

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS
CARRERA DE LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

TEMA

INCIDENCIA EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIVELES DE
ESTRÉS EN EL PERSONAL MILITAR DEL CUARTEL GENERAL DE
LA 7- BI “LOJA” EN EL PERIODO NOVIEMBRE 2006 – ABRIL 2007.

PLAN DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

AUTOR:

CAPT. DE INF. EDISON J. FUERTES L.

DIRECTOR

LCDA. ARACELY OBANDO

CODIRECTOR

DR. MARTIN BONILLA

NOVIEMBRE 2006 – ABRIL 2007

AGRADECIMIENTO:

La excelencia moral es resultado del hábito en el que nos volvemos justos realizando actos de justicia y sobre todo cuando sentimos un verdadero agradecimiento a quienes hicieron posible la elaboración de la presente tesis, a las dignas autoridades de la carrera de las ciencias de la actividad física, deportes y recreación, especialmente a la Srta. Lcda. Araceli Obando y al Sr. Dr. Guillermo Estévez que con esmero profesional, dejan una vez más impregnado sus valiosos conocimiento para el beneficio de la Comunidad Politécnica estudiantil, como profesional para el uso y fines de conocimiento de nuestra querida Politécnica del Ejercito.

DEDICATORIA:

El presente trabajo de investigación le dedico especialmente a mi Esposa, a mis Hijas que con su verdadero apoyo desinteresado depositaron en mi, su confianza, alegría y fe para alcanzar el presente objetivo, a mis queridos familiares que tuvieron la predisposición de alentarme en varios momentos, a las autoridades y docentes de la carrera y también a mi querido Ejercito vencedor que me dio la oportunidad de haber estudiado en las aulas de la politécnica para ser un profesional de bien, para el servicio de mi profesión y de mi patria.

ÍNDICE GENERAL

TEMAS	PÁGINA
PAGINAS PRELIMINARES.	
Portada	1
Agradecimiento	2
Dedicatoria	3
Índice	4
Resumen Ejecutivo	9
CAPITULO I	
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Identificación del problema	11
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Operacionalización de variables	13
1.4. Objetivos	14
1.4.1. Generales	14
1.4.2. Específicos	14
1.5. Sistema de Hipótesis	14
1.6. Introducción	16
CAPITULO II	
1. 1 EL TIEMPO LIBRE	18
1.1.1 Conceptualización	19
1.1.2 Percepción y funciones del tiempo libre	20
1.1.3 Enfoque dialéctico	21
1.1.4 El tiempo libre, calidad de vida y desarrollo personal	25

1.1.5 Cultura del tiempo libre	27
1.1.6 Tiempo libre, formación y educación	29
1.2 EL TIEMPO PERSONAL	30
1.2.1 Definición	31
1.2.2 El descanso diario	32
1.2.3 El descanso fin de semana	34
1.2.4 La vacación anual	35
1.2.5 La vacación fin laboral	36
1.3 EL TIEMPO SOCIAL	
1.3.2 Definición	38
1.3.3 Recesos	39
2. EL ESTRÉS	40
2.1 EL EUSTRÉS	
2.1.1 Introducción	42
2.1.2 Definición	43
2.1.3 Características	44
2.1.4 Alteraciones y trastornos	45
2.1.5 Evaluaciones y consecuencias	47
2.2 EL DISTRÉS	
2.2.1 Introducción	48
2.2.2 Definición	49
2.2.3 Características	50
2.2.4 Alteraciones y trastornos	51
2.2.5 Evaluaciones y consecuencias	52
2.2.6 El distrés motriz	52

Definición	53
Características	53
Alteración y trastornos	54
Síntomas	55
Riesgos	55
Evaluaciones de distrés	55
2.2.7 El distrés vegetativo	55
Definición	56
Características	56
Alteración y trastornos	58
Síntomas	59
Riesgos	59
Evaluaciones de distrés	60
2.2.8 El distrés cognitivo	60
Definición	61
Características	61
Alteración y trastornos	62
Síntomas	62
Riesgos	63
Evaluaciones de distrés	63
3. EL TIEMPO LIBRE Y LOS NIVELES DE ESTRÉS	63
3.1 EL descanso diario y el distrés motriz	64
3.2 El descanso fin de semana y el distrés motriz	65
3.3 El descanso fin de semana y el distrés vegetativa	66
3.4 El descanso fin de semana y el distrés cognitiva	66

3.5 La vacación anual y el distrés motriz	67
3.6 La vacación anual y el distrés cognitivo	68
3.7 La vacación anual y el distrés vegetativo	69
3.8 El tiempo social de recesos y el distrés motriz	70
3.9 El tiempo social de recesos y el distrés cognitivo	70
3.10 El tiempo social de recesos y el distrés vegetativo	71
CAPITULO III	
DISEÑO METODOLOGICO	
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	73
3.2. Población y Muestra	73
3.3 Procedimiento	74
3.4. Instrumentos de Recolección de Datos	75
3.5 Procesamiento y Análisis	75
CAPITULO IV	
ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS	
4.1 Análisis e interpretación de datos de la encuesta	76
4.2 Análisis e interpretación de datos del Test de Hubert	87
4.3 Comprobación de hipótesis	88
4.3 Conclusiones	89
4.4 Recomendaciones	90
CAPITULO V	
PROPUESTA ALTERNATIVA	
5.1 Introducción	91
5.2 Justificación	93
5.3 Objetivos	95
5.3.1 Objetivo General	95
5.3.2 Objetivo Específicos	95
5.4 Fundamentación teórica de la propuesta	96
5.4.1 Actividades recreativas	96
5.4.2 Características socio-psicológicas de la recreación	97
5.4.3 las actividades en una función recreativa	97

5.4.4 Clasificación	98
Actividades Lúdicas Recreativas	98
Actividades Deportivas Recreativas	99
Actividades Psicológicas y Socio Culturales	101
5.5 Factibilidad de la propuesta	101
5.6 Descripción de la propuesta	102
5.7 Desarrollo del programa	103
A - Actividades lúdicas recreativas	103
A.1 Dominio mental	104
A.2 Dominio Físico – Motriz	110
B - Actividad lúdica físico motriz	111
C - Actividades recreativas deportivas	116
D - Actividades psicológicas	121
E – Actividades socio culturales	123
GLOSARIO	127
BIBLIOGRAFÍA	128
ANEXOS	130
ANEXO 1	131
ANEXO 2	132

RESUMEN EJECUTIVO

El estrés en la actualidad es la enfermedad del siglo, en que acumula una gran cantidad de personas de todas las edades, que se produce por varios factores los mismos que van acrecentando a medida que las personas realizan actividades cotidianas de trabajo, rutinarias o de presión laboral dado por el exceso de trabajo entre otros factores.

En la formación del cuerpo y la mente especialmente en el mejoramiento de la salud se debe de tomar con mucho cuidado las diferentes actividades que se realizan en todos los momentos, especialmente en el tiempo libre que es un tiempo bastante importante que va a contribuir de manera excelente al feed back de las personas.

El tema propuesto para la presente investigación que se basa en estas importantes variables detallo a continuación: “Incidencia en el uso del tiempo libre en los niveles de estrés en el personal militar del cuartel general de la 7- BI “Loja” en el periodo Noviembre 2006 – Abril 2007”

En el desarrollo de la presente investigación se toma en cuenta que existe un problema en el personal militar de la Brigada de Infantería No 7 “Loja” el mismo que se debe de investigar científicamente para plantear una solución, sistematizando la Operacionalización de variables se toma en cuenta una variable dependiente que es el uso del tiempo libre y una independiente que es los niveles de estrés.

Planteada respectivamente como una investigación descriptiva que se propone objetivos generales y específicos para cada una de las variables y la relación entre si, para desarrollar y ejecutar los mismos con una perspectiva científica.

En la actualidad el rol del personal militar tiene otro enfoque a fin de la profesión lo que conlleva a realizar en circunstancias actividades administrativas y otras actividades operativas en determinado tiempo. Lo que permite establecer este cambio la adquisición del estrés fundamentalmente y que no se utiliza actividades que ayuden a salir del mismo. A su vez es responsabilidad del personal profesional que tenemos conocimiento del tema para de insistir en el

cambio y lograr una calidad de vida en el sociedad militar y en general de todas las personas.

Se establece un marco teórico que tiene una relación lógica y coherente en el uso del tiempo libre y los niveles de estrés, para ser investigado este marco teórico tomaremos en cuenta la base científica el desarrollo de la investigación de manera profunda buscando todo la necesidad de satisfacción teórica y práctica para obtener los resultados requeridos para la misma.

Para mantener la base científica se establece la hipótesis respectivamente de trabajo, alternativa, operacional y nula para que sean comprobadas en el transcurso de la investigación científica.

Para la presente investigación se ha determinado que por su propósito es de tipo aplicado; por el nivel de conocimiento a lograr es descriptiva y por los medios a utilizarse es un estudio de campo.

En cuanto al diseño de la investigación utilizaré la encuesta y un test de hubert. Por el grado de estructuración, el estudio es cuali-cuantitativo y por la dimensión temporal la investigación es de carácter longitudinal, ya que se aplicará los instrumentos de investigación de manera inicial y luego otra toma de datos respectivamente para ampliar la investigación a desarrollar.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El estrés es un fenómeno social que se presenta cuando las demandas de la vida de las personas se perciben demasiado difíciles, creándose así una reacción normal de la vida humana en cualquier edad. Es producido por el instinto del organismo en protegerse de la presión física o emocional dada como respuesta, en situaciones extremas que perturban el equilibrio de la persona.

El cuerpo humano se encuentra en constante amenaza por las diferentes acciones en la que se encuentra sometida la persona, extendiéndose así a los más altos niveles de sedentarismo, que imposibilitan a realizar actividad física con frecuencia creando así un ambiente desventajoso para la salud. La sobrecarga de trabajo son circunstancias diarias que se perciben inconscientemente y que conllevan a una reacción defensiva desventajosa para el organismo del personal militar.

Abordando con bastante importancia la alteración psicológica y los sentimientos que los individuos desarrollan hacia su trabajo son parte fundamental en la determinación de la motivación, causan molestias nocivas sobre el organismo de la persona.

El enfoque más común para abordar las relaciones entre el medio ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores ha sido a través del concepto de estrés. Tanto en los países en desarrollo como en los estados industrializados el medio ambiente de trabajo en conjunto con el estilo de vida provocan la acción de factores psicológicos y sociales negativos. Por ello la importancia de su estudio desde el punto de vista profesional ha ido aumentando día con día.

Los diferentes problemas musculares que se presentan en el cuerpo humano se configuran fisiológicamente como flatulencia, palpitations cardiacas, mareos o migrañas que unidas dos o más de estas anomalías conducen a incrementar a pasos acelerados las diferentes patologías crónicas perjudican a la persona, la familia y al entorno.

El tiempo libre del personal militar en la actualidad debe ser bien administrado, por influencia del sistema rotativo de trabajo, lo que impulsa al soldado a crear un tiempo de recreación, desarrollando actividades que se encuentran fuera del contexto del trabajo, la ampliación de actividades motivacionales le permiten generar cantidades de energía necesarias para incluirse nuevamente al trabajo.

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al momento a incrementar notablemente en muchos las cargas tensionales produciendo la aparición de diversas patologías crónicas y estrés agudo que son muy difíciles de recuperar.

El tratamiento de las enfermedades por el estrés deberá siempre dirigirse a erradicarlo a través de controlar los factores o las fuerzas causales del mismo. El criterio general que pretende curar la enfermedad en forma aislada mediante tratamiento paliativo de las alteraciones emocionales o reparación de las lesiones orgánicas es sumamente simplista, limitado y poco racional.

Así, el tratamiento contra el estrés deberá ser preventivo y deberá lograrse ejerciendo las acciones necesarias para modificar los procesos causales con la implantación necesaria de actividades recreativas y del uso adecuado del tiempo libre en todas su dimensión para el personal militar evitando así consecuencias nocivas que perjudiquen al entorno social.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERALES:

PARA LA VARIABLE INDEPENDIENTE Analizar el tiempo libre del personal militar del cuartel general de la 7 - BI "Loja" en el periodo Noviembre 2006 – Abril 2007.

PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE

- ☐ Determinar los niveles de estrés del personal militar del cuartel general de la 7 – BI "Loja" en el periodo Noviembre 2006 – Abril 2007.

PARA LA RELACION ENTRE VARIABLES

- ☐ Determinar el grado de incidencia del uso del tiempo libre en los niveles de estrés del personal militar del cuartel general de la 7 – BI "Loja".

1.4.2 ESPECIFICOS:

PARA LA VARIABLE INDEPENDIENTE

- ☐ Analizar el uso del tiempo personal en el descanso diario de los militares del cuartel general 7 - BI "Loja".
- ☐ Analizar el uso del tiempo personal en el descanso del fin de semana del personal militar del cuartel general 7 - BI "Loja".
- ☐ Observar el uso del tiempo social en los recesos diarios del personal militar.

PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE

- ☐ Determinar los niveles de distrés ocasionado en del personal militar en el cuartel general "Loja"
- ☐ Determinar el nivel de distrés motriz desarrollado por el personal militar de la 7 - BI "Loja"

PARA LA RELACION ENTRE VARIABLES

- ☞ Analizar la incidencia del uso del tiempo del descanso diario en el distrés motriz del personal militar del cuartel general de la 7 – BI “Loja”.
- ☞ Determinar la relación existente en el descanso del fin de semana en el distrés cognitivo del personal militar del cuartel general “Loja”

1.5 SISTEMA DE HIPOTESIS:

1.5.1 HIPOTESIS DE TRABAJO:

Hi: El uso del tiempo libre incide de manera favorable en los niveles de estrés del personal militar del cuartel general de la 7 – BI “Loja”.

1.5.2 HIPOTESIS OPERACIONAL:

Hi₁: El uso del tiempo libre en el descanso diario incide favorablemente en el distrés motriz del personal militar del cuartel general de la 7 – BI “Loja”.

Hi₂: El uso del tiempo del descanso fin de semana incide favorablemente en el distrés cognitivo del personal militar del cuartel general de la 7 – BI “Loja”.

1.5.3 HIPOTESIS ALTERNATIVA:

Ha₁: La recreación incide favorablemente en los niveles de estrés del personal militar del cuartel general de la 7 – BI “Loja”.

Ha₂: La actividad física incide favorablemente en los niveles de estrés del personal militar del cuartel general de la 7 – BI “Loja”.

1.5.4 HIPOTESIS NULA:

Ho: El uso del tiempo libre no incide en los niveles de estrés del personal militar del cuartel general de la 7 – BI “Loja”.

1.6 INTRODUCCION:

En la actualidad el fenómeno del estrés conlleva a meditar si todo el conglomerado social que nos encontramos inmersos de tener esta enfermedad por diferentes situaciones que se presentan en el diario vivir, el realizar actividades obligadas y en otros casos en forma voluntaria nos permite regirnos a varios factores y causas; que su acumulación nos conduce a un ambiente de desequilibrio psicológico, físico y fisiológico.

El personal militar que se encuentra en una condición de trabajo de manera extrema y que su deber es encontrarse en las mejores condiciones físicas, psicológicas y cognitivas, para lograr responder a las necesidades del servicio militar.

La manera de cómo reducir esta alteración es buscar formas para motivar al personal logrando tener momentos de recreación, con la debida utilización del tiempo libre y que obtengan conocimiento sobre los beneficios de estas actividades, mejorando las condiciones de vida, llegando a tener una buena producción laboral.

La importancia de la presente investigación es fundamental por que se analizará la realidad del personal militar que se encuentra en condiciones geográficas lejanas, como también la realidad de la utilización del tiempo libre personal y social; argumentando así las diferentes actividades desarrolladas por los individuos que en ocasiones son mal realizadas por desconocimiento o por falta de participación social desarrollando un modo de vida limitado expresando poca importancia al tiempo libre.

En este sistema de vida el tiempo libre cumple la función principal, en donde el personal militar crece en sus acciones y actitudes mejorando su sociedad familiar.

De esta manera, se plantea algo más que el tiempo libre de las personas es la realidad que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domesticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad.

Ante esto es la propia realización de las actividades voluntarias y placenteras para propiciar el equilibrio de las personas enfrentando las diferentes condiciones que se presentan en la vida diaria, manteniendo así acciones ordenadas, lógicas y elocuentes evitando al máximo contraer el estrés.

Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo; se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación; produciéndose un proceso en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios, apareciendo así un tiempo libre que no es bien utilizado por la mayoría de personas.

La formación de una cultura del tiempo libre es crear en la población la capacidad de disfrutar y diversificar las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, conociendo de una forma amplia la expresión, la recreación en general.

El tiempo libre trasciende por ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

CAPITULO II

1.1 EL TIEMPO LIBRE

El tiempo libre es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural. Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen cinco factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales, las políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

El tiempo libre ha sido definido, en sus aspectos o notas distintivas, a partir de un proceso lógico que, aunque enmarcado en presupuestos filosóficos y sociales esencialmente diferentes, muestra una convergencia sobre la cual pueden surgir esfuerzos comunes que consigan sobre bases actuales de las sociedades en que vivimos, y en muchos casos aunque sea a escala local, aplicar modelos de actuación que conlleven el proceso de desarrollo humano en las condiciones de una creciente calidad de vida.

Por lo que entendemos que sería importante destacar que toda concepción del tiempo libre debiera contemplar además del aspecto cronológico el sentido y la significación que este posee o puede llegar a tener el hombre. Esto es abordar el tema incluyendo la posición conceptual de "libre para".

La concepción del tiempo en la vida de la persona está condicionada por muchos y diversos factores: desde los cambios tecnológicos, desde la misma concepción del tiempo de trabajo, del tiempo escolar, de los espacios de vida ciudadana, desde la concepción del consumo, desde la concepción diferenciada de los espacios, desde la misma concepción del tiempo libre y del tiempo desocupado.

Existe un cambio profundo y a la vez una crisis de enorme importancia en el valor del tiempo de las personas y para las personas. Posiblemente no hemos asumido ni valorado todavía de forma suficiente estos cambios y lo que esto ha de significar.

El tiempo libre que ocupan las personas en observar la televisión y el tiempo de ocio no tiene ningún marco institucional y organizativo específico, tiene legislaciones dispersas y diversas que no se acaban de cumplir. Se trata de un tiempo que no es obligatorio, pero que a la vez tiene poco de alternativo.

No está organizado, pero a la vez está comercializado y mayoritariamente está sometido a las leyes del mercado. Es un tiempo que pide, en una sociedad como la nuestra y de forma generalizada, dotarse de recursos económicos para consumirlo.

1.1.1 Concepto de tiempo libre.-

El tiempo libre es un modo de darse el tiempo social, personalmente sentido como libre y por que el hombre se auto condiciona para compensarse, y en último término afirmarse individual y socialmente fuera de horarios limitados. O sea, el tiempo libre es un tiempo de libertad para la libertad. (Frederic Munné, 1980:104).¹

¹ Frederic Munné, 1980: "Los desafíos del ocio", VV.AA. Pág. 51,55

1.1.2 Percepción y funciones del tiempo libre

El espacio del tiempo libre es, virtualmente, un espacio para el desarrollo individual y social, para el desarrollo de los valores humanos. Este desarrollo, en un espacio de tiempo marcado por la opción personal, por la no obligatoriedad, adquiere una dimensión nueva y posibilita que el tiempo libre sea auténticamente transformador.²

Pero, a su vez, es un tiempo para transmitir y digerir la jerarquía de valores dominantes en la sociedad del mercado total, con la eficacia añadida que en tiempo libre, el individualismo, la competitividad, la afición al poder y al prestigio, el " tener" más que el "ser ", son valores que se presentan rodeados en una vivencia subjetiva de libertad, de elección personal.

