación formal aunque es impartida por y en instituciones, no se considera formal, pues estas instituciones brindan actividades extracurriculares que su función es complementar el desarrollo integral de sus integrantes de acuerdo a su gusto y a las habilidades que poseen. No goza de un certificado como la educación formal, pero aporta nuevas experiencias, actitudes y aptitudes. Como ejemplo: deportivos, centros culturales, centros artísticos, talleres. Es importante la participación en este tipo de educación, pues es un complemento muy significativo.

Ante las problemáticas descritas anteriormente, una propuesta alternativa como punto preventivo y canalizador es aprovechar la energía física, capacidades e

inquietudes de los jóvenes de la actualidad en la realización de actividades recreativas en el tiempo libre que poseen.

Si se aprovecha el tiempo libre que los jóvenes poseen en acciones que los mantengan activos física y/o mentalmente, que tengan un aporte integral y que sobre todo sea de su agrado, se podrá aportarles un panorama distinto en su perspectiva de sí mismo (auto concepto) y de actitud de los retos que se propongan a futuro.

Tendrán la oportunidad de desenvolverse en un círculo con personas o pares de su edad y afición, donde habrá una influencia conjunta y positiva, diferente a la dañina de los grupos vulnerables en la sociedad.

Cuando tienen un tiempo libre, tienen la oportunidad de convertirlo en un momento de ocio o caer en la ociosidad, este último aspecto es la tentación a los vicios.

En este marco de mayor vulnerabilidad ante los riesgos psicosociales de la modernidad, creemos que urge la necesidad de tomar medidas pertinentes, tendientes de atenuar las dificultades y propiciar el desarrollo de factores protectores. En este sentido, consideramos a la prevención como una herramienta clave que posibilita concretar acciones anticipatorias, a fin de evitar o disminuir la frecuencia de estos riesgos sociales (Crabay, M.; 2008:37).

La participación del adolescente en cualquier se inicia en que en el marco del ocio y del tiempo libre consideramos que los adolescentes se sientan parte activa del grupo, asumiendo distintos roles a lo largo de los encuentros. Por otra parte, un indicador de motivación y adaptación es el interés y la iniciativa en la propuesta de actividades (Municio, A.; Nicolay, M.; Fontanari, N.; Carranza Glenda.; 2008:166).

Cuando existe una iniciativa propia ellos tomarán la iniciativa de convertir su tiempo libre en ocio, pero cuando no tienen conciencia de ello, queda dirigirlos a

acercarse a conocer y probar este nuevo estilo de vida, lleno de vigor, atractivo y cautivante.

La recreación posee un conjunto de actividades muy amplio, que no discrimina edad ni índole racial, religiosa y económica, pues sus actividades son diversas como se pudo leer en el capítulo anterior: deportivas, artísticas, culturales, de relajación, intelectuales, turísticas, ambientales. Por lo cual, no habría pretexto personal para que los jóvenes se adaptaran y cautivaran por una o hasta varias de ellas. Los inducirá a sensaciones y momentos de relajación, diversión e inductivamente al desarrollo o reforzamiento de nuevas habilidades, saberes y actitudes o valores como el compromiso o disciplina.

Hoy en día el adolescente requiere sentirse productivo, que lo mantenga orgulloso de lo hace, motivado de los alcances que logre paulatinamente, de sentirse reconocido por su esfuerzo, entregarse y ser perseverante al objetivo planteado. Y qué mejor que este actitud poderla concentrar en un aspecto positivo que los lleve al avance con estas propuestas.

Si proponemos alternativas de qué hacer y en qué ocuparse a los adolescentes, los inducimos a autogenerarse nuevos proyectos y retos de vida. Ellos requieren relaciones humanas estimulantes que promuevan y orienten su energía y desconcierto que llegan a presentar sobre lo que quieren y el panorama que los rodea.

Se ha formulado la hipótesis que el involucramiento de los jóvenes en proyectos participativos, y específicamente en la promoción de salud, tendrá efectos positivos en la formación como ciudadanos, en la adquisición de valores, concepciones, actitudes y comportamientos saludables que los protegerán de los circuitos de riesgos. Contemplamos la idea que sustenta Krauskopf (2000) quien refiere que las acciones relacionadas con la participación implican un gradual empoderamiento de los sujetos, que progresa desde la información, la consulta y la retroalimentación,

hasta la participación plena (toma de decisiones e iniciativa en las acciones), y que se complementarían con una autonomía donde los jóvenes desarrollen y lleven a la práctica proyectos propios (Cardozo, 2008).

Las actividades como los espacios recreativos representan una opción de libertad y esparcimiento, que los orienta a una mejor calidad, estilo de vida y salud.

Dos ciencias derivadas de la educación y que ya se mencionaron en un primer capítulo, es psicopedagogía y socio pedagogía, que si bien ya fueron explicadas como es que funcionan cada una en esta temática que se ha venido hablando, en la realidad falta mucho por hacer para que estas dos disciplinas de la educación cumplan su objetivo de estudio y praxis. Pues no abarcan totalmente su ámbito de estudio meramente, parcialmente las conllevan para dar solución o explicación a ciertos casos de académicos que presenta el alumnado, como solicitar a los padres de familia para informarles sobre el bajo rendimiento académico o de conducta que este presentando su hijo (a), tener un expediente por alumno que contiene documentación oficial, boletas, reportes de conducta, impartición de talleres vocacionales u otras temáticas.

Lo idóneo es que ambas ciencias se conjuguen y no se empleen de forma separada, pues conjuntadas son mayores los aportes en la acción de trabajo.

Pero el empleo amplio de estas disciplinas conlleva el mantener un diagnóstico psicosocial y darle seguimiento al desenvolvimiento y desarrollo a los alumnos, y canalizarlos a la atención profesional y de calidad que necesiten en caso de suscitarse una situación delicada individual.

De forma general la labor a fungir de estas disciplinas, es proponer actividades y proyectos de distinta índole que los mantenga activos física y reflexivamente de sí mismos ante sus acciones, planes, y deseos presentes y futuros; de proyectar cambios esenciales y representativos en el sistema. Y de una investigación continua de los movimientos que la población presente, para mantenerse actualizadas y prudentes a su gestión.

Estas labores no solo se limitarán a un círculo cerrado representativo a una institución, sino también a la población externa en general.

La misión importante de la psicopedagogía y socio pedagogía desde el punto de vista de la educación no formal e informal, es poder concentrar a la mayor parte de la población adolescente a estas propuestas de recreación y esparcimiento a favor de su desarrollo, salud y educación; sin excluir, por el contrario, conjuntar jóvenes de ambiente escolar como también jóvenes en riesgo, carecedores de estudio o dinero, ofreciendo programas psicopedagógicos y sociales de igual forma en calidad y función psicopedagógica.

Socio pedagógicamente el poder regular a la comunidad adolescente externamente es imprescindible, pues recordemos que algunos por distintos motivos no cuentan con la oportunidad de acudir a la escuela, que pueden estar mayormente susceptibles a riesgos de vicios, y que de igual manera tienen derecho a oportunidades. Donde además de brindar propuestas como se ha venido relatando, es necesario idear estrategias para mejor la prevención y/o canalización de aspectos nocivos a su salud, integración humana y desarrollo social.

Lo idóneo es que cada institución y el departamento social y juvenil de cada entidad o delegación puedan estar en contacto continuo y permanente con las instituciones escolares para promover este tipo de actividades al alumnado desde el nivel básico hasta el universitario, y además poder concentrar su población juvenil externa lo mayormente posible.

Para concretar óptimamente esta misión recreativa se necesita una serie de cuestiones a cumplir, principalmente la zona externa que captaría el mayor número de participantes y una proyección continua de compromiso.

Estos factores que contribuyen serían:

- Apoyo económico o financiamiento: lo idóneo es que el gobierno priorice a ayudar y resolver las situaciones de necesidades de su pueblo, en apoyar financieramente programas como estos de aprovechamiento de tiempo y esparcimiento, que den mejoría y bienestar a su Nación. Pues es importante los destinatarios económicos para el sustento de los proyectos sociales, que imprescindiblemente el gobierno debe amparar y producir desde sus obligaciones y compromiso que tiene con su país.
- Oferta continua de actividades: Los centros de recreación y esparcimiento juveniles tendrían el cometido de ofertar la mayor cantidad posible de actividades recreativas existentes (véase capítulo uno), pues los gustos, habilidades o aptitudes son distintas. Además de ser actividades contemporáneas a la edad y atractivas para cautivar su atención e interés por participar. Estas actividades pueden ser continuas de acuerdo a la demanda de la población de la zona.
- Difusión: Es un aspecto fundamental a tratar, si los adolescentes o sus habitantes de zona no están conscientes del servicio a brindar, no se alcanzará el éxito del mismo. Es imprescindible analizar cómo se difundirá la información a cada uno de los apartados de la zona, desde el material a utilizar para informarlo (lonas, volantes, carteles, medios locales de radio, televisión, prensa, redes sociales, etcétera.) hasta el establecer puntos estratégicos, versátiles y numerosos para que la mayoría esté informada, cautivando su atención y participación. Así como eventos masivos cada cierto tiempo para exponer al público lo cautivante e interesante de las actividades que se imparten.
- Accesibilidad: Si bien ya se dijo que el tiempo libre y la recreación es un derecho y oportunidad, estas acciones deben ser accesibles a toda la

población en general y particularmente de nuestros jóvenes. Se entiende que el mantener los servicios y espacios cuesta sostenerlos, regresamos al primer punto de solicitar al gobierno o patrocinios de aportar un ingreso a estas labores fundamentales. Además si se requiere solicitar una cuota, esta debe ser flexible y comprensible a la situación económica de los participantes, ya que hay que estar conscientes que en el caso de los adolescentes la mayoría aun depende de sus padres y la situación financiera actual es compleja, y no habrá que desmotivarlos por ese lado.