Esta percepción de los valores dominantes se da de todas las formas posibles: bien participando directamente en propuestas de ocupación del tiempo libre que comportan una determinada escala de valores, bien asumiendo ésta de forma indirecta, a partir de la profusión de mensajes sociales y de la presión ambiental.

Señalaremos las funciones que dispone el tiempo libre;

Algunas de las cuales son ya una realidad y otras que son potencialidades que habrán de articularse y hacerse realidad y, a su vez, son retos de la acción concertada y planificada del conjunto de la sociedad: familia, escuela, movimiento asociativo, administración pública, mundo de la empresa y financiero, partidos políticos y sindicatos.

- **Estimulación de la participación social.-**

² López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.

El tiempo libre es un espacio de tiempo colectivo, de cooperación, tiempo para la práctica de la democracia: la participación y la ciudadanía, mediante la implicación de los niños, jóvenes y adultos en los asuntos sociales.

- **Consolidación de la identidad cultural.-**

El tiempo libre como tiempo de vivir y recrear la propia cultura y la cultura de los otros. Las posibilidades de la información, del encuentro y la interculturalidad, del descubrimiento de la lengua y de los lenguajes ricos y diversos de la expresión humana, de la música, el arte, la historia, el paisaje.

- **Relaciones personales e identidad social.-**

El tiempo libre es tiempo de amistad, de autoconocimiento, de desarrollo de la afectividad, de encontrarse con uno mismo, de descubrir las propias capacidades, de maduración de los sentimientos, de vivir en grupo y asociarse y aprovechar todas sus posibilidades: diálogo, compromiso, cooperación entre las personas.

- **Interiorización de los valores humanos.-**

El tiempo libre es tiempo de vivir e interiorizar y experimentar la solidaridad, la libertad, la generosidad, la responsabilidad a los diferentes niveles de las personas y sobre todo el dominio de las actividades fundamentales de la vida.

- **Disfrutar de la vida.-**

El tiempo libre es tiempo de alegría, de disfrutar todo momento, tiempo de felicidad, de gratuidad, de diversión, de fomentar una sociedad sana y llevadera en todos los aspectos básicos en dar oportunidades a las personas para satisfacer las necesidades diarias de convivencia.

- **Compensación de las desigualdades.-**

El tiempo libre es un tiempo para nivelar los desequilibrios derivados de la injusticia y de la falta de oportunidades y no tanto para acentuar las diferencias en una sociedad polarizada.

- **Educación permanente.-**

Derivada de todas las funciones anteriormente señaladas, la educación permanente centrada en el desarrollo individual y colectivo y una pedagogía adaptable a las necesidades y posibilidades de cada persona, es la función sumatoria y global de nuestra concepción del tiempo libre. Una educación que se ha de vivir en un marco de no-obligatoriedad y de vinculación prioritaria a la experiencia personal de los niños, jóvenes y adultos lo que representa un valor añadido respecto a la educación formal.

Es preciso, por lo tanto, plantear la emergencia de una política de tiempo libre y de vida cotidiana. El tiempo disponible constituye una de las principales riquezas que hay que mantener y desarrollar, pero que a su vez también se ha de regular y estructurar para que se reduzcan los factores de desigualdad.

No se trata de aumentar la oferta de actividades de tiempo libre, sino de dar sentido a la totalidad de la vida.

La escuela, la familia y el tiempo libre constituyen los polos interdependientes que riman la vida de las personas para hacerla mas saludable y sujetas a un entorno integro para el desarrollo de las potencialidades y capacidades de los individuos

1.1.3 Enfoque dialéctico.-

El tiempo libre es un espacio y un tiempo que no corresponde de forma precisa a ningún indicador concreto, pero que tiene varias posibilidades

enormes a todos los niveles de descanso, diversión y desarrollo personal y que, tiene ciertas intencionalidades o ciertos aprendizajes precisos, que queda a disposición libre de las personas.

La tendencia de la que debemos ocuparnos tiene su iniciador en Marx. La tendencia marxista presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, si bien existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre, en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo.³

Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes marxismos, sin embargo es posible encontrar ciertos puntos de contacto entre ellos. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto, construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo.

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre, frente a la visión burguesa, se trata de una concepción la suya de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema.

Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto Lanfant (1972) habla de ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.

³ www.efdeportes.com/efd23/ocio1.htm

4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Y de lo que se trata es de aceptar de manera intencionada el reto de la educación en el tiempo libre de los niños, jóvenes y adultos para hacer posible la existencia de un tiempo propio.⁴

Señalaremos a continuación cómo se configuran estas tres posibles dimensiones iniciales que se otorgan al tiempo libre: descanso, diversión y desarrollo en nuestro modelo económico y social.

✓ **Del descanso reparador al descanso compulsivo.-**

Descansar no es solamente una necesidad fisiológica contrapuesta al esfuerzo y a la fatiga. Saber descansar, relajarse o contemplar gratuitamente es un arte y, aprenderlo, sería una garantía del desarrollo de la sensibilidad, del autoconocimiento, del placer e incluso de la objetividad, así como también de otras capacidades muy nobles para el ser humano.

A menudo el desgaste físico y psíquico (atención, retención, ejercitación) que el niño sufre en la escuela se acentúa cuando los horarios escolares o laborales de los padres no terminan de adaptarse bien a su ritmo biológico, o cuando los niveles de exigencia en su rendimiento sobrepasan lo que sería saludable, o cuando las condiciones materiales

⁴ Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.

de trabajo y estudio en la escuela y de descanso en casa no son óptimas. La fatiga se dispara, los aprendizajes se hacen más duros y agonizantes, y el descanso se convierte en una pura respuesta fisiológica, sin interiorizarlo, ni disfrutarlo auténticamente.

✓ **De la diversión creadora al consumismo y la evasión.-**

La diversión es una función claramente psicológica, cultural y social. Todos los pueblos y culturas conocen formas de diversión. La diversión humana implica disfrutar de la vida, de las relaciones personales, de las habilidades y capacidades de las personas. Divertirse es de alguna manera crear: crear complicidades, crear desde la gratuidad, crear signos de identidad.

Pero en el marco de las sociedades industrializadas, de nuestra sociedad, la diversión no es independiente del modelo económico. Es más, se manifiesta en consonancia con la necesidad de consumir aquello que se produce y producir para consumir.

Es precisamente durante el tiempo libre cuando se manifiesta este poder adquisitivo y cuando los niños, jóvenes y adultos se convierten en clientes del tener y del consumir. Esto puede conducir a una incapacidad para diferenciar lo que es valioso y necesario de aquello que no lo es, y una incapacidad para decidir qué es lo que me gusta y prefiero de lo que no. Es muy posible que parámetros como la tolerancia o el buen humor se mantengan en las relaciones de amistad en la escuela, en la calle, en la vida ciudadana en su conjunto.

✓ **Del desarrollo de los valores humanos a la consolidación de la sociedad.-**

El espacio del tiempo libre es virtualmente, un espacio para el desarrollo individual y social, para el desarrollo de los valores humanos. Este desarrollo, en un espacio de tiempo marcado por la opción personal, por

la no obligatoriedad, adquiere una dimensión nueva y posibilita que el tiempo libre sea auténticamente transformador.

Pero, a su vez, es un tiempo para transmitir y digerir la jerarquía de valores dominantes en la sociedad del mercado total, con la eficacia añadida que en tiempo libre, el individualismo, la competitividad, la afición al poder y al prestigio, el "tener" más que el "ser", son valores que se presentan rodeados en una vivencia subjetiva de libertad, de elección personal.

De esta manera, muchos niños, jóvenes y adultos llenan su tiempo libre; no siempre por su propia voluntad de actividades que les permiten prepararse mejor para un entorno social competitivo y agresivo, bien sea a costa de añadir a la jornada escolar clases complementarias interminables, bien sea buscando actividades "etiqueta" o elitistas que les permitan diferenciarse nítidamente de los demás y de una misma manera en los adultos existen los trabajos interminables sujetos al esclavismo capitalista que son absorbidos por el consumismo laboral.

Podemos, señalar que los factores económicos y culturales ejercen una influencia discriminatoria en nuestra sociedad las personas en su tiempo libre.

1.1.4 El tiempo libre, calidad de vida y desarrollo personal.-

El tiempo libre es un espacio de creatividad que permite una relación más íntima con quienes nos rodean, un contacto mas pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros intereses solidarios, un disfrute de nuestra soledad o aburrimiento e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo y laboral.⁵

⁵ www.ceapa.es/textos/publipadres/ocio.htm

También puede representar un tiempo de formación y autoaprendizaje, pero entonces corresponde más a un aspecto del consumo de cultura o aun tiempo para adquirir aquello que consideramos, necesario para nuestras vidas y entonces estaríamos tratando ya aspectos claramente consumistas.

La jornada diaria es la suma de:

tiempo de descanso + tiempo de consumo + tiempo de trabajo.

En el tercio de descanso incluimos el sueño y el tiempo de libre disposición; en el tiempo de consumo incluimos las demandas personales de cultura, deporte y transacciones comerciales; ya en el tiempo de trabajo, todas las actividades productivas de formación para el trabajo o la búsqueda del mismo.

Para estos tiempos se requieren una serie de destrezas y un proceso de enseñanza-aprendizaje, unos dependen de habilidades, otros de las destrezas y otras de sus capacidades físicas generales. Los objetivos que persigue son el aprender a valorar la vida, la libertad y la solidaridad en nuestros momentos libres, favoreciendo la toma de decisiones responsables y la autonomía en el uso de los bienes y recursos de nuestro tiempo libre.

El tiempo libre mejora la calidad de vida de las personas en este amplio campo de transacción personal entre el tiempo realmente libre y el tiempo invertido en la adquisición de bienes de consumo, culturales, deportivos o simplemente comerciales, la persona opta por un medio de vida que no sólo implica la parte individual, sino que involucra a los demás, por cuanto los espacios de tiempo y consumo suelen ser comunes y suponen una interacción social que ayudan al desarrollo de la familia y construye horizontes personales, colectivos de valores especialmente de felicidad.

El tiempo libre desarrolla al ser de la persona. Apreciar la escasez de los recursos naturales necesarios para la vida, tomar conciencia de su desigual distribución y favorecer las actitudes de igualdad, respeto y ahorro hacia todos ellos.

- ⇒ Favorece el deseo de participación activa con colectivos y organizaciones interesadas por la conservación del medio ambiente, la entrega altruista a los más necesitados o en actividades lúdicas o deportivas que favorezcan la integración del individuo en su entorno y la adopción de hábitos saludables personales.
- ⇒ Descubrir, analizar y ponderar el proceso de elaboración y distribución de bienes de consumo, así como adoptar una actitud crítica de la intervención humana en estos procesos, tanto en sus aspectos positivos como en sus posibles connotaciones negativas.
- ⇒ Tomar conciencia de las necesidades básicas de la vida, incluido el disfrute de las propias capacidades y posibilidades, favoreciendo la toma de decisiones que supongan el respeto a los demás y el cuidado del medio.

1.1.5 Cultura del tiempo libre.-

La llegada de aparatos domésticos introduce el principio de la economía del tiempo en las tareas comunes y corrientes, como la preparación y cuidado de los alimentos o la limpieza y mantenimiento del hogar, gran parte de estas tareas asumidas en el cuadro familiar inician su transferencia al sector de la economía comercial como los alimentos preparados y la ropa confeccionada industrialmente.

Lo más importante es el tiempo libre en sí, como de las actitudes y valores que se fomenta trasciendan a todas las demás situaciones de la

vida, transformándola globalmente. Lo que debe ser libre es la persona y esta es la finalidad esencial de la educación en el tiempo libre.

Consideremos a la actividad como un requisito fundamental para la educación en el tiempo libre. Se trata de una actividad no retribuida a la que la persona dedica una atención especial durante su tiempo libre porque le satisface y favorece el desarrollo de su personalidad las mismas que son realizadas de manera voluntaria.

El tiempo libre es la dimensión espacio temporal de la persona, en la que, más allá de las necesidades y obligaciones biológicas, profesionales, familiares y sociales, la persona, dentro de sus posibilidades, vive y actúa según sus intereses.⁶

En nuestra sociedad, el tiempo libre se ha convertido en un tiempo de consumo y evasión, ésta es la primera razón por la que creemos que el tiempo libre debe ser un tiempo de educación.

Consideramos que en la potenciación educativa del tiempo libre reside la posibilidad de crear una actitud liberadora, una manera de vivir en el tiempo libre por la que la persona lo convierte en un tiempo liberador para él y para los demás generando actitudes positivas en el desarrollo de sus actividades.⁷

El tiempo libre constituye culturalmente para las personas una de las principales riquezas que hay que mantener y desarrollar, pero que a su vez también se ha de regular y estructurar para que se reduzcan los factores de desigualdad.

⁶ <http://www.cruzblanca.org/sanlorenzo/ctl/somos/index.htm>

⁷ <http://www.cruzblanca.org/sanlorenzo/ctl/somos/index.htm>

No se trata de aumentar la oferta de actividades de tiempo libre, sino de dar sentido a la totalidad de la vida y, en consecuencia, no aislar el tiempo libre de los otros tiempos: " La escuela, la familia, el trabajo y el tiempo libre constituyen los polos interdependientes que riman la vida de los niños, jóvenes y adultos".

1.1.6 Tiempo libre, formación y educación.-

Consideramos que en la potenciación educativa del tiempo libre reside la posibilidad de crear una actitud liberadora: una manera de vivir el tiempo libre por la que la persona lo convierte en un tiempo liberador para él y para los demás.⁸

Se considera que el tiempo libre tiene las siguientes posibilidades de formación:

- Potenciar el crecimiento de las relaciones humanas y la capacidad de comunicación y expresión.
- Ofrece a la persona creyente un tiempo propicio para vivir y celebrar la fe.
- Debe posibilitar la participación social en el compromiso de transformar el entorno para lograr un mundo más fraternal y justo.
- Permite educar en la validez de las acciones por su gratuidad.
- Puede educar en la crítica del consumo para motivar la conciencia de lo realmente necesario.
- Posibilita la configuración de la personalidad a través de la asimilación de valores.

El espacio del tiempo libre es, virtualmente, un espacio para el desarrollo individual y social, para el desarrollo de los valores humanos. Este desarrollo, en un espacio de tiempo marcado por la opción personal, por la no obligatoriedad, adquiere una dimensión nueva y posibilita que el

⁸ <http://www.cruzblanca.org/sanlorenzo/ctl/somos/index.htm>

tiempo libre sea auténticamente transformador.⁹ Destacaremos las características más significativas, que pueden resultar válidas en el tratamiento del tiempo libre para su afianzamiento en la educación y formación integral de la persona:

Tiempo libre de: Heterocondicionamiento Aspecto cronológico	Vs.	Tiempo libre para: Autocondicionamiento Aspecto significativo
Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no		El desarrollo del hombre (y no por el tiempo en sí)
Actitud pasiva o de simple espectador		Actitud activa, actor
Despersonalizado (masificación)		Personalizado (respeto por lo individual)
Actitud consumista (industria del ocio)		Creatividad y autogestión
Actividades pautadas y rutinarias		Libertad de elección
Entretenimiento, pasatiempo		Recreación, gratificación
Conductas estereotipadas		Promoción de cambios
Actitud dirigista		Autogestión

1.2 EL TIEMPO PERSONAL

Los tiempos modernos nos obligan a la competencia, a ganar, a ocupar el tiempo en actividades lo más planificadas posibles. Acostumbramos a planear futuros como estrategias para una mejor vida, más adaptada, en las que ese mismo futuro muchas veces define nuestras actividades presentes. Pensar en el futuro, en ocasiones, puede transformarse en una manera "disfrazada" de evadir el presente.

⁹ <http://www.lafactoriaweb.com/articulos>

Muchas personas sienten la apremiante necesidad de incluir las horas de su tiempo en un cronograma de utilidades aún las horas del tiempo libre.

Tendemos a confundir productividad con rédito económico, a depositar en el trabajo, muchas veces, expectativas desmesuradas, que terminan por constituirse en la medida para todas nuestras actividades.

La angustia está en relación con ese "quedarse a solas" en un tiempo sin reglas. Y aparece la necesidad de acotar esa sensación de angustia, iniciando búsquedas destinadas a llenar el espacio percibido como vacío de sentido, y por ello, amenazante.

Debemos aprender a valorar el tiempo libre como productor, como motor energético y como una posibilidad de trascender lo establecido en la agenda. Para ello tenemos que estar dispuestos a encontrarnos con el tiempo vacío, que nos pide ser rellenado.

El tiempo personal es el tiempo que nos queda luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. Es el tiempo que permite a una persona hacer lo que desee.

Pero de igual manera resulta enriquecedor concebirlo como posibilidad de autoconocimiento y exploración.

1.2.1 Definición.-

El tiempo personal es el periodo de tiempo que nos resta tras el periodo de trabajo (ocho horas) y el tiempo de sueño (ocho horas) que es llevado de una manera cotidiana que se refleja en actividades en el descanso diario, descanso de fin de semana, el descanso de la vacación anual y también el tiempo a ocupar en el fin laboral.¹⁰

El Tiempo Libre se caracteriza por realizar actividades voluntariamente por los participantes por las que obtiene una satisfacción por la mera

¹⁰ www.informajoven.org/info/tiempolibre

realización de estas actividades sin tener connotación laboral propiamente entendida sea desarrollada de una forma individual o grupal.

1.2.2 El descanso diario.-

La actitud personal de encontrar un espacio de tiempo para uno mismo, que se encuentra en el día a día, cada vez resulta más extraña. Sin embargo es una buena alternativa para aumentar el tiempo para uno mismo.

Con frecuencia nuestro espacio privado lo encontramos en el tiempo sin obligaciones, en el tiempo libre, que le damos la categoría de tiempo de libertad y de ruptura con las tareas diarias.

Contempla con mirada crítica las propuestas de diversión para el tiempo libre que recibe la persona llama la atención que, aunque es difícil sentirse dueño del propio tiempo, dejamos escapar demasiadas oportunidades. Las modas de diversión nos imponen el movimiento, la actividad continua, la sensación de que todo caduca de un día para otro. Y esta forma de entretenimiento es propia de la época sin horarios ni obligaciones.

Organizar las actividades, de tal manera que permitan encontrar que hacer gratificantes durante la mayor parte de los días es importante entender que nuestro tiempo de diversión forma parte de nosotros.

Es interesante hacerse la pregunta desde otro punto de vista, a saber, ¿cuántas veces hago cosas durante mi tiempo libre que realmente no me apetecen hacer?, ¿por qué, una y otra vez, me pasa lo mismo y termino haciendo lo que yo no quiero?.

Hacemos y disfrutamos en función de los que hemos aprendido a hacer, según lo que suceda con la gente con la que vayamos, del lugar y los recursos que tengamos a nuestra disposición.

El tiempo libre tendría que ser utilizado para sí mismo, en atención a las necesidades que vienen dadas desde la independencia y autonomía de las personas.

Empleo racional del tiempo libre es potenciar las relaciones más ricas e intensas, selectivas y productivas a todos los niveles, facilitan la vida cotidiana y generan satisfacción.

Como puntos fundamentales de una política de tiempo libre diario destacaremos los siguientes:

- Ofrecer la posibilidad de emplear el tiempo libre en formas de ocio alternativo, que fomenten hábitos de vida saludables tanto físicos como intelectuales.
- Difundir, facilitar y motivar el gusto y la participación de las personas en actividades culturales, adaptadas a las necesidades e intereses de a quien va dirigido.
- Potenciación del asociacionismo, apoyando a las asociaciones ya existentes y fomentando la creación de nuevas entidades, ya que en ellas se fomentan aspectos muy importantes en la vida de las personas tanto como es el espíritu de compañerismo, la solidaridad.
- Descentralización de la oferta cultural, acercando la misma a localidades en las que es necesaria esta oferta debido a que tiene carencias en este aspecto.
- Apoyo de los medios de comunicación locales, promoviendo la participación de los diferentes colectivos, elaborando programas con una finalidad formativa e informativa.
- Ampliación de las redes para favorecer el turismo rural.
- Potenciar la educación para el tiempo libre dotando a las escuelas de medios económicos para poder conseguirlo.