- Espacios físicos y flexibles: De acuerdo a la zona deberán fundarse los espacios recreativos suficientes para la mayor captación de participantes, estos deben estar habilitados con la infra estructura necesaria para la realización de todos los eventos y protección necesario en caso de una emergencia natural (protocolo de protección civil. Como aspecto relativo y alternos a estos centros, están esos espacios libres que hay que aprovechar y darles mantenimiento continuo, pues son claves importantes en las zonas para alentar inductivamente al adolescente a ingeniar propiamente acciones de ocio en ellas, siendo sus propios instructores de su tiempo libre y actividad. Estos espacios son los parques, gimnasios, exposiciones, canchas de básquet, futbol o voleibol, todos estos públicos. Y al tener ningún costo son altamente productivos y un punto de enfoque a preservar.
- Profesionales: Hay que destacar que se requiere de personal adecuado y profesional para la impartición de cada una de las actividades ofertadas, pues, solo los calificados en conocimientos y destacable actitud del acto, potencializarán los aportes significativos de la recreación en los adolescentes.

“Es innegable el empuje que sostienen los estados (nacionales, provinciales y municipales) en la implementación de políticas públicas en educación a través de leyes, que entre otros objetivos, buscan promover mejores condiciones de acceso a la educación para niños y adolescentes. Sin embargo, la sensación generalizada de que la educación no está cumpliendo su función desde su criterio de calidad, pone en debate si la equidad se logra promulgando normativas que regulen la inclusión de sujetos de aprendizaje a instituciones educativas. Una parte de la respuesta a esta interrogante es que las leyes son una herramienta necesaria para orden social, pero no suficientes; por lo que también es necesario preguntarse acerca de las funciones que cumple, o no, la escuela como instrumento de poder ser capaz de generar diversas condiciones a los sujetos así como de cumplir el más variado abanico de funciones. Esto implica contextualizar el análisis de condiciones sociales, culturales, políticas y económicas y globales que se entretajan en cada momento histórico, reconociendo las dimensiones aludidas en la conformación de los circuitos escolares (Eguillor, 2008: 81)”.

En situaciones como las que estamos viviendo con nuestros jóvenes y población, necesitamos propuestas creativas y analíticas.

### **2.3.1 ADQUISICIÓN DE NUEVOS CONOCIMIENTOS**

El ser humano desde que nace posee la capacidad de ir aprendiendo y construyendo sus propios conocimientos, y para ello la versatilidad de poder adquirirlos es basto. Desde poder ser instruido, experimentar en y con su entorno, interactuar entre pares.

La recreación aparte de ser un medio de esparcimiento y canalizador como se ha hablado, también es portador de nuevos saberes.

Estamos acostumbrados a pensar que la adquisición de conocimientos académicos es basta y la única para subsistir, sin embargo, y sin restarle presencia, también es necesario para todo ser humano adquirir enseñanzas que descubran y perfeccionen nuestros talentos deportivos, culturales, intelectuales, filantrópicos, etcétera. Estos talentos y/o aptitudes aparte de complementar nuestra aspecto intelectual, enriquece de forma personal, al tener como alternativa y algo muy propio un saber que se aprende, conoce, construye y que sobre todo se esfuerza en perfeccionar debido a que es de elección y gusto emprenderlo.

Los adolescentes requieren hoy conocer más, para saber más y poseer mayores herramientas para la vida.

### **2.3.2 FORMACIÓN DE HABILIDADES O DESTREZAS**

Habilidad se entiende por la aptitud que se tiene para desarrollar una actividad, y esta puede ser innata o puede irse desarrollando y hacerse notoria en la niñez, puede ser descubierta por uno mismo o por alguien externo. Las habilidades al perfeccionarse pueden llegar a ser el talento y sustento de vida de quien las posee.

Partiendo de esto, es propicio potencializar las habilidades que se poseen los jóvenes, pues de ellas pueden determinar su proyecto de vida; al saber para lo que son hábiles y les es grato efectuarlo, puede ir definiéndose, por ejemplo, el tipo de carrera profesional a estudiar, el grado de estudios que desearán alcanzar y cuáles serán los medios para alcanzarlo, mayor concentración para actuar ante cualquier situación que se le presente.

Las habilidades requieren dedicación y práctica para perfeccionarse y alcanzar su nivel más alto que pueda proyectar cada individuo. El adolescente que ya ha detectado su habilidad puede perfeccionarla al realizar la actividad recreativa que conlleve a ese talento, perfeccionando no solo como obligación para lograrlo, sino

como la práctica continua pero gustosa para alcanzarlo aun cuando pase por días de práctica fatigosos o complicados.

En la práctica recreativa, al encontrarse desafíos por desarrollar, la naturaleza del acto recreativo elegido conllevará al autodescubrimiento del adolescente por reconocer lo que ya sabía de él mismo o en dado caso desconocía.

“En la actualidad no se concibe la escuela como mera transmisora de información y agente de socialización, sino que cada vez se refiere mayor importancia de desarrollo del pensamiento crítico, a aprender a resolver conflictos del desarrollo del pensamiento crítico, a aprender a resolver conflictos que se le presentan en la vida cotidiana, y prepararlos para resistir presiones que reciben de su entorno y de los medios de comunicación social de manera de vivir en coherencia con los valores éticos universales y los valores propios construidos (Barrionuevo, 2008:95)”

### **2.3.3 FORMACIÓN DE ACTITUDES FAVORABLES ANTE LA VIDA**

El desarrollo de actitudes, conlleva a la formación de carácter y autoestima, pues ya se mencionó que se busca el equilibrio en la participación del adolescente, y es tan cierto es que al lapso de tiempo continuo de la práctica o acción recreativa, ira reconociendo o encontrando cualidades de su carácter y personalidad que irá moldeando para el logro de los objetivos planteados en su actividad elegida; cualidades que trasladará a decisiones de su vida ordinaria que es lo fundamental en este proyecto.

Lo destacable de esto, es que los adolescentes encontrarán un medio donde se sientan identificados y pertenecientes a un grupo, lo que les dará seguridad en sí mismos de esforzarse y reconocer que son capaces y tenaces de lograr lo que se propongan. Podrán exponer sus dificultades, pero a su vez los medios para superarlos.

El sentirse reconfortantes con su dedicación, esfuerzo y medio en el que emprenden sus creaciones de ocio, dará pie a un equilibrio de sus emociones, ejemplos de ello: desinhibir sus miedos o timidez en alegrías a través de la danza o la música; o tendrá que controlar sus arranques de ira por mayor tolerancia en un encuentro deportivo. Los adolescentes son demasiado inteligentes y perceptivos, y sabiendo orientarlos inculcarán los mejores elementos para su superación y recorrido de vida.

“Su nuevo plan de vida le exige plantearse y el problema de los valores ético, intelectuales y afectivos; implica el nacimiento de nuevos ideales y la adquisición de la capacidad de lucha por conseguirlos (Aberastury; Knobel. 2005:24)”

“Al mismo tiempo, le impone un desprendimiento: de abandonar la solución del “como si” del juego y del aprendizaje, para afrentar en “si” y el “no” de la realidad activa que tiene en sus manos (Aberastury; Knobel. 2005:24)”

Algo destacable y revelador en toda acción, es la actitud, aquella que destaca la humildad, el compromiso, la fortaleza de continuar, la iniciativa, la inquietud por seguir conociendo, la alegría, la confianza de creer en ellos mismos y la franqueza. Eso es lo que se busca construir en ellos mediante esta propuesta. Y que sin duda será fundamental y útil siempre para su vida, una actitud positiva para todo.

Los adolescentes integralmente formados, son nuestros valores tangibles y vivientes, no tengas miedo ni dudes en acercarte, pues aún ellos mantienen la capacidad de asombro por descubrir nuevas cosas, y tú puedes sorprenderlo.

“Si un adolescente tiene un proyecto, incluso a largo plazo, está salvado. Hace cosas para alimentar este proyecto (Dolto, F. 1988:82)”.

Por ello, como se ha sostenido a largo de este capítulo y el proyecto, la actividad y vida recreativa que puede ser extremadamente importante en la consolidación de un desarrollo óptimo, complementario y acrecentable.

### **CAPÍTULO 3**

***“INSTITUCIONES, SERVICIOS Y ESPACIOS RECREATIVOS DE LA DELEGACIÓN TLALPAN, ZONA 1: CENTRO DE TLALPAN Y ZONA ALEDAÑA: INSURGENTES SUR Y SAN FERNANDO, EN FOMENTO A LA RECREACIÓN EN LOS ADOLESCENTES”***

Durante el mes de enero del año 2016, en días distintos, se realizaron diversas visitas a los Centros recreativos principales de la zona 1 de la delegación Tlalpan: Centro Deportivo Villa Olímpica y Centro Deportivo Vivanco, con el fin de efectuar un diagnóstico del tipo de actividades que brindan al público adolescente de su zona y aledañas. También se asistió a la Dirección de desarrollo social de la delegación Tlalpan, para ampliar o justificar la información recabada de dichos centros mencionados, y la posible relación entre estos; además de indagar las propuestas que posee la delegación en naturaleza de la temática expuesta en este trabajo de investigación.

Como punto de aclaración la siguiente información fue recabada en distintos periodos: enero y marzo del 2013 y actualizada en enero, mayo y junio del 2016. La metodología para obtención de dicha información fue la combinación de visitas y entrevistas al personal administrativo encargados de la operación de los centros.

Lo importante de recaudar dicha información para este tercer y último capítulo, es que después de exponer en los dos capítulos anteriores el significado, valor y acción de la práctica recreativa en la vida y desarrollo de las persona, pero primordialmente en la de los adolescentes y su aprovechamiento del tiempo libre que ellos poseen; es recaudar el tipo de actividades y/o servicios que los centros representativos de la zona sur de Tlalpan y como las promueven o difunden, el rango de edad de sus participantes, si el cupo es limitado o ilimitado, horarios, espacios físicos, etcétera.

La primera instancia a describir es:

### **3.1 DEPORTIVO VILLA OLÍMPICA.**

- Ubicado en Casi esquina con Periférico, Av. de los Insurgentes Sur, Parque del Pedregal, 14010 Ciudad de México, D.F.

- Teléfono: 5606 9255

- Horario: 6 a 23 hrs.

Cabe mencionar que este deportivo es reconocido y muy popular en esta zona, pues cuenta con histórica deportiva importante en el país. El Centro Deportivo Villa Olímpica fue construido en 1968, un año muy importante para México, pues, se llevarían los juegos Olímpicos de ese año. Y este recinto deportivo se construye con la finalidad de albergar a todos los atletas olímpicos extranjeros a participar, oficiales de equipo de las Federaciones Internacionales y así como a la prensa extranjera.

Su nombre y superficie original era "Villa Olímpica Libertador Miguel Hidalgo" y contaba con nueve hectáreas, siendo propiedad del Banco Nacional de Obras y Servicios Públicos. Con el paso de los años el lugar se ha convertido en uno de los Centros Deportivos más importantes del Sur de la Ciudad de México, además de una unidad habitacional nombrada "Unidad Habitacional Villa Olímpica Libertador Miguel Hidalgo".

El deportivo Villa Olímpica cuenta con instalaciones como cancha de basquetbol, voleibol de playa, futbol rápido, pista de atletismo, tenis, alberca, salones o aulas de taekwondo y baile. Mismas instalaciones que ocupan para diversas actividades que ofertan.

La impartición de las actividades deportivas, se ofrecen en dos sistemas. Un sistema son las actividades que se ofrecen por parte de la delegación con costos un poco más accesible al público, y se hace llamar *Escuela Técnica Deportiva*. Y estas son las siguientes:

<b>Actividad deportiva</b>	<b>Inscripción anual</b>	<b>Mensualidad</b>	<b>Horario</b>	<b>Edad requerida</b>
Taekwondo	\$465	\$92	Lun, Mie, Vie 16 a 18 hrs	A partir de 8 años en adelante
Yudo	\$452	\$79	Lun, Mar, Mie 17 a 19 hrs	A partir de 8 años en adelante
Atletismo	\$438	\$65	Lun, Mie; Vie 17 a 20 hrs Mar y Jue 18 a 20 hrs	A partir de 8 años en adelante
Patinaje artístico	\$465	\$92	Lun a Vie 17 a 20 hrs	A partir de 8 años en adelante
Natación	\$637	\$264	Lun a Vie 8 a 19:20 hrs Nado Libre Lu a Vie 6 a 20 hrs	A partir de 6 años en adelante

Para efectuar la inscripción a las actividades mencionadas, se debe realizar en la caja del deportivo con el monto y la documentación requerida, esto para todas las actividades mencionadas.

- Documentación:
  - Acta de nacimiento
  - CURP
  - Comprobante de domicilio (no mayor a dos meses)
  - INE (si se es mayor de 18 años)
  - 2 fotografías tamaño infantil
  - Certificado médico actual y confiable.

Otro modelo de atención deportiva es el privado, dado por profesores de manera independiente o perteneciente a un colegio. Ofrecen sus servicios deportivos dentro de las mismas instalaciones del deportivo.

A continuación mencionaré parte de estas actividades ofertadas al público:

- **Escuela de Natación *Dragones Rojos***

En natación se divide por categorías de edad y niveles, por lo cual es importante acudir para que se asigne horarios y categorías a ingresar.

Costos:

Rangos de edad	Inscripción	Mensualidad	Horario	Requisitos
Menores de 2 a 15 años	\$500 anuales	\$500	- 4 clases al mes (1 por semana)	- Certificado médico - 1 foto tamaño infantil
Mayores de 15 en adelante.		\$600	- 8 clases al mes (2 por semana)	

**Dragones**  
**Natación**

Excelencia pedagógica en natación

Contacto:  
natacionparati@hotmail.com  
5540781728 - 5535673754

Natación Básica en todos los niveles  
Natación adecuada a tus necesidades  
Asesoramiento Pedagógico en el área de natación (dirigido a colegios y escuelas)  
Natación de Competencia (asesoramiento y plan de trabajo a equipos representativos)  
Natación de Aguas abiertas (coaching aplicado a la técnica de aguas abiertas y triatlón)  
Natación Terapéutica y anti estrés

- **Clases de Baile: Salsa y Bachata**

Miércoles 19:00 a 20:30 – 20:30 a 20:00 hrs.

Sábados 12:00 a 13:00 – 13:00 a 15:00 hrs.

Costos: \$50 por persona y por clase.

Requisitos: ropa cómoda y los días miércoles llevar tenis (para el cuidado de las instalaciones en uso)



- **Kick Boxing**

Lunes y miércoles 20:00 a 21:00 hrs.

Sábado y domingo 8:30 a 9:30 hrs.

Costos: Inscripción gratis. \$600 mensuales por 2 clases semanales (8 mensuales)

\$800 mensuales por 4 clases semanales (16 mensuale



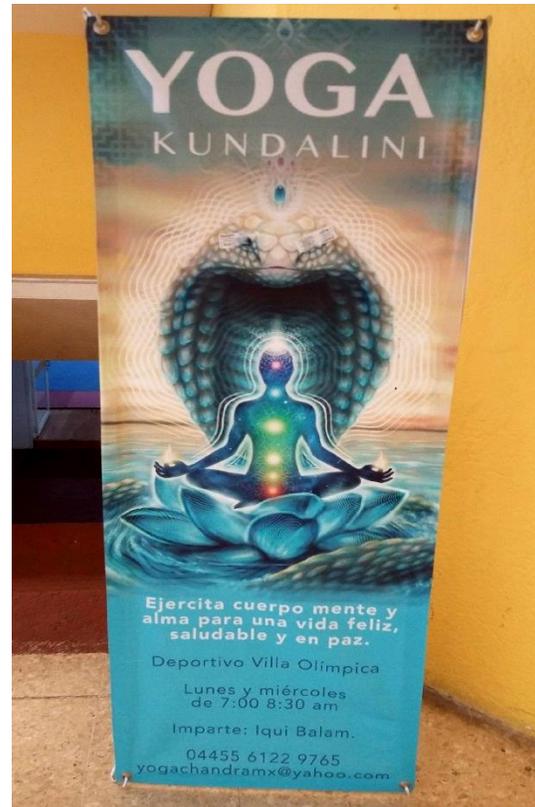
- **Yoga**

Lunes y miércoles 7:00 a 8:30 hrs.

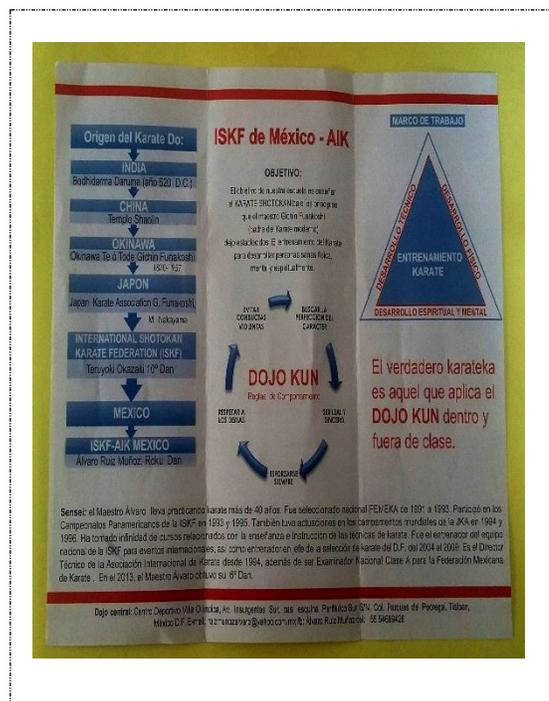
Costo: \$600 mensualidad

Requisitos: zapatos de yoga

Ropa cómoda.

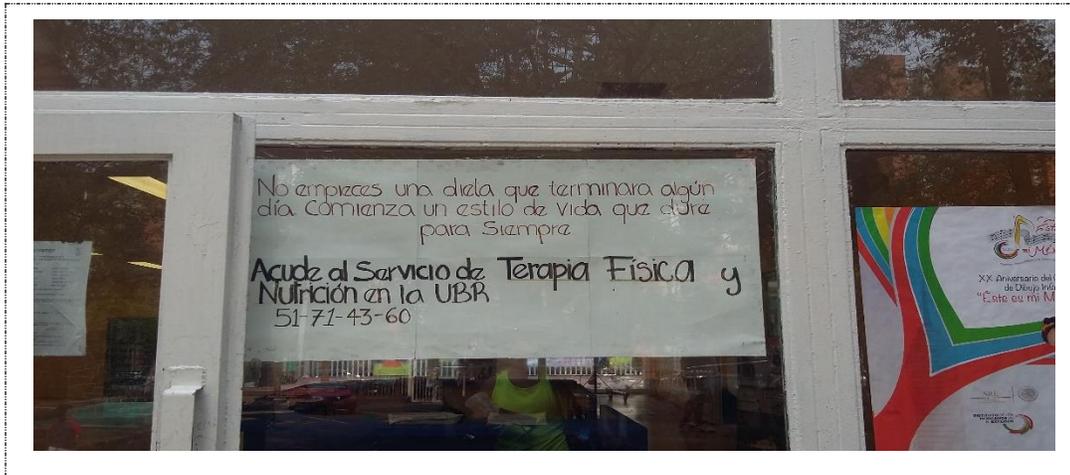


- **Karate**



- **Masaje Deportivo y Fisioterapia**

Para hacer uso de este servicio es necesario acudir o llamar a esta sección para solicitar informes, cita, documentos o materiales necesarios.