- Apertura de los centros educativos en horas no lectivas para la práctica de deportes y otras actividades lúdicas.

1.2.3 El descanso fin de semana.-

El descanso del fin de semana es un espacio de creatividad que permita una relación mas intima con quienes nos rodean, un contacto mas pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros intereses solidarios, un disfrute de nuestra soledad o aburrimiento e incluso de un simple escape de las tensiones del tiempo productivo.

El tiempo de diversión y de liberación comienza con el fin de semana, a partir del viernes, sábado y domingo. Con frecuencia dejamos pasar los días entre semana con la ilusión de alcanzar esos momentos para romper con la rutina y realizar en gran medida actividades que nos alejan del diario vivir especialmente del ambiente del trabajo.

La valoración de lo útil y lo creativo del tiempo se debe vivenciar en nuestra comunidad educativa estableciendo tiempos de rendimiento, tiempos de creatividad y tiempos de ocio. Si la comunidad educativa sólo valora el esfuerzo o sólo se ocupa de los momentos de pleno rendimiento, estará infravalorando la capacidad de disfrute del ser humano y alejándose de la realidad.¹¹

Uno de los objetivos de la administración del tiempo libre del fin de semana es mejorar la calidad de vida de sus elementos especialmente de los miembros de la familia.

¹¹ Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.

El conjunto de actividades recreativas, al aire libre, educativas, de juego deportivos, de salón, entre otras que se pueden llevar a cabo con los recursos disponibles en la comunidad ayudan de una manera considerable a la exacta utilización de l tiempo de fin de semana.

Es importante dejar en claro que, existe un interés creciente por el uso del tiempo libre y por el dinero que en él se invierte, para el futuro se notan tendencias en las que destaca el aumento en las alternativas de uso del tiempo libre mediante las que el individuo podrá afirmar su autonomía respecto a los ambientes laboral y familiar.¹²

1.2.4 La vacación anual.-

El tiempo libre a que el hombre tenga derecho no es solo cuestión cuantitativa o temporal, tiene más un sentido cualitativo puesto que en él se modifica nuestro estilo de vida y las estructuras sociales en las que nos insertamos, así como los valores y principios que incorporamos a nuestra existencia.

El modelo de vida urbana y la sociedad industrializada ha provocado profundos cambios en la familia. Estar en casa ahora es la excepción.

Con frecuencia nuestro espacio privado lo encontramos en el tiempo sin obligaciones, en el tiempo libre, que le damos la categoría de tiempo de libertad y de ruptura con las tareas diarias. Es un espacio privado que relegamos a las épocas de vacaciones y del fin de semana.¹³

¹² www.redcreacion.org/relareti/documentos/modovida

¹³ <http://www.latinsalud.com/articulos/>

El tiempo que por condición de leyes le pertenece a las personas es un tiempo que es esperado para realizar una serie de actividades socioculturales, económicas, deportivas y de recreación por un determinado tiempo que rompa rutinas y horarios acorde a la planificación de cada persona y familia.¹⁴

En las mejores posibilidades este tiempo es gratificante por que se logra realizar todas las actividades que se encontraban en espera y que pueden ser satisfechas en cualquier momento y a cualquier hora del día.

En la oportunidad de realizar todas las actividades en vacaciones se presenta un grado de libertad y de ruptura de esquemas cotidianos los mismos que son manejados sin limitación alguna.

Cada día es mayor la venta de programas televisivos por cable, de hecho hoy se habla del ocio catódico como un fenómeno contemporáneo incluso podemos afirmar que en las grandes concentraciones urbanas el entretenimiento esta cada vez más vinculado a la electrónica.

Estas tendencias, así como la preocupación por la salud y los deportes sofisticados, se acentúan día con día y parecen ser las de mayor influencia para el siglo venidero.

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" (art.24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948).

1.2.5 La vacación fin laboral.-

¹⁴ EDMUNDO González Llaca,1975, Alternativas del Ocio, Fondo de Cultura Económica, Pág. 50.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de todas las personas, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas al final del proceso laboral por no haber adoptado situación educacional en la utilización del tiempo libre.

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente el en y el para) sería, pues la formula que definiría la pedagogía del tiempo libre.¹⁵

La vacación de fin laboral se enmarca en el tiempo libre que dispondrá la persona cuando a cumplido su ciclo laboral y que debe de estar estrictamente preparado para afrontar una mayor cantidad de tiempo disponible, el mismo que se regirá al régimen de vida de una persona que experimentará las actividades sin la presión del trabajo habitual continuado con una flexibilidad de horarios y que tendrá mas cantidad de tiempo particular para ser aprovechado en satisfacer sus necesidades de físicas, recreativas y de salud.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre en la salud mental y física de cada persona, desarrollando así en mayor cantidad en las personas que han finalizado su ciclo laboral.

La vacación fin laboral será bien utilizada por las personas cuando ellas se hayan sometido a una socialización racional en la utilización de la misma y se haya creado una participación saludable en las diferentes

¹⁵ www.efdeportes.com

actividades a desarrollar por personas adultas; por la diferente manera de llevar el tiempo anterior, consumismo de rutinas de trabajo, preocupación, estrés y poco tiempo de diversión creativa, deportiva y de actividad física provocan reacción en el fin laboral, sobre todo en el que hacer de la disponibilidad de tiempo el mismo que debe ser culturizado por ellos para ampliar su crecimiento en su creatividad, iniciativa en realizar todas las actividades posibles que no pudo realizarlas antes en el trabajo.

1.3 EL TIEMPO SOCIAL

Para hacer más evidente la importancia del tiempo libre en el modo de vida contemporáneo, es importante comprender en esencia la influencia de este concepto en nuestra efímera existencia; podemos afirmar que, en nuestra vida social es una práctica, en la convivencia social es un valor y como parte de la ética personal y colectiva es un ideal.

Es frecuente entre los antropólogos, sociólogos y psicólogos enfocar el tiempo libre como un tema dimensional, en uno de cuyos extremos se ubica el trabajo, el tiempo de esfuerzo, de producción, tiempo de disciplina, de racionalidad, sistematización y enriquecimiento y que en el otro extremo se ubica el tiempo del ámbito social que es una manera de tomar nuevas formas de energía para expresar momentos de alegría, libertad y manifestar formas adecuadas de recreación en compañía de sus seres cercanos.

El tiempo libre para cualquier actividad que sea debe ofrecer descanso, diversión, desarrollo cultural, cultivo de la capacidad creadora, convivencia social. Además de ser realizadas libremente, sin imposición o condicionamientos externos, exigen, el desarrollo de algunas capacidades de la persona, como son elegir y decidir.

El tiempo social se enmarca en las diferentes actividades de carácter grupal social, en que las personas disfrutan de este tiempo en diferentes campos sociales, culturales, de aprendizaje, deportivos y sobre todo de

actos relevantes de programas de festividades, fiestas, agasajos de cualquier índole o festejo desarrollado dentro o fuera del trabajo.

La necesidad de acercar el trabajo y el tiempo libre, incluido el tiempo social, como tiempo necesario para superar humanamente las relaciones humanas no ligadas ni al lucro, ni al consumo.

1.3.1 Definición.-

El tiempo social es el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica que se encuentra inmerso la persona o la que se encuentra en su alrededor para lograr compartir.¹⁶

Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre.

1.3.2 Recesos.-

El tiempo libre de recesos se encuentran relacionados específicamente con el descanso diario que son planificados entre los horarios de trabajo, estudio o jornada laboral que se emplea para disipar un tiempo reducido para ampliar su categorización y producción de trabajo.

Consideramos que en la potenciación educativa del tiempo libre reside la posibilidad de crear una actitud liberadora: una manera de vivir el tiempo libre por la que la persona lo convierte en un tiempo liberador para él y para los demás en el momento mismo de socializar en los recesos o descansos dentro del horario normal laboral.¹⁷

¹⁶ www.gazteukera.euskadi.net/r585053/es

¹⁷ FUENTE: Manual TIPPS, Tema 11, Tiempo libre. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 2001

Este tiempo influye en varias actividades personales y ayudan a mejorar la calidad de vida, como la condición normal de la persona de ser un ente social en el medio que se desarrolla permite activar acciones como:

- Educar en la validez de las acciones por su gratuidad.
- Se educa en la socialización con las personas
- Optimiza el tiempo de recreos y recesos
- Energiza cambiando de actividad en pocos momentos para continuar con sus actividades laborales

Lo importante del tiempo libre en sí, es las actitudes y valores que fomentamos trasciendan a todas las demás situaciones de la vida, transformándola globalmente.

2. EL ESTRÉS.-

Antecedentes históricos del estrés.-

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore EE.UU. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico

extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico".

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

El concepto de estrés proviene desde la década de los 30's y de ahí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento así como nuevas características.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y

funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.¹⁸

Podemos considerar que el estrés es normal en la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro.

2.1 EL EUTRÉS

2.1.1 Introducción.-

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: deporte, música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar la meta, la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un proyecto o de llegar a trabajar con puntualidad.¹⁹

Una reacción común del estrés es criticarse que puede estar tan abatido que las cosas ya no parecen ser divertidas y que las acciones se consideran negativas.

El eustrés es la situación neuroendocrina generada por el mantenimiento de actividades en las que, sean cuales sean las demandas, el grado de control del sujeto es alto (o bajas las restricciones), según el modelo de Karasek (1979).

Entendemos que los modelos explicativos del proceso de generación de estrés (eutrés/distrés) han de ser lo suficientemente globales como para abarcar cualquier situación genérica vivida tanto de forma positiva como negativa, aunque lo suficientemente específicos para conseguir su oportuna focalización.

¹⁸ www.tusalud.com

¹⁹ www.monografias.com/trabajos

Al eutrés se analiza la importancia del uso estratégico de los "eustresores" estresores positivos con el fin de aminorar los efectos del estrés negativo distrés. Podemos definir que los eustresores son aquellas variables personales y/o ambientales - fortuitas o activamente buscadas; que refuerzan el bienestar psicofísico del sujeto y sus defensas ante las situaciones de desajuste²⁰.

La función que ejerzan dependerá de su aparición en un momento u otro del proceso; podrán ser variables moduladora del proceso distresor / apreciación, apreciación / afrontamiento, apreciación / resultados / consecuencias, interventor en el proceso de acumulación de autoestima, satisfacción personal, estrategias de afrontamiento, predispuesto y/o desencadenante del proceso de cambio genérico de distrés en eutrés.

Señalamos que los eustresores externos son actividades eustresantes, apoyo social, ayuda profesional que se mantiene en el esquema de ayuda consolidada externa o del medio que nos rodea.

En cambio los eustresores internos son aquellos que conforman características de la personalidad del sujeto quien nos ayuda a resolver estos aspectos motivacionales es el locus de control interno, la personalidad, la tolerancia a la ambigüedad todas ellas conforman barreras que ayudan a mejorar nuestra adaptación, además de reducir los resultados y las consecuencias de las situaciones de distrés.

2.1.2 Definición.-

El eutrés es "la condición ideal en cuya dirección se efectúa el trabajo del complejo sistema homeostático de cada individuo"²¹

²⁰ www.psicologiacientifica.com

²¹ www.psicologiacientifica.com. Milsun 1985

El eutrés es el fulcro o punto de apoyo, y los eustresores serían las palancas, es decir, los útiles o instrumentos que el individuo puede utilizar para desplazar las resistencias que encuentra en su entorno o medio donde se desarrolla.

2.1.3 Características.-

Al eutrés se puede analizar desde el punto de vista de generador positivo a los diferentes aspectos que se le presentan a la persona dependiendo de sus características personales y motivacionales:

- **Esfuerzo y eutrés:** En este grupo se puede incluir a las personas que desarrollan un tipo de trabajo de gran control personal, creatividad, y muy dedicados a su trabajo. En estos casos se produce un aumento de la secreción de catecolamina, y el cortisol se halla muy bajo o inexistente. Se encuentran en este grupo, por ejemplo, los empresarios, los artistas, los científicos, los artesanos, en este tipo de profesiones se suelen realizar trabajos con un alto grado de autocontrol y autonomía. Parece ser que, el hecho de que el cortisol esté bajo hace decrecer el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.²²
- **No esfuerzo y eutrés:** En este caso, la no actividad se acepta como algo positivo, dándose un descanso de cuerpo y mente. El nivel de las hormonas está bajo.

Los estudios actuales se centran en dos dimensiones que son, por un lado, el nivel de actividad o pasividad que implica la tarea, y por otro, la dimensión afectiva según el estado de humor sea positivo o negativo; en

²² DSM IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Asociación Americana

de Psiquiatría. Washington: APA. 4^o edición revisada, año 2001.

cada caso se producen una serie de reacciones cuyo resultado es el afrontamiento de la situación no deseada o el vencimiento ante la misma.

En esta teoría han permitido identificar dos características específicas de los procesos de trabajo, en función de la percepción que se tenga del trabajo o de la actitud ante el mismo: positiva (eutrés) o negativa (distrés) y en relación al contenido de la tarea: actividad o pasividad.

La combinación de ambas variables conduce a la identificación de algunas de las características específicas de los procesos de trabajo que promueven determinadas actitudes y que se relacionan con las respuestas neuroendocrinas y son las siguientes:



Relación entre procesos de trabajo y respuestas neuroendocrinas²³

2.1.4 Alteraciones y trastornos.-

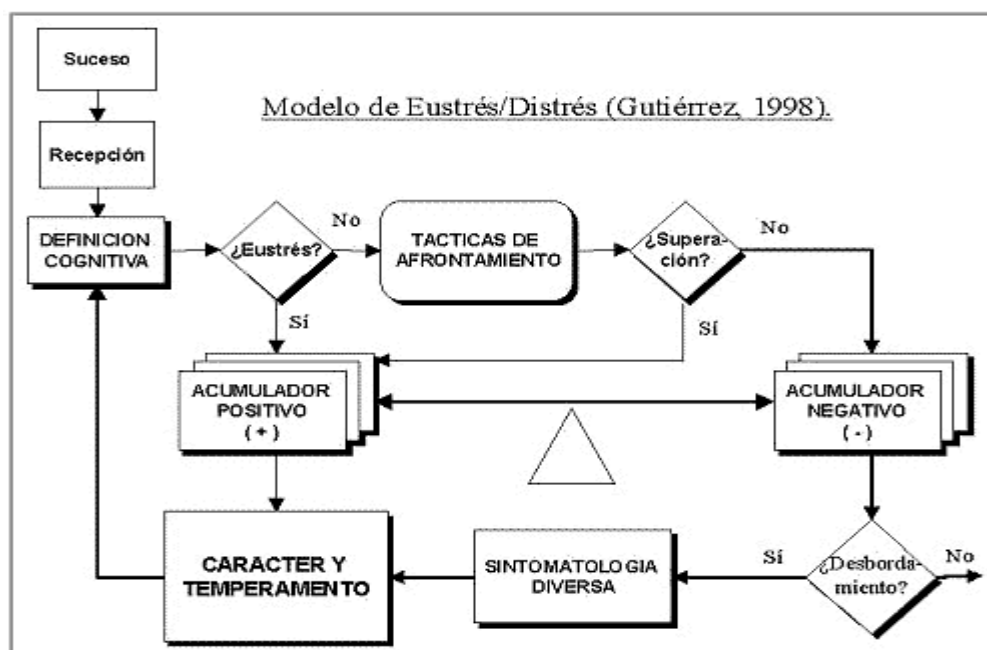
El flujo del proceso acumulativo que da origen al estrés se basan en los diferentes patrones de actividades de las personas individual y grupal.

Como plasmación lineal de la idea que se postula de "equilibrio eustrés/distrés", entendiéndose ese equilibrio como un proceso natural de

²³ www.psicologiaincientifica.com.

homeostasis o compensación. Aquí juega un papel decisivo la utilización de eventos de la propia experiencia (por medio de la memoria) como modelos de comparación y definición cognitiva (véase en la figura que expresa un balancín o fulcro donde se apoyan los "acumuladores" de experiencias positivas y negativas).

Conscientes de nuestras limitaciones, entendemos como primordial para que este modelo tenga sentido, el conocimiento en profundidad de aquellos incidentes de estrés satisfactorio, o eustrés, buscadas y ejecutadas de forma activa por los sujetos. Estas situaciones, enmarcadas dentro de actividades diversas (deportivas, sociales, sexuales, entre otras) y practicadas de forma empática y no competitiva, procuran a sus actores experiencias muy positivas: sensaciones y sentimientos placenteros (sensación de bienestar, de adaptación, felicidad), fortalecimiento de la propia autoestima, reforzamiento de estrategias.



Ante un eutrés que son actitudes positivas de la persona que son controladas por el locus interno a través del equilibrio homeostático la persona son momentos que ayudan a la persona a salir de su rutina y monotonía que depende de su duración momentánea en el que puede causar cambio brusco de su antecedente personal.

Este cambio brusco se desarrolla y desencadena una serie de acciones que se propagan de forma negativa recayendo en el distrés por factores que se encuentra condicionado a la persona como: el trabajo, el estudio, la compatibilidad de las personas, la rutina, el desarrollo social y una serie de ingredientes desencadenantes que se presentan a diario en la vida agitada del ser humano ante la presión y acoplamiento severo de actividades saturadas.

2.1.5 Evaluaciones y consecuencias.-

Los pasos necesarios que debe de dar las personas para identificar si se encuentra en condiciones óptimas son:

- Identificación
- Evaluación
- Control

El identificarse y conocerse así mismo las personas es de gran ayuda por que la persona reconoce el momento mismo que se encuentra el estado de eutrés que es la base para mantener en la identificación de los pasos.

Modele tanto los sucesos negativos como los positivos (distrés y eustrés, respectivamente)

Observe variables ambientales y recursos (distresores y eustresores tanto externos como internos)

Observe sus características personales (nocivas y salubres); experiencias subjetivas (apreciaciones cognitivas)

Analice respuestas suyas en caso de eutrés (satisfacción, mejora y acumulación de estrategias).

Recurrir a test emocionales que se realizan en revistas, pasa tiempos, libros científicos, le permiten dar a la persona una óptica en el estado de eutrés que se encuentra en el momento como también en el transcurso del tiempo y en especial en el futuro.

Ante una despreocupación de las personas por acarrear y sostener la misma monotonía vivencial puede recaer en algo negativo que se encuentra enfrentando y pasando a un estado de distrés agudo, crónico en las personas creando malestar físico, motor, vegetativo, cognitivo.

2.2 EL DISTRÉS

Distrés (un estrés negativo, en el cual las demandas son muy grandes para nuestro organismo). Este estrés puede directa o indirectamente contribuir a desórdenes generales o específicos del cuerpo y la mente.

En primer lugar, esta situación hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se despierta y las hormonas se liberan para activar los sentidos, acelerar el pulso, profundizar la respiración y tensar los músculos.

Esta respuesta (a veces llamada la respuesta de luchar o huir) es importante, porque nos ayuda a defendernos contra situaciones amenazantes. La respuesta se programa biológicamente. Todo el mundo reacciona más o menos de la misma forma, tanto si la situación se produce en la casa, como en el trabajo o en otro sitio de manera general.

Los efectos del distrés en sus diferentes fases de desarrollo en la persona se refleja en la persona en los diferentes cambios físicos, motrices, psicológicos que conforme tiene su avance se complica en su mejora por

el echo de adaptaciones de las enfermedades crónicas son más difíciles de diagnosticar, y de sanar.

Sin embargo, gran número de evidencias indican que el distrés tiene un papel preponderante en varios tipos de problemas crónicos de salud, particularmente en enfermedades cardiovasculares, afecciones músculo esqueléticas, y afecciones psicológicas.