- **Tochito bandera**

Lunes, martes y jueves 9:00 a 10:30 hrs.

Días de juego: miércoles y sábado.

Costos: \$300 mensuales

Requisitos: ropa deportiva





Imagen 3.1 Gimnasia

**\*Gimnasia artística**

Lunes a viernes 18:00 a 21:00 hrs.

Costos: \$150 inscripción

\$400 mensualidad

Requisitos: ropa deportiva cómoda.

- **Entrenamiento y Torneos de Voleibol de playa.**

Martes y jueves: 16:00 a 18 hrs. Costos: \$30 por clase.

Torneo de primavera: Marzo de cada año.

Torneo de verano: Agosto de cada año.



Esta es su página de Facebook donde se puede tener contacto con los organizadores y solicitar informes de fecha y costos de los torneos que se realizan, así como checar fotos y videos de eventos pasados y/o actuales.

<https://www.facebook.com/ligavoleibolplaya/?fref=ts>



- **Futbol Soccer**

Escuela Chelsea

Lunes, miércoles y viernes 18:00 a 20:00 hrs.

Costos: Inscripciones \$500 mensualidad \$500 uniforme \$500

Beca de 20% a alumnos de escuelas particulares y 30% a públicas

Requisitos: copia de acta de nacimiento, curp, constancia de estudios, certificado médico, comprobante de domicilio y 6 fotografías tamaño infantil.



3.2 Logo Chelsea

- **Basquetbol**

Lunes, miércoles y viernes 15:00 a 17:00 hrs.

Costos: credencial \$108 Inscripción \$200

Mensualidad \$150



Imagen 3.3 Basquetbol

- **Tenis**

Lunes a viernes de 7:00 a 18:00 hrs. Sábado y domingo 7:00 a 14:00 hrs.

Requisitos: ropa cómoda y raqueta.

Costos: clases particulares \$250 la hora

Clase grupal \$2000 por dos clases a la semana de 1 hora cada una

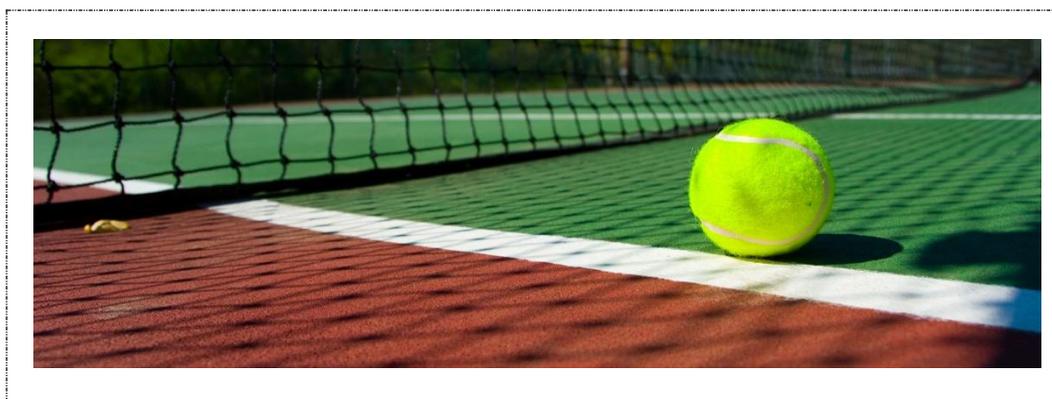


Imagen 3.4 deporte de tenis

- **Atletismo**

La práctica del atletismo, regularmente se efectúa en grupos escolares de distinto centros escolares y/o representativos, en los cuáles, cada uno tiene su (s) entrenador (es) y ejercen sus rutinas atléticas en el centro.

Si de forma independiente o personal se quiere ocupar el espacio, se necesita pagar la credencial del centro y realizar un pago de \$436 de inscripción y \$65 mensuales.



Imagen 3.5 Cancha de atletismo Deportivo Villa olímpica

Villa olímpica representa un deportivo central de la delegación, por la variedad de actividades deportivas que ofrece y la amplitud de sus espacios de entrenamiento. Otros factores clave de su auge en afluencias del centro, son:

- Está en una ubicación céntrica y colindada de dos las dos avenidas principales de la zona (avenida insurgentes sur, frente a la estación del metrobús Villa Olímpica y a un costado de periférico sur) lo cual, su acceso es viable en auto o transporte público, ya que el transporte colectivo y el metrobús están a un costado de las instalaciones.
- Está localizado en una zona de mucha afluencia personal tanto local y foránea (vivienda, trabajadores de oficina principalmente, visitantes de la zona,

escuelas, comercios, museos, plazas) lo que permite que antes o después de sus actividades cotidianas puedan ingresar al centro a entrenar.

- La oferta de actividades es amplia.

La segunda estancia deportiva de la zona es la siguiente:

### **3.2 Centro de Formación Deportiva Vivanco**

- Ubicado en Calle Moneda s/n, Tlalpan Centro, Ciudad de México.
- Teléfono: 55 51 71 43 61
- Horario: 6 a 22 hrs.

Con nueve años aproximadamente de servicio, desde su inauguración en 2007; esta cede brinda sus servicios deportivos con costos accesibles y apertura al público Tlalpense y externo. Es más pequeña en proporción territorial y oferta deportiva, sin embargo no se refiere a que su afluencia sea baja o descartable como opción de esparcimiento. Las actividades de este centro son meramente deportivas, y consta de cuatro: natación, fútbol, basquetbol y taekwondo; además de dos servicios médicos: atención de terapia física y control y prevención de obesidad.

La vialidad para su acceso es óptima, pues colinda entre las calles del Tlalpan centro a un costado, en la parte trasera avenida San Fernando y frontalmente avenida insurgentes Sur. Tiene a su favor para dirigirse a él, el acceso por autos personal, transporte público como transporte colectivo y la estación de metrobús Fuentes Brotantes.

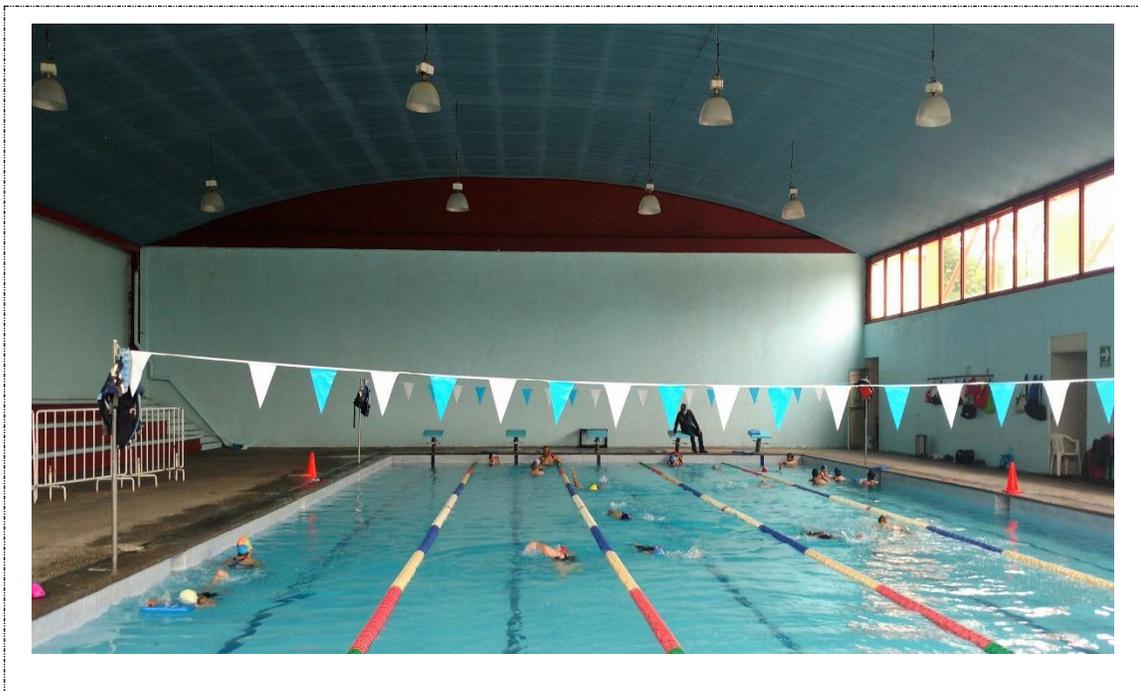
Una peculiaridad de Vivanco es que sus actividades indirectamente son para adolescentes en adelante, y en el turno vespertino; a excepción de natación y atención médica que su apertura de edad es amplia y se llevan a cabo en el

transcurso de toda la jornada del día. En el caso de las canchas de básquet y futbol, en el turno matutino se puede hacer uso de ellas libremente pidiéndolas a administración y teniendo el debido cuidado.

A continuación se describen las actividades ofertadas:

- **Natación**

En natación se divide por categorías de edad y niveles, por lo cual es importante acudir para que se asigne horarios y categorías a ingresar, así como la disponibilidad de cupo.



## Requisitos:

ALBERGA VIVANCO		
CUOTAS MAYORES DE 15 AÑOS		
INSCRIPCION Y PRIMER MES		\$611.00
CREDENCIAL	\$ 61.00	ANUAL
2 CLASE A LA SEMANA	\$ 423.00	POR UN MES
4 CLASE A LA SEMANA	\$ 592.00	POR UN MES

**HORARIOS:**

MARTES A SABADO	CONSULTAR ESPACIOS DISPONIBLES
MARTES A VIERNES	DISPONIBLES

LOS PAGOS SE PUEDEN REALIZAR EN EL BANCO Y PRESENTAR SU FICHA DE DEPOSITO CON TRES COPIAS PARA CANJE POR RECIBO. LOS PAGOS DEBEN REALIZARSE LOS PRIMEROS 10 DIAS DE MES  
(GDF TLALPAN ALBERCAS)

BANCO	NUMERO DE CUENTA
BANCOMER	0188908893

REQUISITOS: ENTREGAR EN FOLDER VERDE

- CERTIFICADO MEDICO RECIENTE, QUE ESPECIFIQUE QUE NO PADECE MICOSIS
- CURP(COPIA)
- ACTA DE NACIMIENTO (COPIA)
- IDENTIFICACION OFICIAL(COPIA)
- COMPROBANTE DE DOMICILIO RECIENTE(COPIA)
- 2 FOTOGRAFIAS RECIENTES T/INFANTIL
- LLENAR CEDULA DE INSCRIPCION
- FIRMAR REGLAMENTO Y CARTA RESPONSIVA

- **Futbol**

Es necesario acudir a las instalaciones de la clase para poder solicitar información y ser asignado en horario y grupo.

Horarios de clases: lunes a viernes 15:30 a 17:30 hrs.

Costos: \$65 mensualidad \$201 inscripción \$61 credencial

Requisitos: acta de nacimiento del menor, CURP, 2 fotografías tamaño infantil, certificado médico, INE de los padres o tutor, comprobante de domicilio.



- **Basquetbol**

Es necesario acudir a las instalaciones de la clase para poder solicitar información y ser asignado en horario y grupo.

Horarios de clases: lunes a viernes 15:30 a 17:30 hrs

Costos: \$65 mensualidad \$201 inscripción \$61 credencial

Requisitos: acta de nacimiento del menor, CURP, 2 fotografías tamaño infantil, certificado médico, INE de los padres o tutor, comprobante de domicilio.



- **Taekwondo Total**

Es necesario acudir a las instalaciones de la clase para poder solicitar información y ser asignado en horario y grupo.

Lunes, miércoles y viernes  
16:00 a 19:00 hrs.

Costos: \$ \$300 mensuales  
inscripción \$0

Requisitos: ropa cómoda



- **Servicio de terapia Física.**

Para hacer uso de este servicio es necesario acudir esta sección para solicitar informes, cita, documentos o materiales necesarios, y así poder hacer uso de esta atención médica.





- **Servicio médico en prevención y control de obesidad.**

Se puede llamar al teléfono marcado o asistir directamente al consultorio del centro, en un horario de 9:00 a 15:30 hrs para poder agendar una cita y abrir su expediente médico y empezar tratamiento.

- **Gimnasio**

El acceso al Gimnasio es abierto, por lo cual el horario, tiempo a asistir dependerá de cada uno. Cuenta con instructores que brinde asesoría de los ejercicios físicos a realizar y obtener los resultados personales esperados.

Inscripción: \$ 150  
 Mensualidad: \$300  
 Por apertura anualidad \$ 3000

**Gimnasio Vivanco**  
 INSCRIBETE Y ENTRENA CON NOSOTROS

Abierto de 6 am a 10 pm  
 Sábados y Domingos de 8 a 2 pm

Informes:  
 Tel. 50 65 60 09  
 gymvivanco@gmail.com

Informes: Tel. 50 65 60 09 gymvivanco@gmail.com

**DEPORTE  
 ES  
 SALUD**

**Nos encontramos dentro del Deportivo Vivanco en:  
 Av. Moneda s/n, Esquina Insurgentes Sur. Col. Tlalpan Centro. C.P. 14000**

Vivanco al igual que Villa Olímpica está situado en una zona de continuo flujo personas, la zona tiene movimiento comercial, hospitales, escuelas, zona habitacional, comercios, bancos, plazas, restaurantes, etcétera; lo cual también permite a las personas trabajadoras y habitantes del lugar asistir a ejercitarse y relajarse un rato. Sin embargo, a pesar de tener semejanzas ambos centros, también tienen diferencias, las cuáles, son determinantes para tomar decisión a que centro asistir de acuerdo a nuestras necesidades económicas, gusto o cercanía. En el siguiente cuadro diferencial se muestra lo mencionado.

<b>Categorías</b>	<b>Villa Olímpica</b>	<b>Vivanco</b>
<b>Ubicación y acceso vial</b>	<p>Ambas estancias deportivas están en una ubicación óptima y viable para acudir para a ellas. Colindan con avenidas principales y transporte público que permite su fácil acceso.</p> <p>Además están situadas en zonas catalogadas como media, a media alta económicamente hablando. Pues</p>	
<b>Infraestructura</b>	<p>La dimensión de espacio del primer centro deportivo, Villa Olímpica, es mayor, el cual lo convierte como el principal y representativo de la zona 1 de Tlalpan. Además de representar una edificación histórica deportiva en el país.</p>	<p>La infraestructura de Vivanco es menor, puesto que solo cuenta con las áreas deportivas de las actividades que ofrece; aunque estas son amplias para la realización de estas.</p>
<b>Administración</b>	<p>Ambas estancias deportivas están relacionadas a la delegación Tlalpan, las cuáles en algún evento público o privado de la misma pueden prestarle sus instalaciones, sin embargo el control de actividades e ingresos las manipula la administración de cada estancia.</p>	
<b>Oferta de actividades</b>	<p>Su oferta de demanda de ambos deportivos en su totalidad es deportiva.</p>	
	<p>Sus actividades tienen mayor apertura en edad,</p>	<p>En este centro la apertura de edad es más precisa,</p>

	<p>pues la mayoría se aceptan desde los 6 años.</p> <p>Por el tamaño de infraestructura el número de actividades es mayor y diversa.</p>	<p>pues son propiamente para adolescentes en adelante, a excepción de natación.</p> <p>Las actividades son limitadas, pues no cuentan con numerosas instalaciones para mayores servicios.</p>
<b>Objetivos de formación</b>	<p>La formación y preparación de la mayoría de usuarios que asisten a este centro, principalmente de los más pequeños y adolescentes es competitiva y gradual. Lo que permite que de forma externa este en competencias y representativos escolares.</p>	<p>Su sistema de entrenamiento es guiado por personal capacitado a la actividad, es gradual y ameno. Sin embargo, no involucra la competencia externa; pero se realizan torneos o competencias internas que ayudan a favorecer la motivación interna de los participantes.</p>
<b>Acceso por costos</b>	<p>Posiblemente por lo que representa históricamente este deportivo, la zona central en que este situado y amplitud de sus instalaciones que posee; esto se refleje en sus costos, pues no son tan accesibles para todos, a</p>	<p>A pesar de que Vivanco está situado en un lugar viable, zona media alta, comercial y escolar; sus costos son mucho más flexibles que Villa Olímpica.</p>

	excepción de las prácticas delegaciones descritas en el primer cuadro.	
<b>Uso de instalaciones</b>	A pesar de presentarse como un establecimiento de “acceso público” el uso de sus instalaciones dependerá de realizar la cuota correspondiente para su acceso.	Para ejercer las actividades ofertadas se realiza un costo mensual, sin embargo, en el caso de canchas se puede hacer uso de estas solicitando autorización de la administración, sin ningún costo extra, solo manteniendo las instalaciones en perfecto cuidado y que no interfiera con las prácticas deportivas impartidas.
<b>Afluencias</b>	Su afluencia es abierta, por lo cual, no es ser exclusivamente a los habitantes de la delegación Tlalpan.	

### **3.3 Centro de Tlalpan – Departamento Atención a la población juvenil (área de desarrollo Social)**

El pasado 25 de febrero del presente año, se realizó una visita al *Departamento de Atención a la población juvenil*, que pertenece al área de Desarrollo Social de la delegación Tlalpan, el cual, es el encargado de realizar y difundir programas diversos jóvenes de la delegación. El horario de atención es de 9:00 a 18:00 hrs., y este se

encuentra Calle Moneda s/n (interior del parque Juana de Asbaje) col. Tlalpan Centro. C.P 14000. Tel. 55737591

La persona que pudo atenderme fue la señorita Estefany Gonzáles, trabajadora del departamento. Con ella mantuve una charla, en la cual, pudo aportarme información sobre las labores y/o funciones que se llevan a cabo en dicha área.

Cabe mencionar que cada administración del delegado y director general de desarrollo social en mando es distinta. La judicatura del delegado anterior, en relación al departamento, consistió en proyectar concursos de fotografía, bandas de música, literatura, dibujo, financiamiento de micro negocio, cursos de examen de admisión a secundaria, entre otros. La difusión de estos se llevaba a cabo en su página de internet de la delegación, propaganda entorno a Tlalpan centro y otra parte en algunos puntos de la delegación.