Según Jean Benjamín Stora el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo. Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad.²⁴

Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

El distrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolamina y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

2.2.2 Definición.-

El Distrés se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como emocionales que concurren cuando las exigencias de la vida no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades de la persona

²⁴ [monografias.com/trabajos 14/neuronas](http://monografias.com/trabajos/14/neuronas)

que puede conducir a la enfermedad psíquica y física, obteniendo como resultado de acontecimientos negativos.²⁵

2.2.3 Características.-

Selye fue capaz de separar los efectos físicos del distrés de otros síntomas sufridos por sus pacientes a través de su investigación. Observó que sus pacientes padecían trastornos físicos que no eran causados directamente por su enfermedad o por su condición médica.²⁶

Selye describió el síndrome de adaptación general en tres estados:

- **Alarma de reacción.**- cuando el cuerpo detecta el estímulo externo todas las facultades del organismo se encuentran en su estado de movilización general, pero sin que algún sistema orgánico en particular quede implicado.
 - ✓ Se produce una movilización de las defensas del organismo.
 - ✓ Aumenta la frecuencia cardíaca.
 - ✓ Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
 - ✓ Aumenta la coagulación de la sangre.

- **Adaptación.**- cuando el cuerpo toma contra medidas defensivas hacia el agresor Es durante esta fase que el metabolismo se adapta a la presencia del estrés durante un periodo de tiempo indeterminado. La reacción del estrés se dirige hacia el órgano o la función fisiológica mejor capacitada para tratar o suprimir al mismo. La energía necesaria para la adaptación es limitada

²⁵ www.es.wikipedia.org/wiki

²⁶ www.kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/5_steps_esp.html

- ✓ Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- ✓ Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.
- **Agotamiento.**- cuando al cuerpo comienzan a agotársele las defensas en esta fase, el órgano o bien la función encargada de enfrentar al estrés queda vencido y se desmorona.
 - ✓ Se produce una alteración tisular.
 - ✓ Aparece la patología llamada psicósomática.

En primer lugar, esta situación hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva.

El sistema nervioso se despierta y las hormonas se liberan para activar los sentidos, acelerar el pulso, profundizar la respiración y tensar los músculos.

2.2.4 Alteraciones y trastornos.-

Si los síntomas de estrés persisten durante varias semanas, es posible que necesite una evaluación médica y psicoterapia de apoyo para aprender nuevas técnicas que le permitan dominar la situación.

Las situaciones de estrés a veces son inevitables, lo que permite contraer a la persona episodios de estrés que trastornan el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas pueden mantenerse o desaparecer cuando el episodio cede o cuando no es tratado a tiempo. Esto ocurre con mayor facilidad si la persona posee tácticas efectivas para enfrentar el estrés y si expresa sus sentimientos normalmente

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son:

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio

- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Nerviosismo
- Palpitaciones rápidas
- Diarrea o estreñimiento
- Calvicie
- Migraña
- Irritación de colon
- Dolores de espalda
- Contracción muscular

2.2.5 Evaluaciones y consecuencias.-

Existen diferentes técnicas para medir el estrés, tales como:

- Evaluación del gasto energético
- Medición de la productividad
- Registro estadístico de la fatiga
- Test de Hubert

2.2.6 El estrés motor.-

El estrés motor se basa en las alteraciones de que se producen en el cuerpo humano es la forma de estrés más común.

Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. De la misma forma un elevado nivel de estrés motor puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolores musculares de manera general.

Se reconoce de manera mediata el estrés motor por el sentido de la alteración y dolor de varias partes del cuerpo y que en ocasiones imposibilitan, por el malestar no permite mantener un buen estado de salud de las personas por lo se relaciona con otros factores como la

alteración psicológica, fisiológica y vegetativa volviéndose crónica la enfermedad, que tomaría bastante tiempo en recuperarse como en tratarse.²⁷

Los problemas de la salud están más fuertemente asociados con los problemas en el trabajo que con cualquier otra causa del estrés en la vida incluso más que los problemas financieros o familiares conllevando a falta de movilidad motriz en el cuerpo humano.

Definición.-

El distrés motor se puede definir como las nocivas reacciones físicas que ocurren cuando las exigencias del trabajo, de relación y condiciones ambientales no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades de la persona. Hans Selye.²⁸

Características.-

El distrés motriz tiene su inicio cuando la persona recibe estímulos fuertes en cualquier momento del día y en cualquier lugar, lo que produce un desequilibrio emocional psicológico en las personas que internamente se transmite este mensaje.

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas

²⁷ STORA Jean Benjamín. 1991. Qué sé acerca del estrés. Publicaciones cruz 1° Edición México Df. Pág. 3-37.

²⁸ www.tusalud.com.mx/120701.htm

que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal y se produce los primeros indicios de dolor muscular de una forma leve que con el paso de los días se agrava y el dolor es más severo.

En este procedimiento las personas ya sienten dolor muscular en la que se detecta de una manera sencilla el estado de distrés motriz.

Alteración y trastornos.-

Los síntomas más comunes son:

- Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, que son las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor del maxilar y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamentos.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitations cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

Síntomas.-

Los síntomas más generales que identifican al distrés motor son claramente notables en las personas por los diferentes dolores específicos y que las personas normalmente logran percibir :

- Tendencia a los calambres
- Dolores de la nuca y hombros
- Incapacidad para relajarse
- Inquietud o temblor de ciertos grupos de músculos
- Dolores de Espalda
- Temblor en el cuerpo
- Dolores en los brazos o piernas
- Dolores de cabeza, jaqueca y migraña

Riesgos.-

El distrés motriz puede llevar a la inestabilidad de la salud hasta la agudeza del dolor muscular, puede producir los dolores menores hasta llegar a contracciones severas de los músculos en distintas partes del cuerpo lo que produce cambios de ánimo en la persona y no se mantiene en una homeostasis o equilibrio.

La persona puede recaer en una crisis psicológica de agresividad, ansiedad y depresión, también afecciones músculo esquelético, como el desarrollo de más enfermedades con tendencia crónica como consecuencia del dolor muscular.

Evaluaciones de distrés.-

Existen diferentes técnicas para medir el distrés, tales como:

- Medición de las variaciones de la frecuencia cardiaca
- Monitoreo de la presión sanguínea o de la frecuencia respiratoria
- Evaluación del gasto energético

- Medición de la productividad
- Registro estadístico de la fatiga
- Test de Hubert

2.2.7 El distrés vegetativo.-

El distrés con alteración vegetativo se basa en un estado de tensión sostenido que puede llevar a la persona, si no se controla a tiempo, a una situación de ansiedad claramente perjudicial para el organismo y para el rendimiento general de la persona tanto laboral, físico, psicológico.

Este es un fenómeno complejo; tiene un sistema de alarma, de protección, donde el organismo está pendiente de responder con ciertos parámetros fisiológicos ante ciertas situaciones que el individuo considera como peligro o amenazante.²⁹

El distrés con alteración vegetativa tiene su inicio en la recepción de las alteraciones que inmediatamente es transmitida al Sistema Nervioso Periférico el mismo que se divide en dos:

- Sistema nervioso somático
- Sistema nervioso autónomo

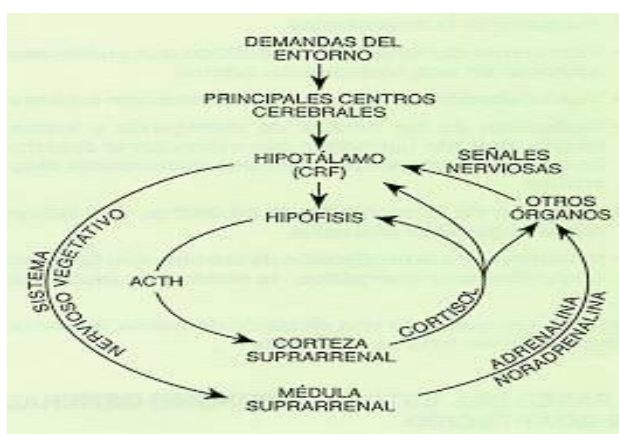
El sistema nervioso autónomo o vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente.

La transmisión inmediata de la alteración se da básicamente en el Sistema Nervioso Autónomo o Vegetativo que protege y modera el gasto de energía. Este está formado por billones de largas neuronas, muchas

²⁹ www.mediks.com/saludyvida/articulo.php

agrupadas en nervio; este sirve para transmitir impulsos nerviosos entre el Sistema Nervioso Central y otras áreas del cuerpo.³⁰

Es involuntario, activándose principalmente por centros nerviosos situados en la médula espinal, tallo cerebral e hipotálamo. También, algunas porciones de la corteza cerebral como la corteza límbica, pueden transmitir impulsos a los centros inferiores y así, influir en el control autónomo.



Definición.-

El estrés vegetativo es la alteración fisiológica que se produce en el organismo y que sus afectaciones se agudizan de manera involuntaria en el interior del organismo que es causado por el instinto del cuerpo de protegerse así mismo ante presiones externas y alteraciones internas.³¹

Características.-

³⁰Estrés laboral. Salud y performance en el trabajo Littleton, Massachusetts, PSG Publishing Co., Inc., 1986

³¹VALDÉS M. Flores Psicobiología del estrés Ed. Martínez Roca S.A., 1990

El distrés vegetativo se basa netamente en las acciones y características del sistema nervioso vegetativo, es todo un sistema eferente e involuntario que transmite impulsos desde el sistema nervioso central hacia órganos periféricos.

Estas acciones incluyen: el control de la frecuencia cardiaca y la fuerza de contracción, la contracción y dilatación de vasos sanguíneos, la contracción y relajación del músculo liso en varios órganos, acomodación visual, tamaño pupilar y secreción de glándulas exocrinas y endocrinas, regulando funciones tan importantes como la digestión, circulación sanguínea, respiración y metabolismo. Controla la mayor parte de la actividad involuntaria de los órganos y glándulas, tales como el ritmo cardíaco, la digestión o la secreción de hormonas

Alteración y trastornos.-

Los trastornos más comunes y frecuentes con la alteración del distrés vegetativo son los siguientes:

AFECCIÓN	TENSIÓN (FASE INICIAL)	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas
Humor	Concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor
Saliva	Muy reducida	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea
Estómago	Secreción ácida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos
Intestino	Aumenta la actividad motora	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea
Piel	Menor humedad	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones
Energía	Aumento del gasto energético, aumento del consumo de oxígeno	Fatiga fácil
Corazón	Aumento del trabajo cardíaco	Hipertensión, dolor precordial

Se considera con mayor afectación y trastorno fisiológico especialmente las de carácter interno que es involuntaria.

Síntomas.-

Los síntomas del distrés con alteración vegetativa no se logra denotar con facilidad este requiere de exámenes médicos generales y específicos para lógralos detectar una vez que se haya desarrollado un proceso de afectación o irritación interna fisiológica en la persona así tenemos los siguientes:

- Perturbaciones digestivas
- Resequedad en la boca
- Respiración entrecortada
- Excesiva sudoración
- Sensación de llenura
- Taquicardia
- Sensibilidad a la Luz
- Manos o pies fríos
- Perturbaciones del sueño al inicio o a la mitad

Riesgos.-

Son bastante severos que puede producirse alteraciones fisiológicas crónicas que tomaría bastante tiempo en recuperarse y tomar un tratamiento riguroso estas alteraciones pueden recaer en otras más severas como:

- Cefalea tensional.
- Disfunciones colon irritable
- Disfunciones sexuales.
- Alteraciones menstruales
- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Palpitaciones rápidas involuntarias
- Nerviosismo

- Gastritis

Evaluaciones de distrés.-

Realizarse de manera continua y frecuente exámenes médicos, psicológicos y test de condición de estrés entre otros exámenes tenemos los siguientes:

- Terapia de psico educación
- Técnicas de relajación y entrenamiento respiratorio
- Evaluaciones psicológicas y psiquiátricas
- Test de Hubert

2.2.8 El distrés cognitivo.-

El distrés con alteración cognitiva se basa en la alteración con trastornos de ansiedad tienden a presentar una visión negativa de sí mismos, a vivencia catastróficamente sus síntomas y a considerar muchas situaciones como atemorizarse, por lo cual tienden a evitarlas.

Su autoestima se encuentra disminuida y muchas circunstancias, que antes de la enfermedad eran consideradas normales, pasan a ser amenazantes resulta operativo hacerle saber que sus pensamientos negativos o catastróficos, detectables a través del registro de su auto diálogo silencioso, son la base que perpetua y agrava su enfermedad de manera ligera y de manera individual.

La depresión interfiere con el trofismo neuronal, deviniendo esto en atrofia, muerte celular apoptótica y regresión tisular, por lo que estos cuadros llevan progresivamente al deterioro de las funciones mentales superiores.

El distrés cognoscitivo comprende el sistema general de adaptación y su fracaso en la adaptación al medio y sus estresores como fuente generadora de distrés.

La respuesta física, psíquica y biológica al estrés con sus alteraciones en el equilibrio bioquímico y metabólico de nuestro organismo cuando llegan a la etapa de agotamiento.³²

Definición.-

El distrés con alteración cognoscitiva es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental que es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.³³

Características.-

Con frecuencia, los que padecen distrés con alteraciones cognitivas reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos.

A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen "muchísima energía nerviosa". Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad.

Cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y en el caos. Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal.

³² Medicina Interna. Farreras y Rozman. Editorial Harcourt. 14^o edición, año 2000. Volumen II; sección 13: Psiquiatría; capítulos 207.

³³ . FERRARI F. Psicopatología General y Psiquiatría Dinámica. Editorial Kosmos. 1^o edición, año 1997.

No parecen ser capaces de organizar sus vidas y hacer frente a las demandas y a las presiones que ellos mismo se infringen y que reclaman toda su atención. Parecen estar permanentemente en la cresta de problemas permanentes.

Alteración y trastornos.-

Las alteraciones cognoscitivas se desarrollan en la ansiedad y desequilibrio emocional principalmente que sufren de una gran desmotivación y una progresiva pérdida de energía hasta llegar al agotamiento. Tenemos varias alteraciones que pueden llegar a ser trastornos mentales en las personas por no permitir un tratamiento adecuado entre estas tenemos:

- Ansiedad y preocupación excesivas (expectación aprensiva), que se producen la mayor parte de los días, por lo menos durante 6 meses, en torno a un numero de hechos o actividades (tales como rendimiento laboral o escolar).
- Dificultad para controlar la preocupación.
- Ansiedad y preocupación asociadas con tres o más de los siguientes síntomas
- Inquietud o sentimiento de tensión o nerviosismo como:
 1. Dificultad para concentrarse
 2. Irritabilidad.
 3. Tensión muscular.
 4. Alteraciones del sueño

Síntomas.-

Entre los síntomas que tiene este distrés con afectaciones cognoscitivas se da especialmente con la alteración mental de manera principal tenemos los siguientes:

- Interrupción de ideas y pensamientos
- Olvidos, oír erróneamente o equívocos
- Pocas ideas o poca creatividad
- Faltas súbitas de memoria
- Mal humor
- Distracción o desorientación fácil
- Perturbaciones en la concentración o atención

Riesgos.-

Las personas al no tratarse de una manera inmediata una vez identificado el problema pueden recaer en serios problemas de salud mental, alterando así inicialmente su autoestima y el aislamiento individual dado por la propia persona creando una situación desventajosa negativizando las relaciones interpersonales, como la socialización de la persona.

En esta alteración cognoscitiva la tiene a contraer bastantes enfermedades crónicas y que su tratamiento es largo que confluyen en menores expectativas de la vida, agotamiento físico mental, sensación de frustración, desmotivación, apatía, como trastornos de adaptabilidad en la familia, en el trabajo y en la sociedad.

Evaluaciones de distrés.-

La evaluación pertinente para tratar de ingresar al estado de crisis emocional es necesario realizarse frecuentemente exámenes cognitivos generales de personalidad, de carácter así tenemos como:

- Terapias de Psicoeducación
- Farmacoterapia
- Evaluación Psicosocial
- Valoraciones de gasto energético
- Test de Hubert

3. EL TIEMPO LIBRE Y LOS NIVELES DE ESTRÉS.-

El tiempo libre tiene una relación bastante importante con los niveles de estrés por que se debe a que las personas una vez finalizado sus labores diarias, semanal, anual y de jubilación realizan actividades no adecuadas la que recae en situaciones de continuar con la monotonía de las actividades.

Estas mismas actividades ocasionan cansancio, angustia y desesperación por cambiar de actividades, alcanzando así altos niveles de estrés negativo llamado distrés.

El tiempo libre en las personas es mal interpretado y mal ejecutado considerado que el tiempo libre son las diferentes actividades que se realizan con un enfoque de libertinaje y de libertad en todas las acciones.

El enfoque que se toma en cuenta es la buena utilización del tiempo libre en sus diferentes espacios de tiempo se debe de realizar actividades que pretendan salir del esquema de trabajo y de su diario convivir, estas actividades deben de ser sencilla y sobre todo no complejas lo que importa es que en estas actividades se desarrollen de una manera voluntaria.

3.1 EL descanso diario y el distrés motriz.-

El descanso diario que se refleja en la mayoría de personas es una vez finalizado la jornada laboral establecida en cada una de las dependencias en ocasiones se pasa de la hora normal de trabajo, por el exceso de cantidad de actividades y las personas continúan realizando su trabajo, para concluir con esta actividad llevan el trabajo a la casa para continuar con esta misma actividad aproximadamente 14 horas, lo que se desprende inmediatamente el acelerado cambio fisiológico en las personas comenzando a existir dolores de cabeza, migraña, dolores musculares especialmente del cuello por causa de no cambiar de actividad de una manera diaria.

El descanso diario es muy fundamental por que la persona una vez que desarrolla su actividades diferenciadas como es el descanso de 8 horas, el trabajo 8 horas, en realizar varias actividades necesarias de alimentación, traslado de sitios, a la persona le resta en optimizar el tiempo de 4 horas para realizar actividades que refresquen y permitan olvidar las actividades sugestionantes anteriores para emprender con actividades de juego, recreación, actividades sociales y de ilustración las mismas que deben desarrollarse varias de ellas individual y otras en grupo por la socialización de la persona.

3.2 El descanso fin de semana y el distrés motriz.-

La mayoría de personas el trabajar durante los cinco días de una manera permanente no escogen la diversión diaria para relajarse sino gustan esperar el fin de semana; como medio de escape para deslindarse de toda su rutina y actividades cotidianas resaltando que las personas suelen salir a otros lugares para deslindarse inclusive del sitio que viven, por varios factores la ciudad, el trafico, la contaminación, el ambiente de trabajo.

El mantener por cinco días esta rutina de manera constante produce alteración psicológica a la persona, como también desequilibrio digestivo y dolor muscular intensificándose el distrés motriz.

En otro porcentaje las personas no suelen salir y pasan en el hogar realizando actividades de arreglo del casa y otras actividades del que hacer domestico, esta mezcla de actividades de los cinco días de la semana con la del fin de semana no le permite a la persona tener un descanso apropiado surgiendo así el distrés motriz con sus alteraciones.

Las personas deben de realizar varias actividades en su casa o fuera de ella pero de manera variada y no muy extensa por que existe el agotamiento, la variedad le permitirá a la persona relajarse de una

manera eficaz por que las actividades a realizar serán placenteras y mantendrá el gusto por realizarlas.

3.3 El descanso fin de semana y el distrés vegetativa.-

En el descanso de fin de semana la confusión existente es en el tiempo libre por que se dedica bastante tiempo a observar programas televisivos, especialmente filmes de acción existiendo en la persona cierta ansiedad y una leve alteración psicológica por observar en cantidades los filmes y también por sus contenidos.

El fin de semana cuando la persona no utiliza bien el tiempo se encuentra empeñado en no salir de la rutina y sus actividades no resulta muy productivas existe la alteración como perturbaciones digestivas, insomnio que son características involuntarias que la persona presenta y enfrenta otro cuadro de ánimo surgiendo con mayor fuerza el distrés vegetativo con sus síntomas los mismos que le tomara tiempo a la persona en resolver.

El fin de semana debe de ser bien utilizado el tiempo según sea el caso si sale o si se mantiene en casa, en la que la persona debe de realizar actividades que le permitan diversificar y plantear un verdadero descanso físico y mental.

3.4 El descanso fin de semana y el distrés cognitivo.-

Todos claramente vemos la necesidad de reorientar la escasa oferta destinada a cubrir el descanso del fin de semana de los niños, jóvenes y adultos con actividades atractivas, no sólo para mantener ocupada una parte de ese tiempo del fin semanal, sino que ayuden a formar intelectual y físicamente complementando los aspectos de su vida e inculcando valores de tolerancia y respeto por los demás.

La poca cantidad que le dedica la persona a la lectura en los periodos de descanso diario o fin de semana en general, no se realiza un desarrollo cognitivo, lo que le permite a la persona establecer una serie de cambios actitudinales sin darle la debida importancia a esta actividad siendo una de las mas importantes para no presentar síntomas de distrés cognoscitivo.

La falta de actividades de cultivo de raciocinio, de habilidad mental, numérica y de pensamiento reflexivo coadyuvan a contraer alteraciones de poca memoria, olvidos, perturbaciones mentales, pocas ideas, poca creatividad e imaginación de una manera mediata y que la persona empieza a tener recelo y no a tratarse de un manera inmediata dejando pasar en lapso de tiempo perjudicándose así mismo, como a quien le rodea.

3.5 La vacación anual y el distrés motriz.-

El tiempo libre de la vacación anual es un espacio de creatividad que permite una relación mas intima con quienes nos rodean, un contacto mas pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros interese solidarios, un disfrute de nuestra soledad e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo que se da una vez en el año lo que nos permite establecer bastantes actividades.

En el trabajo una vez finalizada sus actividades laborales y se encuentra en condición de iniciar sus vacaciones anuales se debe de culminar todos los asuntos pendientes por el motivo que en estas actividades existe interrupción de la vacación por motivos de trabajo o nesecidad de ello lo que produce tensión y alteración de la persona por el corte de tiempo no recuperable en muchos casos.

En la vacación anual el distrés motriz se presenta con bastante frecuencia por la falta de planificación de actividades confortantes y por lo general las personas se someten a la permanencia en casa el tiempo libre, sometiéndose a largas jornadas televisivas con programas con muy poco interés educativo o de recreación, estas actividades permiten a las personas obtener alteración psicológica y fisiológica por la falta de actividades lúdicas, recreativas o en si de deportes.

La vacación anual en la actualidad en las personas es sometida a buscar otra clase de trabajo al habitual con el fin de obtener réditos económicos sin tomar en cuenta que su descanso anual se agota sin permitir un descanso o un paréntesis en las vidas de las personas.

Adquiriendo una categorización de distrés motriz por la falta de relajación muscular y de despojo de preocupaciones de su diario convivir.

3.6 La vacación anual y el distrés cognitivo.-

La vacación anual también representa un tiempo de formación y autoaprendizaje, pero que corresponde mas a un aspecto del consumo de cultura o aun tiempo para adquirir aquello que consideramos, necesario para nuestras vidas, esto permite a las personas obtener bastante información para evitar caer en manos del distrés cognitivo

El trastorno del pensamiento negativo en las personas atrae una serie de consecuencias negativas por que son ocasionadas conscientemente por las personas, las mismas que son atraídas por las limitaciones cognitivas o de un encierro individual decayendo su estado de ánimo y su autoestima es perjudicada en su totalidad.

En todas las personas en cualquier momento que se encuentre sea en el trabajo, de vacación semanal, o de vacación anual existirá en varias ocasiones el pesimismo o la autodefensa ante cualquier acción compleja

o de una alteración psicológica la misma que perjudica a la persona existiendo así la propagación del distrés cognitivo.

Ante los síntomas comunes del distrés cognitivo las personas en vacaciones anuales por lo general no se realizan una evaluación del aspecto de salud, aspecto físico, aspecto psicológico o de salud mental.

Lo que interpretamos que cuando existe un dolor es la única posibilidad de visitar a los profesionales para buscar ayuda, ante estas complejidades que se presentan de diferentes condiciones y tensiones en las personas el tiempo de la vacación anual es unos de los mejores tiempos para realizar toda esta clase de tratamiento para fomentar una condición de buena salud y calidad de vida para un futuro mediato.

3.7 La vacación anual y el distrés vegetativo.-

La vacación anual es el tiempo libre a que el hombre tiene derecho; no es solo cuestión cuantitativa o temporal, tiene más un sentido cualitativo puesto que en él se modifica nuestro estilo de vida y las estructuras sociales en las que nos insertamos, así como los valores y principios que incorporamos a nuestra existencia.

Muchas de las personas que habitamos en las grandes ciudades pasamos la mayoría del tiempo libre cotidiano en casa o en las inmediaciones; en el espacio familiar antes espacio horizontal urbano y hoy definitivamente vertical, es cada día más común el uso de las nuevas máquinas como la video-casetera, la reproductora de discos compactos y por supuesto la computadora personal.

Cada día es mayor la venta de programas televisivos por cable, de hecho hoy se habla del ocio catódico como un fenómeno contemporáneo incluso podemos afirmar que en las grandes concentraciones urbanas el entretenimiento esta cada vez más vinculado a la electrónica.

Estas condiciones de vida permiten al ser humano que obtenga mayor influencia de presión en todos los campos por el gran cúmulo de información que se maneja por la tecnología, no permite realizar actividades físicas, deportivas y de recreación por tener el facilismo tecnológico

Estas actividades concentra alteraciones y cambios en el interior del ser humano ocasionando depresión o ansiedad, dolores de cabeza básicamente para continuar con un ciclo de alteraciones nerviosas involuntarias afectadas;

3.8 El tiempo social de recesos y el distrés motriz.-

El tiempo libre social que se da en los recesos es un tiempo limitado para que las personas que laboran, estudian en los diferentes niveles para que sea optimizado para cambiar de ambiente y de actividad para obtener una mayor productividad integra de la persona luego de este descanso.

Este tiempo corto metódicamente dado a las personas suele ser mal utilizado por que la intención es cambiar de actividad y de ambiente pero es su generalidad se continua ejecutando las mismas actividades o se tiene la misma conversación sobre la labor anteriormente ejecutada desde el inicio de las labores es menester manifestar que el hábito lúdico en el tiempo libre de los recesos no se agota con la participación activa en el juego colectivamente, de hecho el juego como espectáculo ha sido más importante que el juego como práctica individual o incluso colectiva.

En este espacio de tiempo libre social ubicado en los diferentes horarios las personas no desarrollan actividades recreativas, manejadas por la monotonía de observar y espectral a las personas que realizan alguna actividad lúdica sin existir la concientización de recrearse en este tiempo.

Expresando así la inmovilidad de la persona cada día es mayor y aún más con la ocupación tecnológica se realiza menor movimiento en todas las edades causando inmovilismo y por ende alteraciones motrices en la

persona como cefaleas, ansiedad, mal humor, animo bajo, desmotivación y cambios temperamentales con poca paciencia e irritabilidad.

3.9 El tiempo social de recesos y el distrés cognitivo.-

El tiempo social de los recesos es una de las formas personales que cada individuo organiza su vida cotidiana, es decir la forma original individualizada, no solo de particularidades en cuanto al contenido de sus creencias, valores o formas de comportamiento cotidiano, sino a la manera como cada persona vive las normas de su grupo, clase y sociedad a la que pertenece.

Esta búsqueda de los estilos de vida es la expresión codificada de la vida cotidiana.

El tiempo social en los recesos ayuda a incrementar la productividad, evoluciona la autonomía del sistema social que contribuye a las actividades libres para que la persona se determine libremente, en función de sus necesidades personales.

Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente para mantener un equilibrio de forma placentera fomentando así; la baja de tensiones y alteraciones fisiológicas que por mantener la rigidez y presión de las funciones del trabajo.

3.10 El tiempo social de recesos y el distrés vegetativo.-

El tiempo del trabajo se ve observado en la actualidad no en la cantidad sino en la calidad de trabajo,

La autoformación en el tiempo libre está siendo amenazada por las condiciones de la vida moderna. Esto exige una vigilancia, una conquista de todos los días sobre las actividades del tiempo libre en los recesos; por que se presentan de forma diaria, las actividades ya son de una constante preocupación de las personas para romper los esquemas de la

instauración de las actividades repetitivas que causan un agotamiento físico mental.

La educación del tiempo libre social es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad para expresar creatividad, este tiempo de autoformación, educa a las personas para la óptima utilización de ese tiempo de manera creativa y autónoma que es el objetivo de la educación del tiempo libre; que debe configurar aprendizaje, creación, diversión, participación y cultivo de la propia personalidad.

La existencia de actividades exageradas hacia las personas produce ansiedad por un cambio en la utilización de un tiempo libre de receso, esta serie de actividades deben de ser planificadas de una manera eficiente para que las personas desarrollen mas su productividad y tengan una mayor organización de tiempo de producción, como de tiempo libre.

CAPITULO III

DISEÑO METODOLOGICO

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación por el propósito es de Tipo aplicado, por el nivel de conocimiento que se va a lograr es descriptiva y por los medios a utilizarse es un estudio de campo.

En cuanto al diseño de investigación por la estrategia de recolección de datos a utilizar es la encuesta, la observación científica y test.

Por el grado de estructuración, el estudio es cuali-cuantitativo y por la dimensión temporal es de carácter longitudinal, ya que la recolección de datos se la realizará en dos cortes de tiempo determinados específicamente.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA En el presente estudio se aplicará la muestra probabilística estratificada, con el personal militar del cuartel general que se encuentra laborando en la Brigada de Infantería No 7 “Loja”, seleccionando de forma aleatoria.

(Véase Anexo 2)

Formula:
$$n = \frac{N(pq)}{(N-1)\left(\frac{E}{K}\right)^2 + pq}$$

Donde:

n = tamaño muestral

N = universo

p = variabilidad positiva

q = variabilidad negativa

E = máximo de error admisible

K = constante de corrección del error

Reemplazo los valores

$$n = \frac{250(0.25)}{(250-1)\left(\frac{0.05}{2}\right)^2 + 0.25}$$

n = 154 personas es la muestra para nuestra investigación

3.3. PROCEDIMIENTO

La presente investigación se llevará a cabo en las instalaciones de la 7 - BI "Loja" con su muestra respectiva, la misma que se motivara para aplicar los diferentes instrumentos de investigación, obteniendo así datos reales y fidedignos para continuar con el procedimiento investigativo; los instrumentos se aplicarán en dos ocasiones diferentes y en distinto tiempo.

La tabulación de los datos se realizará en los cuadros respectivos para realizar su respectivo análisis de las variables, determinando de una manera científica la incidencia de las diferentes causas que implican en el problema de investigación.

El desarrollo del tema investigativo implica ocupar todos los recursos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos ampliando y profundizando los diferentes temas para obtener una mayor claridad y precisión en sus temas y capítulos investigados en el conocimiento científico, que aportará a la Institución Militar en especial al Fuerte Militar "Loja" y también a la sociedad ecuatoriana.

3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos a utilizar respectivamente para la presente investigación son:

- Encuesta
- Test de Huber

3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS.

Se realizará el análisis de datos de la presente investigación aplicando un análisis cuantitativo y cualitativo.

Cuantitativo en base a la información recogida en el cuestionario sobre las actividades del personal militar de la 7- BI “LOJA” en su tiempo libre y se analizará también el Test de Huber aplicado al mismo personal militar.

Se procederá a la tabulación del presente estudio por medio de MS – EXCEL, para el procesamiento y análisis de datos se utilizara los estadígrafos descriptivos tales como: media aritmética, porcentuales.

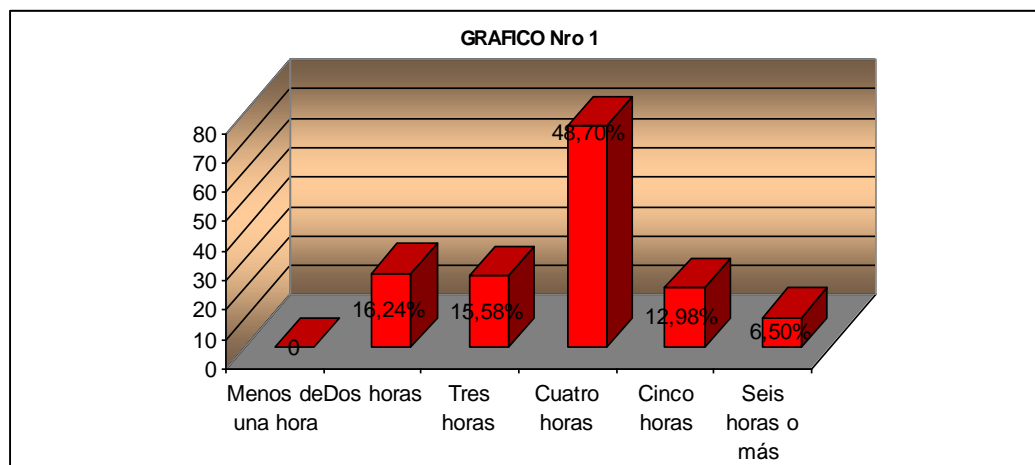
CAPITULO IV

4.1.-ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA AL PERSONAL MILITAR DEL FUERTE MILITAR “LOJA”

PREGUNTA Nro 1

¿Que cantidad de tiempo libre considera que dispone una vez que sale de su trabajo diario?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Menos de una hora	0	0%
Dos horas	25	16.24%
Tres horas	24	15.58%
Cuatro horas	75	48.70%
Cinco horas	20	12.98%
Seis horas o más	10	6.50%
Total	154	100.0%

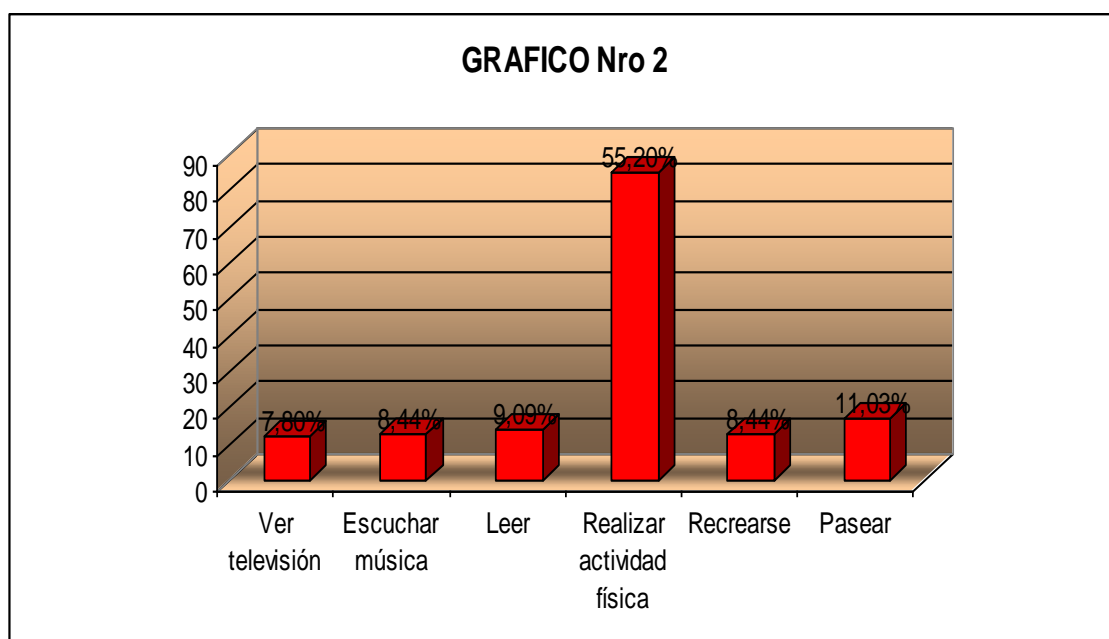


En el gráfico se observa que el 16.24% del personal militar disponen de dos horas de tiempo libre, el 15.58% considera que disponen de tres horas de tiempo libre cuando sale de su trabajo, el 48.70% manifiesta como grupo mayoritario que dispone de cuatro horas para su tiempo libre, el 12.98% considera que dispone de cinco horas disponible como tiempo libre, el 6.50% manifiestan que disponen de seis horas o más dispone de tiempo libre después de sus labores. En el porcentaje mayor nos indica que el personal militar del Fuerte, en todos los grados si dispone de tiempo libre una vez que finaliza su día de trabajo.

PREGUNTA Nro 2

¿Qué actividad le gusta realizar más en su tiempo libre?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Ver televisión	12	7.80%
Escuchar música	13	8.44%
Leer	14	9.09%
Realizar actividad física	85	55.20%
Recrearse	13	8.44%
Pasear	17	11.03%
Total	154	100.0%

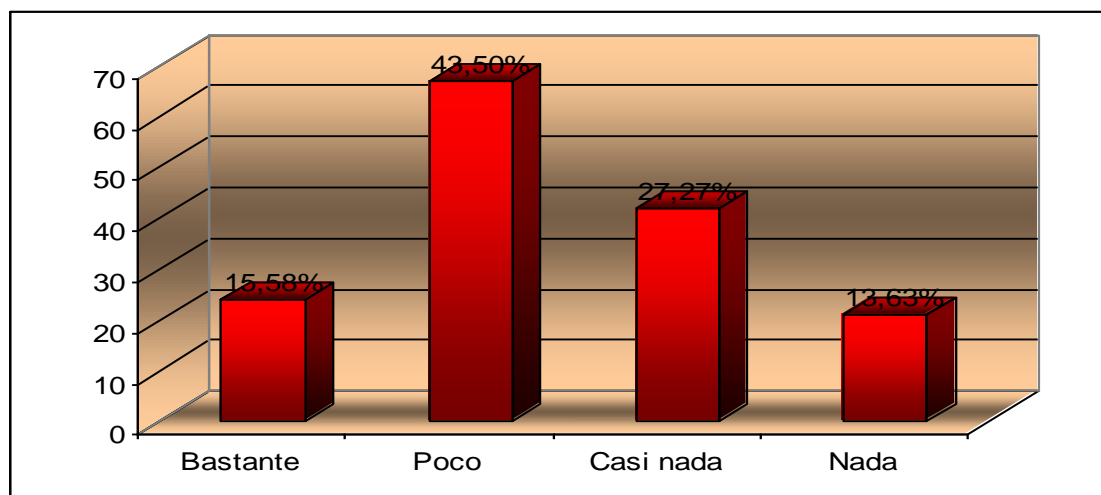


Las diferentes respuestas que expone el personal del Fuerte Militar “Loja” analizamos que el 7.80% del personal le gusta ver televisión especialmente películas de acción, el 8.44% le gusta escuchar música, el 9.09% le gusta leer libros, revistas, periódicos, el 55.20% le gusta realizar actividad física en distintos ambientes, el 8.44% les gusta recrearse realizando actividad lúdica y el 11.03% le gusta pasear en centros comerciales, en la ciudad y parques ecológicos. En su mayoría del personal militar del fuerte les gusta realizar actividad física después del trabajo especialmente en los barrios y con amigos.