Hoy en día, con la nueva administración en cambio, se ha modificado la forma de gestión de esta área. La nueva dinámica consiste en que cada pequeño centro de esparcimiento distribuido por las colonias Tlalpenses, se oferten actividades a su disposición, tales como artísticas, deportivas y culturales. Estas son gratuitas y se debe acudir a cada centro a realizar una inscripción, verificar horarios y cupo, pues los grupos son limitados.

También en cada cierto lapso o conmemoración de realizan eventos culturales a la comunidad en general, distribuyendo propaganda del evento: publicación en su página de Facebook, posters y plotters en su avenida principal.

Como ejemplos de algunos de los eventos efectuados en los que se lleva la nueva administración son:



Esta metodología de actividades se observa interesante, pues establecimientos que ahora están funcionando se mantenían inactivamente productivos anteriormente.

Otro de los proyectos que realizan son los cursos de verano, en los días de vacaciones escolares, aunque el rango de edad es de los 5 a los 12 años, limitando esta labor para los más pequeños, pero para los adolescentes solo quedará esperar algún evento que llegasen organizar y brindar como público general. Dispersando así a su público joven a buscar otras opciones en lugares externos a la delegación o sencillamente dejarlo sin opciones en su lugar de residencia y verse vulnerable a abrumarse en casa y perderse de nuevas experiencias y/o aprendizajes en su verano.

Otros factores rescatables a considerar son los siguientes:

1. *Otorgar una inyección de dinero para el mantenimiento de los inmuebles:* a pesar de que poseen condiciones de aulas, canchas, sanitarios y ciertos materiales, también es cierto, que no están magníficamente aceptables, pues existen detalles de desgaste o deterioro. Lo que afecta el aspecto del centro.

Es penosa la situación, que si es muy cierto que se debe pedir y sancionar al auditorio que maltrate las instalaciones por respeto y conservación de las mismas, también lo es, encontrar comunicados que mencionen que deben cuidar las áreas de trabajo, pues no existen recursos para reponerse; además de observar las fachadas y alrededores poco atractivos.

2. *Otorgar importancia y reestructuración a los espacios al aire libre:* en este capítulo en especial se han descrito instituciones representativas con una estructura marcada física y de acceso. Sin embargo, un espacio de suma importancia y representativa al igual que los centros mencionados, son los espacios al aire libre. Estos en donde el horario y tiempo para hacer uso de estos lo establecemos nosotros, al igual la forma y en que ocuparlos; la mayoría de estos son parques públicos, gimnasios al aire libre, canchas públicas, etcétera.

Por lo tanto la delegación, debería ponerle más detalle a estos puntos libres y brindarles mantenimiento continuo o el necesario y cierta vigilancia para hacer que se respeten. Muchas personas y principalmente adolescentes acuden a estos espacios como esparcimiento y distracción porque son totalmente gratuitos. Estos son un plus en las colonias y punto de referencia y concentración para muchos de sus jóvenes que la habitan, por lo cual sería acertado brindarles ese espacio en óptimas condiciones e inducirlos en aspectos favorables distrayéndolos de los maliciosos.

Con esta nueva administración y contemplando su forma de trabajo en esta área de desarrollo social, se tiene grandes expectativas, es reconocible la forma en que quieren llegar a sus pobladores de los diferentes puntos del territorio delegacional con diversas actividades atractivas y variables. Sin embargo, se espera que esta labor se convierta estable y se le dé el sustento económico y gubernamental que requiere y vale, además de ampliar sus actividades para todas las edades.

En el diagnóstico de todo lo explorado en estas instituciones deportivas y con gestión gubernamental, podemos encontrar un análisis vasto e interesante, y como parte de las conclusiones son las siguientes:

- La distribución de sus habitantes en los centros y tipo de actividades recreativas van en relación al alcance económico que poseen los mismos para tener acceso a las oportunidades que desean o sencillamente les alcanza. Parte de ellos es observable en el tipo de personas que acuden a los centros, la mayoría son trabajadores o hijos de trabajadores con ingresos económicos de media a alta, principalmente en Villa Olímpica que el deportivo con costos altos y toda actividad o espacio tiene un costo mensual.
- La mayor parte de las actividades en los centros deportivos, son de índole deportiva, se requiere darle apertura al área artística y cultural, pues todos poseen gustos y habilidades diversas; además de poder concentrar otro tipo de jóvenes y adultos con otro enfoque, dándole diversidad y mayor auge a cada centro.
- Los rangos de edad son medianamente limitados, pues la apertura para los pequeños es más accesible, sin embargo, para los adolescentes es limitado, pues la mayoría de los grupos de las actividades es hasta los 15 años de edad. ¿Y después de ahí que? Los jóvenes tendrán que buscar y agruparse de acuerdo a afinidades y organizar sus entrenamientos o prácticas, un espacio y si es necesario quien los coordine. Es indiscutible la iniciativa que los jóvenes deben poseer para buscar alternativas en mejoría a su desarrollo

sin duda, pero contemplando sus características en esta esta es importante guiarlos y muchas veces formarles esta virtud. Por lo cual lo óptimo es crear grupos más amplios en rango de edad.

- Las actividades de recreación en la delegación se conciben en acudir a centros que las proporcionen, por lo cual no se tiene contempladas actividades sistemáticas y atractivas en lugares al aire libre, un factor que a su vez afecta el rendimiento y aprovechamiento de los espacios naturales, estando estos al alcance de tiempo, espacio y económicamente accesible a todos.
- El cambio de administración es inevitable, un proceso continuo y establecido por la ley, pero, sería idóneo rescatar propuestas que hayan sido útiles y de auge de la administración anterior y poder incorporarla con las nuevas.
- Se están planteando y conociendo los proyectos de la nueva administración delegacional, vislumbrándose prometedores, aun así falta mucho por hacer en cuanto a mantenimiento y expansión de los pequeños centros que se están retomando activamente. Será elemental el compromiso de los encargados del área de desarrollo social para subsidiar económicamente estos centros, y lleguen ser representativos y productivos de lo que ejercen para la sociedad y comunidad juvenil a la que pertenecen.
- Muchos de los espacios al aire libre de la delegación no se encuentran en condiciones aceptables, pues están en el abandono o deteriorados, el mejorar éstos, sería un plan de acción trascendente para la canalización de sus habitantes y jóvenes primordialmente, brindándoles un espacio que puedan ocupar y contribuir a su tiempo de esparcimiento en lugares al aire libre y actividades saludables físicas y emocionalmente significativas en su desarrollo. Estas reparaciones tienen que ser en todas las colonias de la delegación sin discriminación, dando una presentación más atractiva en cada una.

Ciertos proyectos para una sociedad regida por inculcar conocimientos teóricos en sus pobladores y rígida a explorar en su ser interno como emociones, se vuelven proyectos idealistas, sin embargo no quiere que lo sean. Por el contrario, se convierten esenciales llevarlos a cabo en la realidad que vivimos y para los más vulnerables, en este caso los adolescentes. Buscamos que sean en su vida adulta hombres preparados en ciencias y métodos que los remunere económicamente bien, adquirentes de bienes y propiedades. Con una crisis financiera del país actual, esto también en la actualidad se convierte en un ideal para los jóvenes de clases media a baja.

Pero retomando el tema central, un hecho es que necesitamos integralidad, conocer y sentir para impulsar los talentos que poseemos o que podemos descubrir, a los jóvenes les motiva conocer y reconocer su valor en la sociedad en la que viven, ser reconocidos por sus talentos no solo de un saber científico si no de un espíritu artístico, aventurero y activo.

Cuando los profesionales y encargados de los puestos de mando en gestión educativa y social lleguen a reflexionar más minuciosamente sobre la importancia que tiene formar o reconstruir al adolescente desde todas sus áreas de desarrollo, se observará un cambio significativo, radical, beneficioso y próspero.

“Paradójicamente, nuevos espacios generan nuevas ciudadanías, a su vez, generan nuevas identidades. Nuevos espacios en comunicación, en este caso vinculados a lo académico, espacios virtuales, regionales, tras regionales y transnacionales, ponen en evidencia las transformaciones que se han operado en las relaciones educativas actualmente (Chabay, 2008:35)”

Con este muestreo que se realizó en esta zona delegacional, se pudieron observar diversos aspectos en torno a cómo se vive la recreación. Se pudo comprobar que si se han brindado espacios de esparcimiento a la población y las personas se encuentran dispuestas a que sus hijos practiquen alguna actividad o que ellos mismos participen en alguna a su tiempo y gusto.

Sin embargo, se tienen que hacer ciertos ajustes, pues la población Tlalpense al igual que las otras delegaciones, es diversa en edad, gustos y disposición económica; ante estos factores determinantes es preciso contemplarlos para la gestión de futuros proyectos. Para el caso de la recreación es vital considerar espacios naturales y al aire libre, costos accesibles para toda la población, amplitud en la edad, principalmente para los adolescentes, diversidad de actividades y atractivas, espacios limpios, dignos y personal calificado para cada actividad.

Estos proyectos dirigidos a la formación, desarrollo personal y social deben ser gestados mediante objetivos efectivos, auténticos y trascendentales; favorables a cambios necesarios que proyecten crecimiento, oportunidades personales y sociales a cada una de las personas que participen.

Para alcanzar metas y objetivos sociales se debe trabajar en conjunto y en convicción: para progresar e impulsar anular la discriminación y las jerarquías,, para construir bases sólidas es necesario erradicar los intereses materiales y dar pie a los internos que son el tesoro para hacer crecer a una sociedad lo más equitativamente posible e integral.