PREGUNTA Nro 3

¿Llega muy agotado de su trabajo?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Bastante	24	15.58%
Poco	67	43.50%
Casi nada	42	27.27%
Nada	21	13.63%
Total	154	100.0%

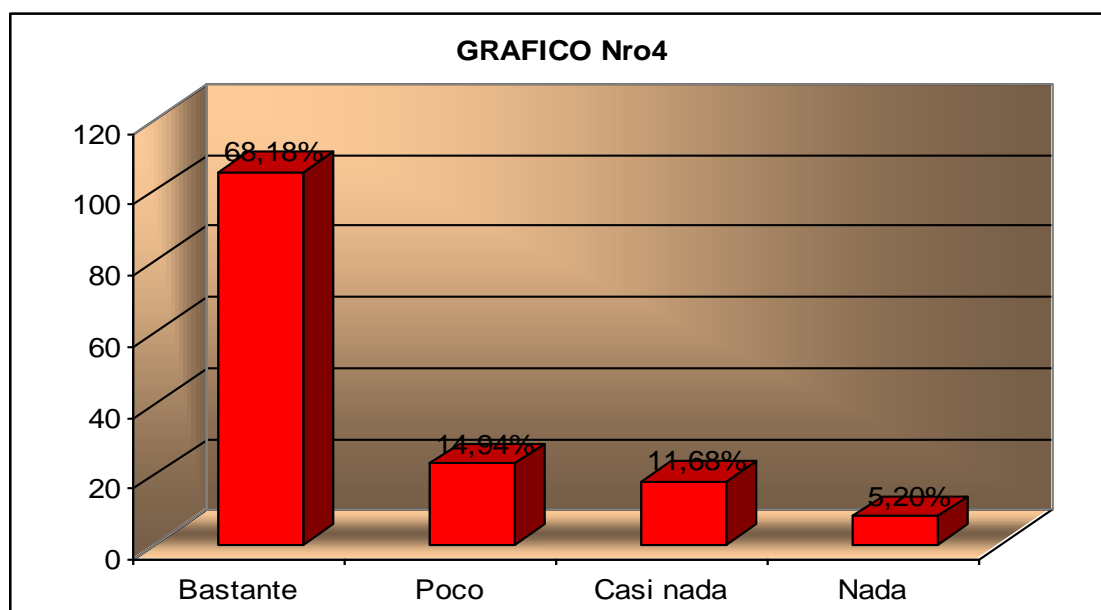


Las respuestas tabuladas en porcentajes el personal militar del fuerte indican con el 15.58% llega bastante agotado, el 43.50% llega poco agotado después de sus labores diarias, el 27.27% manifiesta que casi nada llega agotado de su trabajo, el 13.63% dirige su respuesta a que no llega agotado después de su trabajo. En su mayoría del personal del fuerte Militar “Loja” llega poco y casi nada agotado del trabajo.

PREGUNTA Nro 4

¿Considera que las actividades que realiza fuera de las horas de trabajo le permiten quitar el estrés?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Bastante	105	68.18%
Poco	23	14.94%
Casi nada	18	11.68%
Nada	8	5.20%
Total	154	100.0%

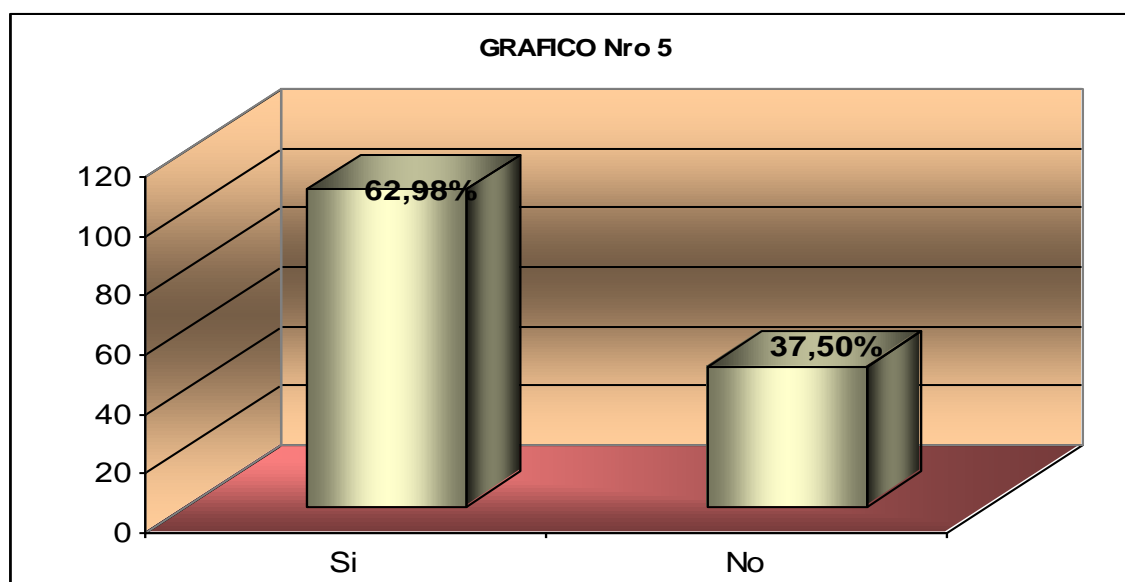


En las respuestas de la pregunta número 4; el personal militar en el gráfico indica que el 68.18% de las actividades que realiza fuera de las horas de trabajo le ayudan bastante a quitar el estrés, el 14.94% indica que las actividades fuera de horario le ayudan poco a quitar el estrés, el 11.68% considera que casi nada le ayudan las actividades que realiza fuera del trabajo, el 5.20% indica que nada de las actividades que realiza fuera de las actividades le ayuda a quitar el estrés. En su mayoría indica que las actividades que realizan fuera de las actividades laborales diarias le ayudan bastante a quitar o disminuir el estrés.

PREGUNTA Nro 5

¿Usted se reúne con sus compañeros en su tiempo libre?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	97	62.98%
No	57	37.02%
Total	154	100.0%



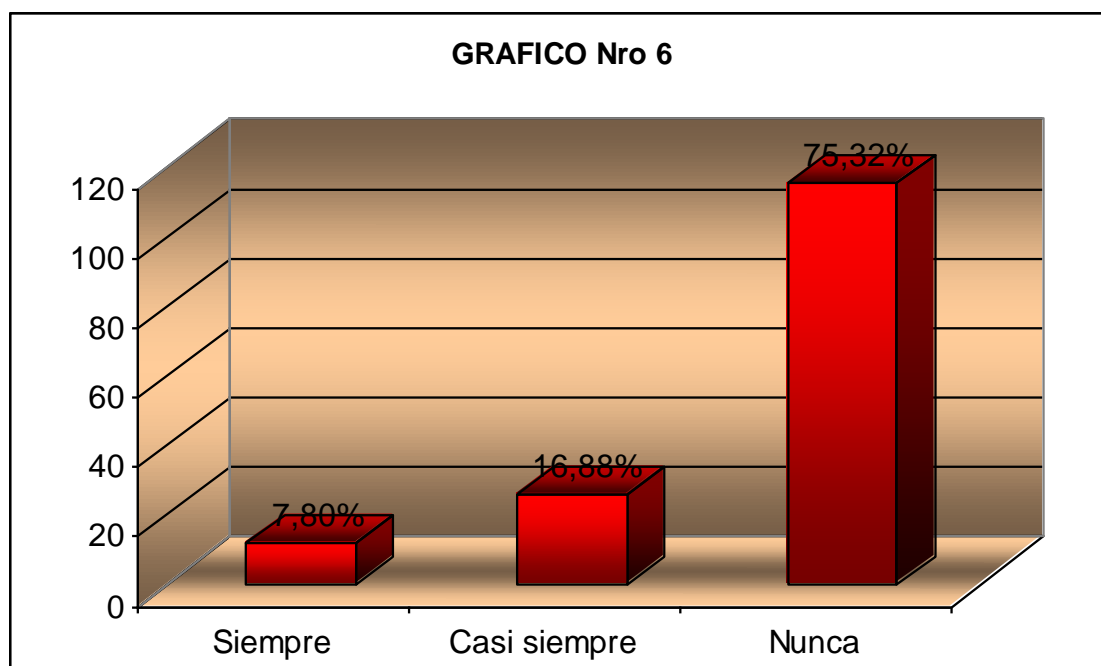
En el gráfico nos permite observar que el 62.98% de las respuestas indican que el personal militar si se reúnen con sus compañeros en su tiempo libre, y el 37.02% indican que no se reúnen con sus compañeros.

La respuesta mayoritaria es que el personal militar del Fuerte Militar "Loja" si se reúne en su tiempo libre con los compañeros de trabajo, vecinos de las urbanizaciones militares existentes en la ciudad de Loja y otros sectores.

PREGUNTA Nro 6

¿Usted lleva a su casa a culminar el trabajo que no pudo finalizar en la unidad?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	7.80%
Casi siempre	26	16.88%
Nunca	116	75.32%
Total	154	100.0%

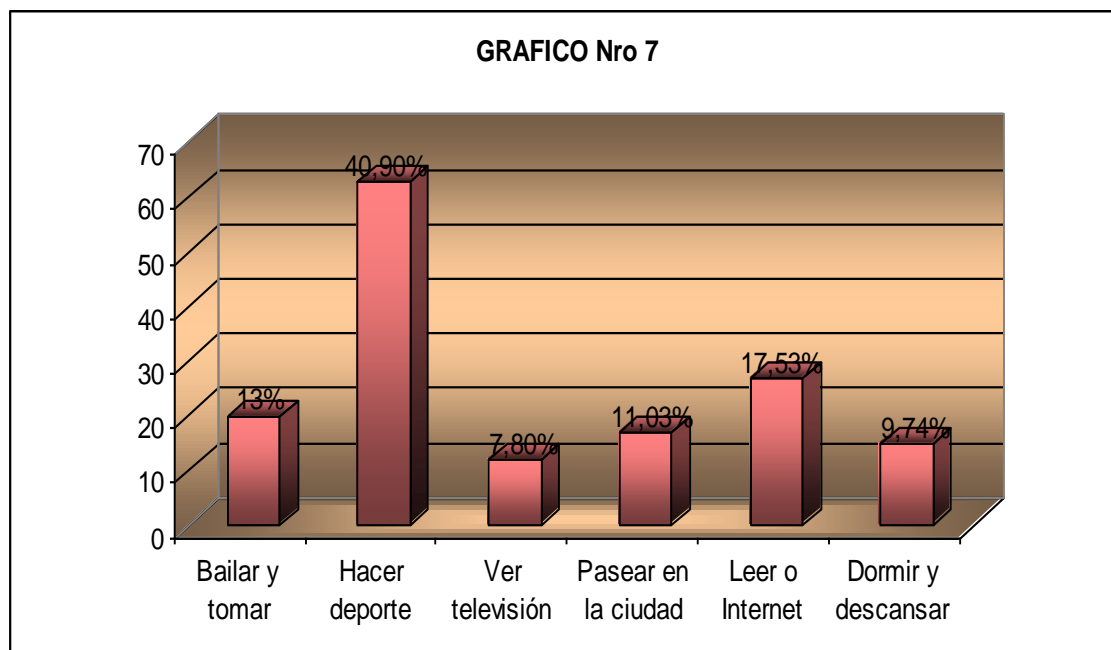


En la pregunta numero 6 se observa que el 7.80% del personal militar siempre lleva a finalizar el trabajo que no culmino en la unidad, el 16.88% casi siempre lleva el trabajo a la casa para lograr culminar, el 75.32% indican que nunca se llevan a realizar actividades referentes al trabajo. En su mayoría del personal militar indica que nunca lleva a culminar el trabajo que no finalizo en la unidad.

PREGUNTA Nro 7

¿Qué actividades con mayor frecuencia a usted le gusta realizar en su tiempo libre?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Bailar y tomar	20	13%
Hacer deporte	63	40.90%
Ver televisión	12	7.80%
Pasear en la ciudad	17	11.03%
Leer o Internet	27	17.53%
Dormir y descansar	15	9.74%
Total	154	100.0%

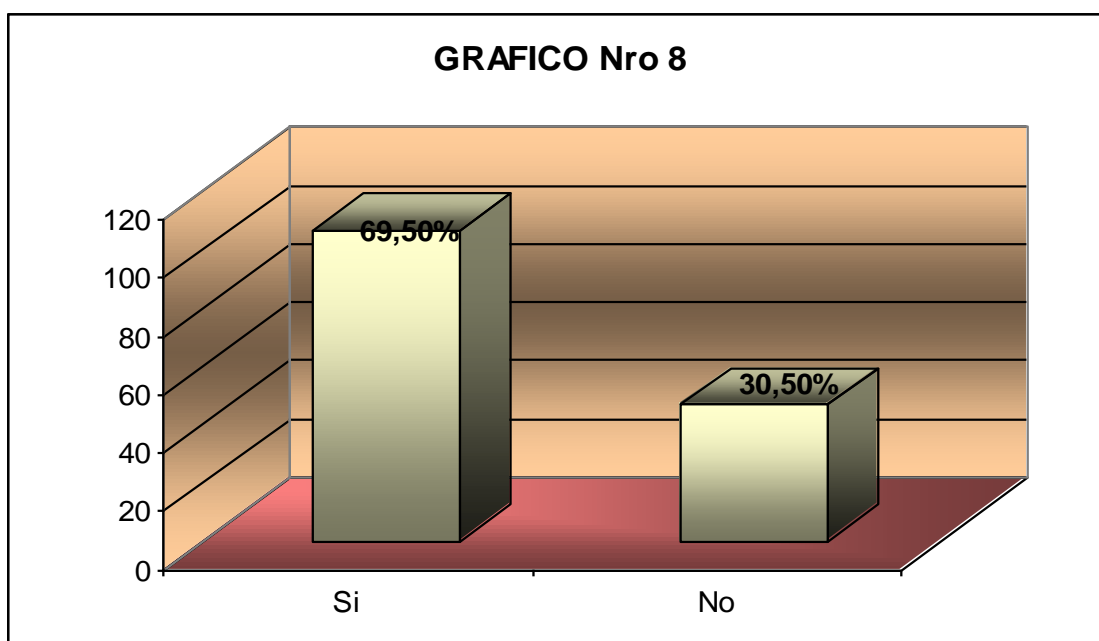


En las respuestas de la pregunta 7 el personal define de la siguiente manera con el 13% le gusta realizar la actividad de baile, con el 40.90% le gusta hacer deporte en su tiempo libre, el 7.80% le gusta ver televisión, el 11.03% le gusta pasear en la ciudad, el 17.53% le gusta leer o estar en el Internet, el 9.74% le gusta dormir y descansar en su tiempo libre. Tomamos en cuenta que al personal militar en su mayoría le gusta realizar deporte y actividad física como recreativa en su tiempo libre.

PREGUNTA Nro 8

¿Le gusta ir de paseo a los parques, excursiones, campamentos?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	107	69.50%
No	47	30.50%
Total	154	100.0%

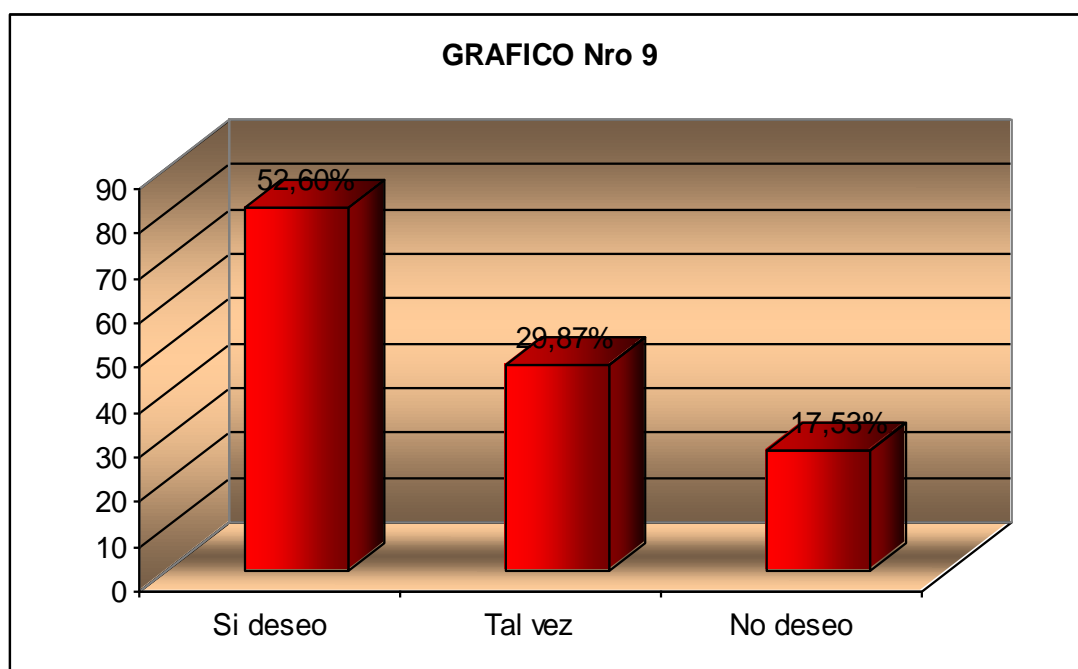


En el gráfico de la pregunta numero 8, el personal militar contesta con el 69.50% que si le gusta ir de paseo a los parques, excursiones y campamentos en su tiempo libre y con el 30.50% responde que no le gusta ir a este tipo de actividades al aire libre. En la mayoría del personal del Fuerte Militar "Loja" le gusta realizar actividades al aire libre dentro y fuera de la ciudad.

PREGUNTA Nro 9

¿Usted le gustaría realizar actividades recreativas nuevas en su tiempo libre?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si deseo	81	52.60%
Tal vez	46	29.87%
No deseo	27	17.53%
Total	154	100.0%

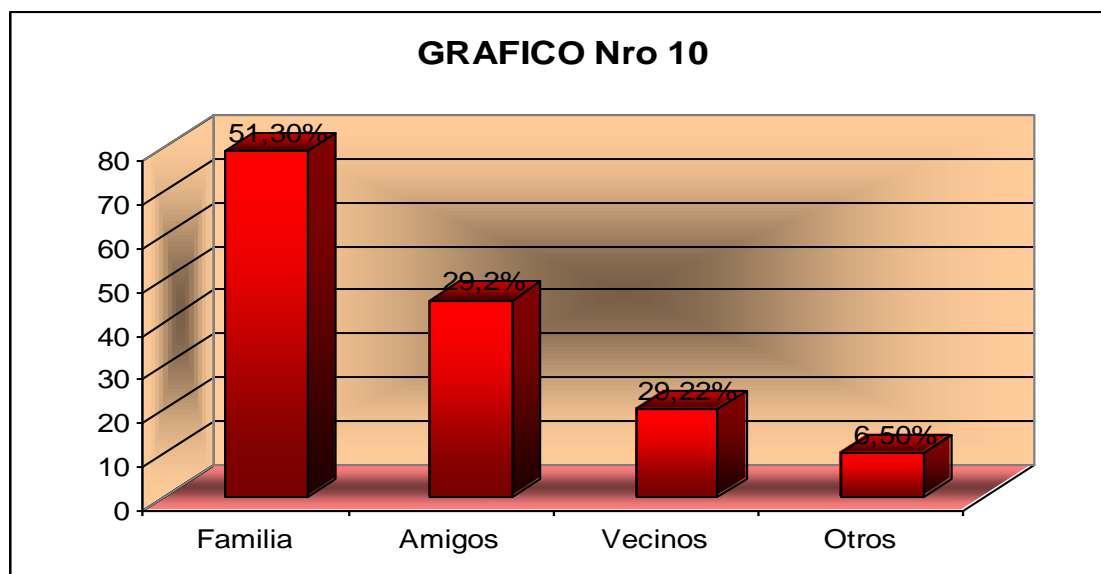


En las respuestas de la pregunta 8; el personal militar responde con el 52.60% que si desea realizar actividades recreativas nuevas en su tiempo libre, el 29.87% indica que tal vez le gustaría realizar actividades nuevas y con el 17.53% no desea realizar actividades recreativas nuevas en su tiempo libre. En su mayoría, el personal militar si desea realizar actividades recreativas innovadoras y nuevas.

PREGUNTA Nro 10

¿Con quien le gusta realizar sus actividades recreativas en su tiempo libre?

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Familia	79	51.30%
Amigos	45	29.22%
Vecinos	20	12.98%
Otros	10	6.50%
Total	154	100.0%

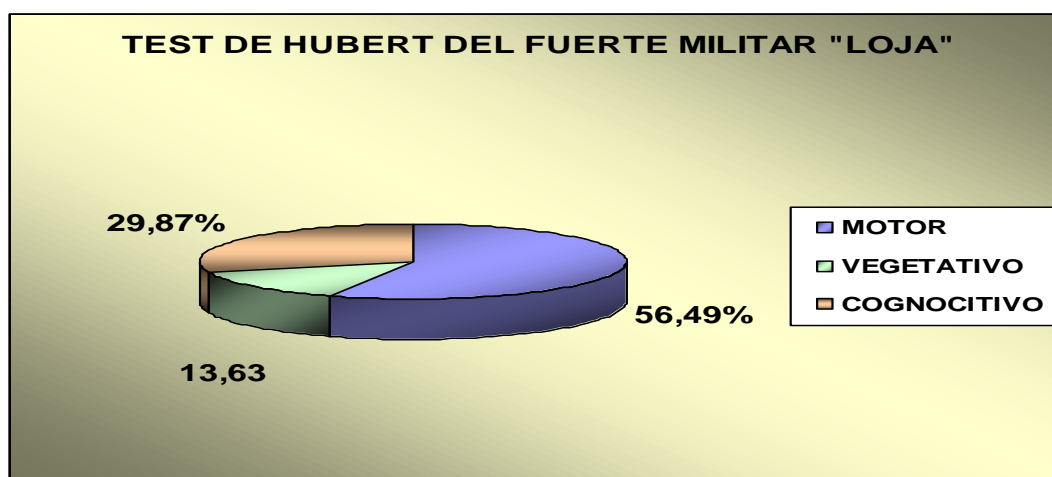


En el grafico de la pregunta 10 en las diferentes respuestas obtenemos en la tabulacion los siguientes porcentajes con el 51.30% le gusta realizar actividades recreativas con su familia, con el 29.22% le gusta realizar actividades recreativas con sus amigos, con el 12.98% les gusta realizar estas actividades con sus vecinos y con el 6.50% les gusta realizar estas actividades con otras personas. En su mayoría del personal le gusta realizar estas actividades recreativas con su familia.

4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL TEST DE HUBER APLICADO AL PERSONAL MILITAR DEL FUERTE MILITAR “LOJA”

Del total de la muestra de 154 personas militares encontramos los siguientes datos en los diferentes síntomas que son dados por la frecuencia y la intensidad que se presenta en cada persona.

ORDINAL	AREA	PUNTAJE	PORCENTAJE
01	MOTOR	87	56.49%
02	VEGETATIVO	21	13.63%
03	COGNOCITIVO	46	29.87%
TOTAL		154	100%



En el grafico podemos observar que el mayor porcentaje que presenta el personal del Fuerte Militar “Loja” el mayor síntoma es el motor con el 56.49% que se refiere a las reacciones físicas como dolores musculares, tensión muscular, conllevando a una alteración psicológica, luego presentan un síntoma cognoscitivo con el 29.87% que son trastornos de ansiedad y de tensión psicológica, irritabilidad y luego con el menor porcentaje el síntoma vegetativo con 13.63% que se refiere a una alteración fisiológica que son afectaciones involuntarias en el interior del organismo causado por el instinto del cuerpo en protegerse de si mismo.

4.3.- COMPROBACION DE HIPOTESIS

4.3.1 Hipótesis de Trabajo:

El uso del tiempo libre si incide de manera favorable en los niveles de estrés del personal del Fuerte Militar “Loja” ya que se refleja en la pregunta número 4 de la encuesta que el 68.18% de la muestra indica que las actividades que realiza fuera de horario de trabajo si le permite disminuir los niveles de estrés con un total de 105 respuestas afirmativas, que el 14.94% reduce un poco el estrés, con el 11.68% casi nada y el 5.20% indican que nada; en si la mayoría del personal militar acepta que incide favorablemente el uso del tiempo libre en los niveles de estrés.

En la pregunta número 8 tenemos; que 107 respuestas de la encuesta es un 69.50% que si les gusta ir a los parques, de excursiones o a los campamentos, que son actividades netas recreativas que inciden favorablemente en el personal militar para disminuir los niveles de estrés laboral y con 47 respuestas con un porcentaje de 30.50% no salen a realizar estas actividades, por otros motivos de gusto y de afinidad de las actividades.

En la pregunta número 9 obtenemos el 52.60% del personal militar, si desea realizar actividades recreativas nuevas en su tiempo libre, que incide favorablemente en los niveles de estrés por que se utilizará de mejor manera el tiempo libre y los estilos de vida del personal militar.

4.3.2 Hipótesis Alternativa:

En la pregunta número 2 obtenemos el 55.20% le agrada realizar la actividad física en su tiempo libre de una manera individual y grupal que incide favorablemente a disminuir los niveles de estrés en el personal militar del Fuerte Militar “Loja” por cuanto tendremos personal militar sano evitando así enfermedades cardiovasculares especialmente; también obtenemos el 11.03% de la muestra le gusta pasear en parques, en la

ciudad, en el medio ambiente, lo que constituye movimiento y actividad física que inciden favorablemente a disminuir los niveles de estrés del personal militar, mejorando la calidad de vida, adquiriendo hábitos para realizar actividad física y sobre todo a mantenerse saludable con este tipo de actividades nuevas, optimizando el tiempo libre, evitando caer en el sedentarismo y en la falta de movimiento que perjudica al ser humano.

En la pregunta número 7 tenemos con 40.90% con 63 respuestas que les gusta realizar deportes en su tiempo libre que incide favorablemente en los niveles de estrés del personal militar, también como actividad física tenemos pasear en la ciudad con 17 respuestas con el 11.03%; que aumentan el porcentaje de actividad física en un 51.93% del total de encuestados.

De ahí que se hace necesario establecer actividades físicas y recreativas para crear un hábito del uso adecuado del tiempo libre, en el personal del Fuerte Militar “Loja” de tal forma para mejorar el estilo de vida del personal que se encuentra en la plaza de Loja y de la Fuerza Terrestre, reduciendo los niveles de estrés, justificándose desde esta perspectiva la elaboración del presente trabajo de investigación.

4.4 CONCLUSIONES.-

Una vez concluido el trabajo de campo que midieron cada una de las variables, se llegó a determinar las siguientes conclusiones y recomendaciones que nos servirá para la elaboración de una propuesta alternativa:

- El personal militar del Fuerte Militar “Loja” si tiene el suficiente tiempo libre para realizar varias actividades recreativas que vayan en beneficio interpersonal y familiar evitando y disminuyendo el estrés.

- El tiempo libre es utilizado en su mayoría para realizar actividades físicas, actividades recreativas de forma grupal y que requiere experimentar actividades recreativas nuevas.
- Los niveles de estrés adquirido por el personal militar es disminuido por las diferentes actividades físicas, recreativas y deportivas que son realizadas en el tiempo libre.
- La mayoría de actividades físicas que realiza el personal del Fuerte Militar “Loja” en su tiempo libre, las realiza con su familia, grupos de amigos y que constituye en una actividad colectiva mejorando las relaciones intra familiares, inter personales y de socialización entre las personas.
- Existe un grupo del personal militar que prefiere salir a parques, excursiones y campamentos ya que en la ciudad se facilita las actividades al aire libre; lo que permite que se realice varias actividades sean individuales y grupales lo que permite disminuir los niveles de estrés en dicho personal.

4.5 RECOMENDACIONES.-

- Motivar al personal militar del Fuerte a fortalecer la integración familiar, desarrollar las interrelaciones entre compañeros de trabajo para que realicen de una manera planificada y con pleno conocimiento técnico sobre los beneficios de la actividad física, de las actividades recreativas y de las actividades de salud mental para que se encuentren al alcance de todo el grupo militar.
- Promover a través de la Sección de Cultura Física de la Brigada de Infantería No 7 “Loja” actividades planificadas para que el tiempo libre de cada una de las personas, optimizado de excelente manera

para beneficio de la salud y sobre todo en la adquisición de mejores estilos de vida.

- Motivar al personal militar que no viven con sus familias, a realizar actividades recreativas programadas dentro y fuera del campamento, para que su tiempo libre sea bien utilizado, para dar bienestar al personal de solteros geográficos de la plaza disminuyendo así los niveles de estrés y tensión en la duración del tiempo de estadía en el Fuerte.
- Desarrollar y motivar en los padres de familia para que organicen con sus hijos paseos, caminatas, campamentos, excursiones de tal forma que compartan con la familia y desarrollen una cultura de respeto y conservación al medio ambiente y por ende a la naturaleza.
- Desarrollar seminarios, charlas psicológicas sobre el estrés, actividad física, utilización del tiempo libre para capacitar y propender a que el personal militar se concientice en el uso adecuado del tiempo libre y sobre todo que las actividades sean innovadoras, practicando en forma diaria, semanal, mensual adquiriendo así hábitos saludables en beneficio individual y grupal.
- Concientizar a todo el personal del Fuerte Militar “Loja” para que adquieran un pleno conocimiento sobre los beneficios e importancia de la utilización del tiempo libre, la práctica de la actividad física, la práctica deportiva, para obtener un mejor rendimiento laboral y mantener saludable al personal que pertenece al fuerte.
- Elaborar instructivos para las unidades de la Brigada Loja para que realicen actividades recreativas, actividades lúdicas, actividades

físicas, conferencias psicológicas para que se ejecuten en el tiempo libre y el personal militar se encuentre en buenas condiciones físicas y mentales, disminuyendo así los niveles de estrés de laboral, particularmente con el personal que se encuentra en el cuartel sin la familia en condición de soltero geográfico.

CAPITULO V

PROPUESTA ALTERNATIVA:

“ELABORAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y FÍSICAS PARA EL PERSONAL MILITAR DEL FUERTE “LOJA” PARA EL USO ADECUADO DE SU TIEMPO LIBRE”.

5.1 INTRODUCCIÓN.

Los tiempos modernos nos obligan a la competencia, a ganar, a ocupar el tiempo en actividades lo más planificadas posibles. Acostumbramos a planear futuros como estrategias para una mejor vida, más adaptada, en las que ese mismo futuro muchas veces define nuestras actividades presentes. Pensar en el futuro, en ocasiones, puede transformarse en una manera "disfrazada" de evadir el presente.

En la carrera por la producción, nos entrenamos para competir, para calificar, para ganar; cada uno en la porción de territorio en que se mueve, cada uno en relación a su nivel socio cultural.

Debemos aprender a valorar el tiempo libre como productor, como motor energético y como una posibilidad de trascender lo establecido en la agenda en la satisfacción de múltiples necesidades.

Para ello tenemos que estar dispuestos a encontrarnos con el tiempo vacío, que nos pide ser lleno.

El Tiempo Libre que tenemos para recrearnos, se caracterizan por ser actividades realizadas voluntariamente por los participantes por las que se obtiene una satisfacción por la propia realización de múltiples actividades.

Son pocos los espacios para la decisión de cada uno. Hay que estudiar, adaptarse a las normas, cumplir con los horarios y los calendarios. Casi

todo nos viene impuesto y tenemos poca capacidad para introducir y mantener cambios.

Con frecuencia nuestro espacio privado lo encontramos en el tiempo sin obligaciones, en el tiempo libre, que le damos la categoría de tiempo de libertad y de ruptura con las tareas diarias que nos permiten crear espacios de satisfacción personal.

Es un espacio privado que relegamos a las épocas de vacaciones sean estas, del fin de semana, anuales entre otras. El tiempo de diversión y de liberación comienza con el fin de semana, a partir del viernes. Con frecuencia dejamos pasar los días entre semana con la ilusión de alcanzar esos momentos para romper con la rutina en ocasiones sin considerar la importancia de espacios diarios que son bastante básicos.

Si atendemos al modelo de diversión y fiesta que se ha impuesto en esta época, llegamos a la conclusión que soportamos con pena y disgusto los días de trabajo y esperamos como salvación el fin de semana. De esta manera, parece que nos arrastramos entre nuestras obligaciones, dejando la satisfacción y el bienestar para los periodos de ruptura y explosión.

La actitud personal de encontrar un espacio de tiempo para uno mismo, que se encuentra en el día a día, cada vez resulta más extraña.

Darle importancia a los acontecimientos pequeños y cotidianos que pueden hacer sentir mejor a las personas: la charla con los amigos, la lectura de un libro, un paseo, la compañía de tu pareja, la actividad física, la práctica de deporte en grupo. Es importante entender que nuestro tiempo de diversión forma parte de nosotros, hacemos y disfrutamos en función de lo que hemos aprendido hacer y desarrollar, nos permite crecer constituyéndose en un regenerante de energías positivas en la persona.

5.2 JUSTIFICACIÓN.-

Diversos estudios han mostrado los efectos de los programas de actividad física y recreativa en el mejoramiento de la aptitud física y de un mejor desempeño laboral como productivo.

El tiempo libre consiste en un modo de darse el tiempo social, personalmente sentido como libre y por que el hombre se autocondiciona para compensarse, y en último término afirmarse individual y socialmente. O sea, el tiempo libre es un tiempo de libertad para la libertad.

Las actitudes tomadas por el personal del Fuerte Militar “Loja” una vez finalizado la rutina diaria de trabajo desarrolla una serie de actividades que van de la mano con el sedentarismo y también con el inadecuado uso del tiempo libre, en la mayoría del tiempo se realizan actividades improductivas como observando la televisión, juegos de videos, y utilizando en gran cantidad las computadoras; medios que impiden que las personas se relacionen socialmente y que a su vez desarrollen otras habilidades para que no caigan en la monotonía diaria de recorrido trabajo a casa y viceversa.

Hay que tomar en cuenta que la recreación diaria, la actividad física y el juego conllevado en forma permanente y voluntaria ayuda de manera positiva a las personas, especialmente a los militares que se encuentran laborando sin sus familias y se encuentran solos en la unidad sometiéndose a procesos rutinarios y de poca relación.

Este tiempo de creación, de desarrollo de la personalidad, de participación social e innovadora. La creación liberadora, la contemplación como parte de la creación: activa y pasiva permitirá al personal militar establecer una mejor convivencia y una mejor productividad en el trabajo,

manteniendo un estatus psicológico aceptable, con excelentes grados de salud.

Es importante señalar que no existen programas de recreación y actividad física para el tiempo libre del personal militar, lo que nace una necesidad de elaborar programas para que sean aplicados por el personal militar especialmente aquellos que no se encuentran con sus familias logrando así que el personal utilicen de manera adecuada su tiempo libre y eviten el estrés, generando una amplia gama en la cultura de la utilización del tiempo libre, fomentando la capacidad creadora e innovadora para realizar actividades confortantes, fortaleciendo las relaciones con el medio mejorando ampliamente su calidad de vida.

5.3 OBJETIVOS.

5.3.1 Objetivo General.-

- Elaborar un programa de actividades recreativas y físicas para el personal Militar del Fuerte “Loja” para el uso adecuado de su tiempo libre”.

5.3.2 Objetivos Específicos.

- Establecer actividades recreativas para ampliar el conocimiento de actividades lúdicas mediante la práctica con el personal militar del Fuerte “Loja” en el uso diario del tiempo libre.
- Mejorar el estado de físico y mental del personal militar del Fuerte Militar “Loja” mediante la utilización efectiva del tiempo libre dentro y fuera del cuartel.

- Mejorar la calidad de vida del personal militar instruyendo de manera eficaz en la administración del tiempo libre para alcanzar una mejor productividad laboral en el Fuerte Militar “Loja”.

5.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA.

5.4.1 ACTIVIDADES RECREATIVAS.-

La recreación se ha constituido en un elemento básico para el comportamiento humano, en la actualidad la recreación es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a una plenitud y a su felicidad.

La Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

5.4.2 CARACTERÍSTICAS SOCIO-PSICOLOGICAS DE LA RECREACIÓN.-

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrutar a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace como expresión.

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

5.4.3 LAS ACTIVIDADES EN UNA FUNCIÓN RECREATIVA

Cualquier actividad puede cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga los principios siguientes:

Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el

tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Las características que deben reunir una actividad para ser considerada recreativa son:

- ✓ Es voluntaria, no es compulsada.
- ✓ Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- ✓ No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución.
- ✓ Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- ✓ Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea.
- ✓ Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- ✓ Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- ✓ Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- ✓ Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, es amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

5.4.4 CLASIFICACION.-

Para nuestra propuesta alternativa a la recreación la clasificaremos de acuerdo a nuestra necesidad del desarrollo personal:

- Actividades Lúdicas Recreativas
- Actividades Deportivas Recreativas

- Actividades Psicológicas y Socio Culturales

Actividades Lúdicas Recreativas.-

La actividad lúdica posibilita a la persona su desarrollo integral: crecer por dentro y por fuera, disfrutar de la naturaleza, el arte, los otros, e incluso, de uno mismo, y se caracteriza por su capacidad de juego (de ahí el adjetivo lúdico unido a actividad).

Mediante el juego interiorizamos las normas y pautas de comportamiento social, hacemos propios valores y actitudes, despertamos la curiosidad, motor de aprendizaje. De alguna manera, aquello que hemos aprendido y hemos vivido se hace, mediante el juego, realmente se transforma en experiencia.

Es el juego, entendido como actitud existencial, como manera libre, placentera y gratuita de abordar la vida, que se puede aplicar a todo sin corresponder específicamente a nada, lo que nos hace personas capaces de descubrir, conocer y desear la vida. Sin duda, aspiraciones altamente "educativas".

El juego representa una actividad (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el tiempo libre que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse / entretenerse, de las cuales se deriva placer, expresión personal y satisfacción, de manera que la participación en el propio juego provee la gratificación deseada.

Actividades Deportivas Recreativas.-

Esta actividad constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto. Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social;

la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales culturales de la sociedad, sin embargo quitarle importancia a esta característica socio-cultural, ella juega un importante papel en la salud de la población, y en el caso de nuestro país, ella para a tener una gran importancia en el desarrollo de una actividad preventiva en la salud del pueblo.

A la cultura física y en especial su dirección de trabajo más amplia, La Recreación Física, se le asignan funciones importantes dentro de esta estrategia por estar comprobado, que estas actividades recreativas o las de distracción general, son factores que producen efectos muy positivos en la prevención, control y cuidados de estas enfermedades que constituyen las principales causas de muerte en la actualidad en el mundo.

En general las actividades de Recreación Física ayudan a:

- ✓ Liberar carga de tensión nerviosa.
- ✓ Aumentar la capacidad de respiración
- ✓ Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- ✓ Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- ✓ Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva
- ✓ Ayudar a las funciones de eliminación.

Actividades Recreativas Socio Culturales.-

Los cambios socioculturales, han provocado una profunda modificación no sólo de las condiciones de vida, sino del mismo concepto de infancia, juventud, adulto y familia son la primacía de valores propios de la sociedad del bienestar.

En esta sociedad del bienestar, una de las conquistas sociales desde el punto de vista tanto educativo como humano, ha sido la reivindicación del

tiempo libre que se avizora en la recreación como un espacio con valor específico propio.

Teniendo en cuenta que las actividades recreativas socio culturales están en función objetiva, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- ✓ Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- ✓ Fomento de las relaciones sociales.
- ✓ Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- ✓ Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- ✓ Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- ✓ Regulación y orientación de la conducta.