## CONCLUSIONES

La idea de educación y el estilo de vida de las personas han evolucionado de acuerdo a las condiciones e intereses sociales, políticas y económicas de nuestro país y del exterior, en especial en este inicio de siglo XXI; se ha ido adaptando a los cambios y creando también nuevos modelos de educar y moverse en el día a día. Sin embargo, no se ha gestado un modelo educativo y familiar donde la formación y el desarrollo de los individuos sea de manera integral; en el cuál, los contenidos de aprendizaje y hábitos sean parte de conocimientos, pero el conocer y explorar sean el despertar interno e impulsos de habilidades e iniciativas por destacar nuestros talentos y deseos, convirtiéndolos en nuestra labor de vida que nos sustenten económicamente pero sobre todo productivamente en lo que somos y valemos, en las creaciones de nuevos ideales y aspiraciones de vida y reconocimiento.

La idea de exponer sobre el ocio, la recreación y el tiempo libre, abre un trió inseparable para despertar y sembrar las cualidades mencionadas. Este trió es y será indivisible, pues cada concepto dependerá uno del otro para poder construir la labor integral deseable y oportuna que se ha abordado en esta investigación.

Detalladamente sé explica cómo se suscita en un individuo todo este proceso de ocio y recreación, esto comienza con la exaltación y estímulos internos de un ser, hacer y producir un cambio basándose en una motivación, emprendiendo nuevos pensamientos y acciones ante un deseo o necesidad (ocio), procede a utilizar un medio como parte de un desenvolvimiento y emprendimiento de habilidades y destrezas que se esforzará por acrecentar y practicarlo con perseverancia y esfuerzo (recreación), y estas dos conjunciones se efectuarán en un espacio de tiempo del cual disponga o busque tenerlo para llevarlo a cabo como parte de su vida diaria (tiempo libre).

Éste trío contribuye de forma trascendental en la vida y desarrollo de las personas en cualquiera de la etapa de vida que se encuentre (niñez, joven, adulto, vejez), pero primordialmente a los jóvenes como se ha venido mencionando, pues las aportaciones que éste trío gesta y desarrolla son oportunidades de inducirlos en seres más completos y competentes para la vida en su vida laboral o profesional, además seres más satisfactorios, optimistas y propositivos en su visión personal y ante el mundo.

Es primordial recalcar para un mayor entendimiento y ejecución, que esta visión y propuesta de la recreación y ocio en el tiempo libre, no tiene la pretensión de llevarse como una proeza individual y única para el desarrollo de todos los beneficios mencionados; sino que la proeza y misión de ésta propuesta es conjuntar la rutina y hábitos de las personas y adolescentes, además de complementar con habilidades y destrezas.

Este proyecto es un plan de acción, algunas de las ventajas que tiene son:

- Es una temática interesante y relevante, que a través del tiempo no pierde su valor y aporte práctico, pues se acopla a las necesidades de la sociedad de cada época transitada. Pues uno de sus objetivos es acrecentar el desarrollo del hombre, y si los tiempos son estables esta temática ayudará darle continuidad e incluso seguir progresando a esa misión. Pero si los tiempos son complejos su aporte será oportuno, necesario y con beneficios.
- Es versátil ya que no limita ni discrimina su ejecución por edad, estado socio económico, discapacidad física o mental, gustos, nacionalidad, género, creencias. Se acopla a cada una de estas características descritas para poder llevarse a cabo de la mejor y oportuna manera.
- Se lleva a cabo por satisfacción y no por obligación. Lo que hace ameno y significativos los aprendizajes y habilidades a adquirir y construir.

La desventaja que se tiene no es teórica, si no practica y que difiera de la temática sino de los representantes a llevarla a cabo. Los líderes de cada nación necesitan estar comprometidos con su sociedad de brindarle alternativas de progreso y herramientas necesarias para realizarlas, como: espacios públicos y naturales en buenas condiciones, profesionales de las temáticas a impartir, difusión, presupuesto destinado al área recreativa (cultura, deporte, medio ambiente, etcétera).

Reiterando, éste trio de conceptos de vida deben ser inseparables, para una mayor funcionalidad, además convertirse en un estilo de vida de todos y más para nuestros activos e interesantes adolescentes, siendo un sector de la población vulnerable, que se beneficiarían en su ámbito personal, social, escolar, salud y de vida. Lo destacable de esta propuesta, es considerarla como un proyecto relevante, propositivo y productivo a favor de las necesidades de la sociedad a implementarse.

Este proyecto puede ejecutarse en distintas condiciones: como una propuesta de desarrollo y desenvolvimiento de vida de los individuos, como enfoque preventivo a situaciones de riesgo, y de forma canalizable o terapéutica para atender situaciones vulnerables, de conducta, etcétera, lo que la convierte en versátil.

A los adolescentes el mantenerlos productivos con actividades atractivas y que los oriente a una disciplina inteligente y asertiva de toma de conciencia y decisiones, los llevará a visualizar y ejecutar nuevos propósitos e ideales de vida, que para llevarlos a cabo estarán consientes del esfuerzo y entrega que necesitan y emplearán para cumplirlos. Además se volverán jóvenes activos mental mente, pues cognitivamente serán poseedores de habilidades y destrezas que harán que progresen en sus estudios. Socialmente conformará amistades a fines a sus principios e ideales en formación, sus virtudes y hábitos serán lo mayormente equilibrados para poder cumplir con sus obligaciones así como su vida de esparcimiento; e íntegramente serán individuos con capacidades de inteligencia emocional, de grandes aprendizajes y conocimientos, reflexiones y un ser creativo, con fortalezas y mediación de sus emociones para reaccionar lo mejor posible ante sus situaciones

de vida a diario y en todo momento con él mismo y la sociedad que lo rodea y pertenece.

Necesitamos urgentemente propuestas de cambio, pues las situaciones históricas y sociales del país lamentablemente no son las ideales, necesitamos ir más allá de las aulas de clase para causar movimientos de desarrollo. Hoy en día, la vida es más ajetreada por las necesidades que se tienen, afectando la parte anímica de las personas, algunos aspectos que han causado éstos inconvenientes son:

- La visión de vida es acelerada, cuando esta se debe concientizarla en vivir pausadamente percibiendo y apreciando todo lo que nos rodea de ella.
- La situación económica cada vez es más apretada, el alza de costos de los productos y servicios que necesitamos y/o gustamos adquirir es continua y no empata con los sueldos laborales.
- El horario en los trabajos cada vez es más amplia, lo que dificulta el aprovechar los tiempos disponibles.
- El tránsito en las grandes urbes como la Ciudad de México, es estresante.
- Los intereses personales han cambiado, posicionando los lujos o adquisiciones materiales sobre el crecimiento anímico y personal.
- Los ejes con los cuales se está movilizando la sociedad es la individualidad y las jerarquías de mando, sobre el trabajo en equipo, conjunción de ideas y experiencias; cegando las relaciones interpersonales y posibles vínculos a empatar.
- El avance tecnológico en lugar de labrarlo como una herramienta auxiliar y apoyo a nuestras necesidades de vida, se ha vuelto una dependencia total que parece dominarnos.

Al verse afectada la vida personal y la sociedad en general, por consiguiente las circunstancias para desenvolverse la vida recreativa también se limita y no crece a magnitudes esperadas y favorables. Algunas de las causantes son:

- La importancia hacia la formación de un desarrollo emocional y recreativo no tiene un posicionamiento y relevancia social y educativa en la nación. Se tiene como prioridad los procesos de contenido, sin concientizar y priorizar que las emociones son detonantes a todo aprendizaje para poder ser relevantes y significativo en toda persona.
- La oferta de actividades recreativas es dispersa los centros deportivos delegacionales y lamentablemente dependiente de la situación económica que poseen los individuos para poder realizarlas o ser parte de estos centros.
- Los espacios naturales y libres están desgastados y con poca atención para activarlos. Los representantes gubernamentales deben tener prioridades y mayor enfoque a las necesidades sociales, pues las personas son los ejes principales para sacar adelante todo movimiento.

Dejemos que la recreación despierte el potencial de metas y lucha que poseemos.

Con este diagnóstico se desea influir en las jóvenes y promover todos estos propósitos descritos, con el fin de cambiar su estilo y misión de vida, y por consecuencia generar una perspectiva compartida y homogénea de superación y desarrollo en todas las áreas de vida que tenemos.

La iniciativa social es insuficiente, caemos en el juego del conformismo, desinterés, monotonía y sedentarismo que no ayuda a los movimientos generacionales y limita a suscitar nuevos panoramas de cambio y oportunidades.

Seamos los próximos protagonistas e interpretas de un mejor e inspiracional panorama de vida. Acompañados de nuestros conocimientos y la creatividad seamos gestores de proyectos que innoven ese nuevo panorama que necesitamos y queremos, esto es un llamado a compañeros estudiantes y colegas, abramos nuestro panorama de investigación y proyectos a nuevos prospectos de intervención, donde el cambio comience con la estructuración e integralidad del ser humano, concretando

a un ser coherente de pensamientos y actos, con ambiciones de crecimiento pero con la solidaridad y afectos prudentes para crecer individual y conjuntamente, de ser asertivo y tomar las circunstancias con medida pero sin excesos. No es llegar a un mundo perfecto, pero si un mundo donde se logre lo mejor posible para todos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1997) *la adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico*. Buenos Aire: Paidos
- Bradley, A. (2007). *Valores y cultura estudiantil en la secundaria mexicana. Un acercamiento antropológico*, en *Didacta nueva época*, núm. 5 – 6, marzo.
- Cabrera, C. (2007). *Enseñara a escuchar*. En *Didacta nueva época*, núm. 5 – 6, marzo.
- Cantera, A. (2003). *Sentido, valores y creencias en los jóvenes*. Madrid: INJUVE.
- Casa, J.J. *Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. en *líbea*) Madrid: Unidad de Medicina del Adolescente. Servicio de Pediatría. Hospital de Móstoles. Disponible en: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo\\_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)
- Castro, M, González M y Piéron M. *Actitudes y motivación en educación física escolar*. (en línea). España: *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. Disponible en: [http://132.248.192.241/~iisue/www/seccion/bd\\_iresie/index.php?lg=servic.htm](http://132.248.192.241/~iisue/www/seccion/bd_iresie/index.php?lg=servic.htm) (2009, 14 de octubre)
- Cervantes, J. (2004). *El tiempo que te quede libre... dedícalo a la recreación*. México: UPN.
- Coleman, J. (1980). *Psicología del adolescente*. Madrid: Morata

- Covey, S. (2006). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. México: De bolsillo
- Cuadro, T. (2008). *La enseñanza que no se ve*. Madrid: Narcea.
- Cuenca, M. (2003). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. (16). España: Instituto de estudios del ocio.
- Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas*. (8). España: Universidad de Deusto.
- Cortés, A. (2007). *Educación en y para el tiempo libre. Una opción para el adolescente y la orientación educativa*, en *Didacta nueva época*, núm. 5 – 6, marzo.
- Cynthia Duk y Cecilia Loren G. *Flexibilidad Curricular para atender la diversidad*. (en línea). RINACE. Disponible en: [http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol4-num1/art9\\_hm.html](http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol4-num1/art9_hm.html) (2010)
- De Miguel, A. (2000). *Dos generaciones de jóvenes 1960 - 1998*. Madrid: INJUVE.
- De la Fuente, R. (1997). *Salud mental en los adolescentes*. México: FCF.

- *Delincuencia juvenil (2008)*. México: Centro de estudios sociales y de opinión pública. (en línea) Disponible en: [file:///C:/Users/walmart/Downloads/Contexto\\_No.14\\_delincuencia\\_juvenil.pdf](file:///C:/Users/walmart/Downloads/Contexto_No.14_delincuencia_juvenil.pdf)
- *Diccionario de Psicología y Pedagogía.(2001)*. Colombia: Ediciones EuroMéxico
- Dunajecka, M. *Delincuencia juvenil*. (en línea). Disponible en: [http://www.fundacionpreciado.org.mx/biencomun/bc183/m\\_dunajecka.pdf](http://www.fundacionpreciado.org.mx/biencomun/bc183/m_dunajecka.pdf)
- *Educared. México. Los derechos de los niños*. (en línea) Disponible en: <http://www.educared.edu.pe/estudiantes/derechos/der7.htm> (2009, 30 de octubre)
- *Estrés (2001)*. Gabinete Psicopedagógico de la UGR. Disponible en: <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>
- Fernández Y. (2008). *El derecho al ocio de las personas con discapacidad en la normativa autonómica española*. Universidad de Deusto. Disponible en: [file:///C:/Users/walmart/Downloads/Anuario2008\\_Cap7.pdf](file:///C:/Users/walmart/Downloads/Anuario2008_Cap7.pdf)
- Gomes, Christianne (2010). *Ocio, recreación e interculturalidad desde el "Sur" del mundo: desafíos actuales*. Chile: Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, vol. 9, núm. 26, 2010

- Grosser, K. (2003). *Adolescentes y adultos ¿es posible una interacción sin juzgar ni castigar? ¿qué hay del llamado conflicto generacional?* (en línea). Costa Rica: revista electrónica Actualidades investigativas en educación. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44730102.pdf>
- Hapenny, D. (2003). *50 consejos para convivir mejor con tus hijos adolescentes*. España: Oniro.
- Imagen 2.1. Desarrollo físico de los adolescentes. Disponible en: <http://www.reeditor.com/columna/12830/24/psicologia/cambios/fisicos/la/adolescencia>
- Imagen 2.2. Imagen representación niñez. Disponible en: <https://irisy.wordpress.com/2008/12/03/cambios-que-ocurren-durante-la-adolescencia/>
- Imagen 2.3. Imagen representación adolescentes. Disponible en: <http://conocetuadolescencia.blogspot.mx/2011/02/desarrollo-fisico-en-la-adolescencia.html>
- Imagen 3.1 Gimnasia. Disponible en: [http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/gimnasia\\_ritmica.html](http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/gimnasia_ritmica.html)
- Imagen 3.2. Logo equipo futbol Chelsea. Disponible en: [https://www.google.com.mx/search?q=equipo+chelsea&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjvsqr5mMXNAhVr7YMKHe9OB00Q\\_AUIBigB#tbm=isch&q=equipo+futbol+chelsea&imgrc=HexZWGOj5t3AyM%3A](https://www.google.com.mx/search?q=equipo+chelsea&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjvsqr5mMXNAhVr7YMKHe9OB00Q_AUIBigB#tbm=isch&q=equipo+futbol+chelsea&imgrc=HexZWGOj5t3AyM%3A)

Imagen 3.3. Basquetbol. Disponible en:  
[https://www.google.com.mx/search?q=basquetbol&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjBu9OhmcXNAhVGxYMKHV RUBj8Q\\_AUIBigB#imgrc=IW r9BUTspLE9MM%3A](https://www.google.com.mx/search?q=basquetbol&espv=2&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjBu9OhmcXNAhVGxYMKHV RUBj8Q_AUIBigB#imgrc=IW r9BUTspLE9MM%3A)

- Imagen 3.4. Tennis. Disponible en:  
[https://www.google.com.mx/search?q=tennis&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwioo6HpmcXNAhVk6IMKHSE1BAgQ\\_AUICCGB&biw=1366&bih=667#imgrc=g2oKxhpnWm3lpM%3A](https://www.google.com.mx/search?q=tennis&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwioo6HpmcXNAhVk6IMKHSE1BAgQ_AUICCGB&biw=1366&bih=667#imgrc=g2oKxhpnWm3lpM%3A)

- Imagen 3.5. Villa Olímpica. Disponible en:  
<http://www.zonawificdmx.cdmx.gob.mx/bosquetlalpan/actividades.html>

- *Información y preguntas sobre el desarrollo humano.* Disponible en:  
<http://www.etapasdesarrollohumano.com/>

- Levis, D. (2005). *El tiempo atrapado: hacia la mercantilización del tiempo libre.* (en línea). Disponible en:  
<http://diegolevis.com.ar/secciones/Articulos/tiempolibre.pdf>

- Solis, L. (2013). *Inteligencia emocional para niños y jóvenes.* México: Época.

- Llull, J. (2001). *Teoría y Práctica de la educación en el tiempo libre.* (2). Madrid: CCS.

- Mansilla M. (2000). *Etapas del desarrollo humano.*

Revista de investigación en psicología. (En línea). Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v03\\_n2/pdf/a08v3\\_n2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3_n2.pdf)

- Megías, Q. y Rodríguez, S. (2003). *Jóvenes entre sonidos. Hábitos, gustos y referencias musicales*. Madrid: INJUVE.
- Meneses, M. y Monge, Ma. *¿A dónde juegan nuestros niños y niñas?* Costa Rica: Instituto de investigación en educación.
- Montero, Y. (2006). *Televisión, valores y adolescencia*. España: Gedisa.
- Otero, S. (2012). *Alertan sobre vida precoz sexual en los adolescentes*. (en línea). México: Periódico El Universal. Disponible en: <http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion/192965.html>
- Pello, A. y Pello A. (2007). *Aprender a convivir: un reto para la educación secundaria obligatoria*. España: Wolters Kluwer.
- Perinat A. (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI. Un enfoque psicosocial*. Barcelona: editorial UOC
- Philip, F. (1997). *Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital*. México: Pearson
- *¿Por qué algunos se enferman más que otros?* (2012, septiembre 21). SIFEME. Disponible en: <http://www.sifeme.com/por-que-algunos-se-enferman-mas-que-otros/>

- Reymon, B. (1974). *El desarrollo social del niño y del adolescente*. Barcelona: Herder.
- Rodríguez, J. y Olmos, S. (2010) *Adolescencia, tiempo libre y educación. un estudio con alumnos de la eso*. (en línea) Madrid: Educación XX1, Universidad Nacional de Educación a Distancia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70617175006>
- Ruiz, Emma. (2002). *Albores del siglo XXI y transición adolescente. Los adolescentes ante la crisis mundial*. México: Espiral.
- Sánchez, L. *Adolescencia y tabaquismo*. México: colección de documentos de investigación sobre la juventud.
- Shamah, T. y Morales C. *Actividad física en adolescentes*. (en línea). Disponible en: [http://200.23.113.59/kenvo/redir/?\\*http://www.in4mex.com.mx/biblioteca](http://200.23.113.59/kenvo/redir/?*http://www.in4mex.com.mx/biblioteca) (2009, 13 de octubre)
- Socorro, M. (1998). *Psicopedagogía de la Educación Social*. Madrid: CCS.
- Solís, L. (2013) *Inteligencia emocional para niños y jóvenes*. México: Portales.
- Stake, R. E. (2007). *Investigación con estudio de casos*. Madrid. Morata.
- Sue, R. (1987). *El Ocio*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Wipfler, P. (1996). *Como apoyar a los adolescentes*. Parents Leadership Institute.