5.5 FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA.

La presente Propuesta es factible de aplicar al personal militar del Fuerte Militar “Loja” y a los demás miembros de la Fuerza Terrestre, porque nuestra sociedad militar cada día esta siendo influenciada por los medios tecnológicos razón por la cual vemos que existe la tendencia de que el personal militar sean sedentarios con las consecuencias de contraer enfermedades, sean estas de carácter psicológico entre las que tenemos principalmente el estrés, la ansiedad, la agresividad, la inmovilidad mental; así también tenemos la enfermedades de carácter fisiológico como es la obesidad que actualmente ha crecido en todo el mundo.

Además se cuenta con el apoyo de las autoridades militares, personal de oficiales y voluntarios militares que la ejecutarán con sus familias ya que este programa de recreación fortalecerá el desarrollo integral del personal militar en todos sus ámbitos y sobre todo, mejorando en su calidad de vida y su calidad laboral.

5.6 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

La presente propuesta esta encaminada a realizar actividades de recreación de carácter lúdico, de carácter físico y de carácter socio cultural tomando en cuenta que el mejor instrumento para enseñar y motivar al militar es la recreación y el juego de manera voluntaria.

Propósito.

- Desarrollar un adecuado ambiente para que sea agradable para el personal militar y su familia mediante las diferentes actividades recreacionales.
- Crear un hábito por recrearse y en utilizar adecuadamente el tiempo libre.

Componentes.

- Biológico, psicológico, motriz
- Cognitivo, afectivo y social.
- Físico, afectivo y psicomotriz

En el desarrollo de la propuesta alternativa el oficial de cultura física de la brigada o del batallón y/o similar logrará organizar y dirigir estas actividades al personal militar, optimizará y creará hábitos recreativos, de actividad física y lúdica mejorando de esta manera la parte actitudinal del militar en el uso adecuado del tiempo libre.

El ampliar el conocimiento de los beneficios de las actividades recreativas permite que el personal militar ejercite de manera voluntaria y placentera las diferentes actividades fomentando así una socialización de las personas, generando salud mental y salud física.

5.7 DESARROLLO DEL PROGRAMA.

Ver Anexo Nro 1

A) ACTIVIDADES LUDICAS RECREATIVAS.-

Las actividades recreativas lúdicas están orientadas por juegos que se desarrollan dentro del hogar y fuera del mismo los mismos que se pueden realizar de una manera individual y grupal.

La creatividad es el cambio, en la libertad de elección en la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente individual y grupal de manera voluntaria.

El predominio es especialmente en el razonamiento y de habilidad para lo cual tomaremos en cuenta el siguiente criterio para la clasificación de los juegos:

BLOQUE DE CONTENIDOS.

- A1. Dominio Mental
- A2. Dominio Físico – Motriz

A1. DOMINIO MENTAL.-

Son actividades recreativas que van en función del desarrollo del razonamiento rápido y efectivo de la persona que puede durar corto, mediano tiempo en sentido recreativo dependiendo de la actitud y desarrollo mental de las personas mantenido un progreso en la complejidad, la utilidad es ser dinámico aplicando la agilidad mentalidad y coordinación de los movimientos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD LUDICA RECREATIVA CON DOMINIO MENTAL.

1.- DAMAS CHINAS:

Objetivo.- Desarrollar la capacidad de razonamiento rápido de las personas con movimientos en el tablero de manera táctica.

Material.-

- Cuadrante o tablero con casilleros
- 16 fichas 8 de un color y 8 de diferente color

Cantidad de jugadores.- dos personas

Descripción del juego.-

La partida da cualquier jugador el mismo que debe de avanzar hacia el adversario de una manera ventajosa en posición de las fichas, las fichas se mueven de manera diagonal, todas las fichas se movilizan en un mismo color para lograr enfrentar a las fichas mejor ubicadas, las fichas se van eliminado cuando dejen espacios detrás de las mismas. El jugador ganador es aquel que llegue al otro lado del adversario con la mayor cantidad de fichas o el que elimine a todas las fichas en el juego.



2.- SOPA DE LETRAS.-

Objetivo.- Desarrollar la agilidad visual y de razonamiento de las personas en sentido de la dirección en la búsqueda de las palabras y numeración en el menor tiempo posible en resolver los ejercicios.

Material.-

- Revista de ejercicios de sopa de letras
- Lapicero o esfero

Cantidad de jugadores.- dos personas o más

Descripción del juego.-

La persona que se somete a este tipo de recreación desarrolla la capacidad de búsqueda y acuciosidad en el poco espacio que dispone en buscar varias palabras, frases o números en secuencia, la cantidad y mezcla de letras y números deben ser definidos y relacionados para que obtengan un sentido lógico, la búsqueda permite a la persona recrearse desarrollando su razonamiento y agilidad mental en buscar soluciones a situaciones nuevas.

El tiempo de solución es bastante importante, por que la persona se coloca en una posición de resolver el problema de forma eficaz alcanzando un buen uso del tiempo libre aumentando su capacidad de raciocinio.



3.- DOMINÓ:

Objetivo.- Desarrollar la habilidad motriz y razonamiento de las personas en la seguridad de ubicación de las fichas de una manera decidida manteniendo la retención memorística en las jugadas.

Material.-

- Fichas de madera o plástico con puntos identificados los números o signos.
- Mesa y sillas

Cantidad de jugadores.- dos personas o más

Descripción del juego.-

Se reparte de manera equitativa las fichas hasta quedar en iguales condiciones en cantidad, cualquier jugador inicia colocando una ficha de preferencia, continuando el jugador colocando otra ficha de la misma numeración o símbolo de manera de que las fichas vayan agotándose, la táctica del juego es colocar fichas con numeración o simbología que no disponga el reto de jugadores para lograr establecer turnos seguidos en colocar las fichas el mismo jugador o armar jugadas que le permitan que el resto de jugadores pasen su turno sin ubicar fichas.

El jugador ganador es aquel que ubica todas las fichas y pierde el jugador que queda en mano las fichas. La ubicación de las fichas tomará cualquier forma en el tablero, desarrolla la atención, memorización y anticipación en las jugadas.



4.- AJEDREZ:

Objetivo.- Desarrollar la capacidad de análisis, reflexión y razonamiento de las personas en la práctica táctica de las fichas del juego.

Material.-

- Fichas de ajedrez.
- Mesa y sillas

Cantidad de jugadores.- dos personas.

Descripción del juego.-

El juego de ajedrez es bastante antiguo y popular, que permite desarrollar en la persona la capacidad de razonamiento y de retención mental de jugadas tanto ofensivas como defensivas, cada movimiento de cada ficha es fundamental por que aplica el grado de reflexión y antelación de las jugadas, contando así las posibilidades de movimiento del adversario, las fichas tiene una función especifica de defender y avanzar al adversario para realizar una serie de jugadas concatenadas para surgir un jaque mate en el tablero que es dejar sin posesión de juego al adversario de manera rápida y segura.

El jugador desarrolla la seguridad, reflexión y sobre todo la posibilidad de establecer jugadas futuras para ejecutarlas en el juego con varias alternativas y escenarios para tratar de ganar la partida.



5.- PARQUET O WANDEN LUDO:

Objetivo.- Desarrollar la capacidad de análisis y razonamiento de las personas en práctica y utilización de las fichas del juego.

Material.-

- Tablero marcado con casillas
- Dos dados
- Fichas de colores diferentes
- Mesa y sillas

Cantidad de jugadores.- dos personas o más.

Descripción del juego.-

El juego consiste en ubicar las fichas dentro de los cuadrantes respectivos para iniciar el juego, lanzando los dados al tablero, inicia aquel que saque número seis en los dos dados, coloca en el casillero de salida a la ficha para dar un nuevo turno y mueve el numero que saque en el los dados hasta cumplir con todo el recorrido la agilidad de movimiento y de percepción de manejar a los dados le permite al jugador avanzar rápidamente hasta llegar al final, el primero que llegue con todas las cuatro piezas será el ganador existe las bajas de las fichas cuando cosida el cuadrante con otra ficha y volverá la inicio perdiendo el recorrido en su totalidad para reiniciar.



6.- ROMPECABEZAS.-

Objetivo.- Desarrollar la capacidad de razonamiento de las personas en la práctica y utilización de las fichas del juego en el menor tiempo posible.

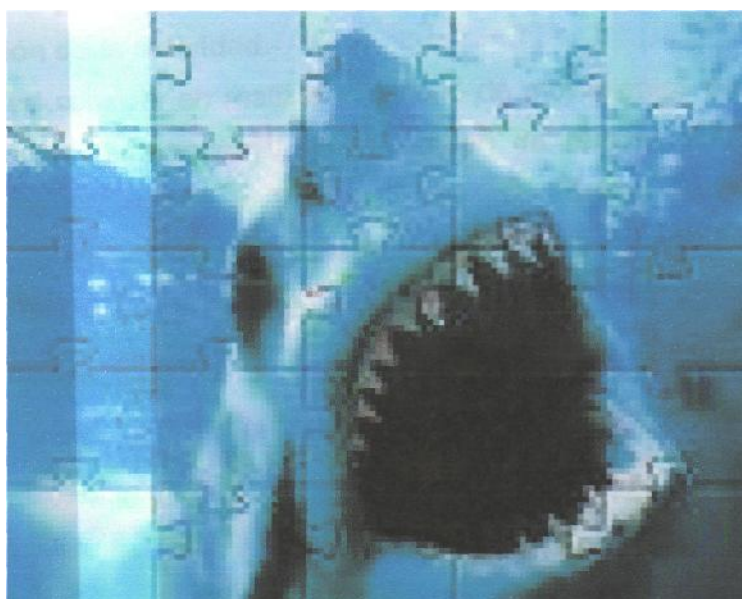
Material.-

- Rompecabezas de diferente número de piezas.
- Mesa y sillas

Cantidad de jugadores.- dos personas o más.

Descripción del juego.-

El juego consiste en colocar todas las piezas en desorden y empezar armar de acuerdo a la maqueta o silueta expuesta como muestra, la cantidad de piezas es importante para tomar confianza se empieza con rompecabezas con pocas piezas y luego se va aumentando, inclusive tenemos rompecabezas de mil o mas piezas en la cual toma varios días armar todo el juego.



A2. DOMINIO FISICO - MOTRIZ.-

Son actividades recreativas lúdicas que van en función del desarrollo del movimiento ágil y rápido de las personas fomentando el análisis y reacción inmediata en el juego o acción recreativa aumentando la capacidad de raciocinio mental de las personas generado por las habilidades y destrezas de las personas en los diferentes movimientos.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD RECREATIVA LUDICA FISICO MOTRIZ

1.- AEROBICOS.-

Objetivo.- Desarrollar la capacidad aeróbica de las personas con la práctica de movimientos coordinados con ritmo y secuencia.

Material.-

- Grabadora.
- Cd's
- Espacio mediano

Cantidad de participantes.- dos personas o más.

Descripción de la actividad.-

La actividad consiste en realizar una serie de movimientos coordinados con diferentes direcciones y ritmos, deben de realizar secuencia de movimientos de van de lo fácil a lo complejo, deben de realizar los ejercicios de acuerdo a la persona que guía en este caso el instructor el tiempo es moderado de acuerdo a la capacidad física de la persona.



2.- CAMPAMENTISMO.-

Objetivo.- Desarrollar la capacidad física y motriz de las personas en contacto con el medio ambiente.

Material.-

- Iglú o carpa mediana
- Pelota
- Implementos básicos de toma de agua y de cocina

Cantidad de campamentistas.- dos personas o más personas.

Descripción de la actividad.-

El campamentismo consiste en una actividad de realizar un cambio de ambiente y ubicarse en contacto con la naturaleza para disfrutar de la tranquilidad debe de realizar un área de descanso para realizar varias actividades de caminatas cortas, observación de paisajes, cocinar en implementos netos de campaña, pernoctar en sleeping y en carpa, observar la noche, prender fogatas para mantener el calor, tomar contacto con la naturaleza y observar la flora y fauna del sitio a visitar.



3.-CACERIA DEL CONEJO.-

Objetivo.- Desarrollar la rapidez y velocidad en los movimientos en sus extremidades superiores e inferiores de las personas.

Material.-

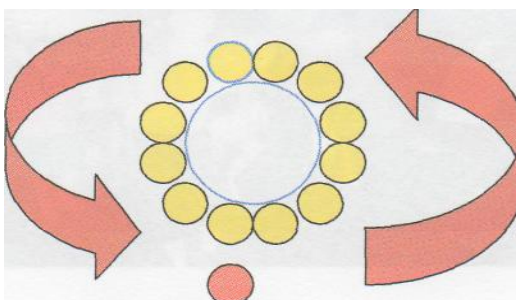
- Solo se requiere de un espacio físico y de una sola prenda de vestir en mano.

Cantidad de participantes.- ilimitado

Descripción del juego.-

Las personas que deciden jugar forman un círculo sentados con las piernas flexionadas, el círculo debe ser muy compacto; es decir, se sientan muy pegados y las manos se colocan debajo de las rodillas. En el centro del círculo se encuentra una persona denominada cazador del conejo el mismo que es designado por el grupo. El director de los participantes indica la prenda de vestir que simboliza el conejo, luego procede a esconderla por debajo de las piernas y a pasarla a los compañeros.

Cuando el conejo es escondido, todos mueven las rodillas mientras repiten en coro: “pasa, pasa, pasa....” Despistando al jugador con sus rodillas y el cazador busca por debajo de las rodillas y el conejo se puede lanzar por encima el lado opuesto de la ronda cuando se vea en peligro, el cazador debe de agarrar el implemento para ser el ganador.



4.-BAILE TERAPIA

Objetivo.- Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de las personas con diferentes ritmos.

Material.-

- Grabadora
- Cd's
- Cassettes
- Videos

Cantidad de participantes.- dos o más

Descripción de la actividad.-

La persona debe de realizar movimientos coordinados de acuerdo al ritmo que guste bailar, con ritmo la intención es que exista movimiento durante un buen lapso de tiempo debe de realizar diferentes pasos existiendo el movimiento de todo el cuerpo tanto el tren inferior como superior la actividad debe desarrollarse mínimo con treinta minutos.

Las personas deben de moverse en todo el espacio que dispongan para el baile, los movimientos no deben ser interrumpidos y se debe se realizar cambios continuos de ritmo con pasos para que exista variedad de movimientos coordinados creando nuevos pases.



5.- CAMINATA.-

Objetivo.- Desarrollar las capacidades físicas de las personas en medio

Material.-

- Grabadora
- Cd's
- Cassettes
- Videos

Cantidad de participantes.- dos o más

Descripción de la actividad.-

Las personas deben de caminar mínimo treinta minutos diarios sea esta de manera acumulada o de manera continua que es aconsejable, las personas pueden caminar a diferente ritmo sea por diferentes sectores de la ciudad como: parques, senderos, en la ciudad, en los centros comerciales amañera de paseo las personas junto con sus familias logran establecer estas actividades con mayor facilidad y accesibilidad a cualquier sitio que deseen realizar la misma.

Esta actividad desarrolla la capacidad física por que ejecuta el movimiento en el tren superior e inferior del cuerpo, la actividad es masiva por que toda la familia puede participar y es simple considerándose actividad básica para el ser humano.



B. ACTIVIDADES RECREATIVAS DEPORTIVAS.-

Son actividades recreativas deportivas que se basan en el juego permitiendo la inclusión de reglas de acuerdo al componente de jugadores y como se vaya desarrollando el ambiente deportivo, la finalidad de la actividad recreativa es que las personas sientan gusto, satisfacción en realizarlo que son adecuadas de acuerdo a la circunstancia como lugar, número de jugadores, tiempo entre otras.

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS

1.- INDORFUTBOL.-

Objetivo.- Desarrollar y aumentar la capacidad de resistencia física, habilidades y destrezas de las personas con la práctica deportiva con balón en sitios medianos y pequeños.

Material.-

- Balón de fútbol
- Cancha, arcos medianos

Cantidad de jugadores.- seis personas o más.

Descripción del juego.-

El juego consiste en agrupar jugadores de seis en un equipo para jugar en una cancha de indor fútbol, la cual las reglas son acopladas del fútbol once, juegan un tiempo de treinta minutos por cancha, tienen un arquero y los restantes juegan en sus posiciones que deseen ejecutar el partido. Tiene saques laterales, corner, saques de arco, tiros libres genera entusiasmo y diversión en ejecutarlo.



2.- ECUAVOLEY.-

Objetivo.- Aumentar la capacidad física, agilidad y flexibilidad de las personas con la práctica deportiva con balón en canchas caseras de ecuavoley.

Material.-

- Balón
- Cancha pequeña, red o cuerda

Cantidad de jugadores.- cuatro a seis personas.

Descripción del juego.-

El juego consiste en ganar doce puntos por cancha, las mismas que se sujetan a varias condicionantes de juego como; la recepción del balón debe ser con las yemas de los dedos, se utiliza la muñeca para las batidas, se utiliza el puño cerrado para pegarle a la bola en situaciones difíciles, existen tres puestos de juego el colocador, servidor y volador dependiendo de la cantidad de personas pueden jugar dos en cada cancha y desarrollar el juego con sus reglas no tan radicales que cuando juegan tres por cancha. El juego se limita con líneas laterales y posteriores para verificar la caída del balón sea dentro de la cancha inclusive cuando topa la línea.



3.- BALONCESTO.-

Objetivo.- Desarrollar la capacidad física y velocidad de las personas con la práctica deportiva con balón en canchas de baloncesto.

Material.-

- Balón de básquet
- Cancha con aros

Cantidad de jugadores.- dos en adelante

Descripción del juego.-

El juego consiste en que dos personas pueden iniciar la actividad en la mitad de la cancha deben de botear la pelota sea caminado o corriendo, deben de encestar, la persona que mas aros realice es el ganador, o también se coloca un tope en la cantidad de aros encestrados, existen líneas en la determinan que el juego es hasta el límite, los jugadores pueden realizar lanzamientos de corta y mediana distancia, realizar aproximaciones al aro con un máximo de tres pasos para poder encestar y podrán realizar tiros libres para adjudicar puntos a su favor el conteo es de acuerdo a como definan los jugadores de uno en uno, de dos en dos.



4.- NATACION.-

Objetivo.- Desarrollar la habilidad acuática y resistencia de las personas con la práctica deportiva en el agua con o sin implemento.

Material.-

- Pelota de goma
- Malla de baño
- Lentes de natación

Cantidad de jugadores.- dos en adelante

Descripción del juego.-

Los nadadores realizan la actividad deportiva nadando de una manera rápida, ágil, coordinada para meter gol a su contendor es similar al deporte del Waterpolo, lo importante es que tenga la pelota en su poder y no se deje quitar en el tramo de su espacio y logre marcar gol de corta, mediana distancia, el arco se puede materializar con boyas u otro implemento fuera o dentro de la piscina, el nadador debe de permanecer a flote o nadando no debe de topar sus pies en el piso de las piscina es penado en la ejecución de esta acción.



5.- CARRERA MEDIANA DISTANCIA.-

Objetivo.- Desarrollar la capacidad física y resistencia de las personas con la práctica deportiva en campos abiertos o cross country.

Material.-

- Zapatillas de deportes
- Espacio físico natural

Cantidad de jugadores.- uno en adelante.

Descripción del juego.-

El deporte del atletismo de carrera en campo abierto consiste en recorrer ciertas distancias no muy extensas que permitan a la persona tomar contacto con la naturaleza y sentirse bien, alejándose de la rutina diaria o monótona, que se dispone en el trabajo, la actividad consiste en realizarla especialmente en bosques, picas, campo abierto donde pueda disfrutar de paisajes y que encuentre satisfacción en la actividad que realiza, acercándose a tomar aire puro aumentando así la capacidad aeróbica de acuerdo a las capacidades individuales de preferencia esta actividad se debe de realizar en tiempo y distancia moderada.



C. ACTIVIDADES PSICOLOGICAS Y SOCIO CULTURALES.-

Las actividades recreativas psicológicas son las que se desarrollan de manera individual y grupal la misma que tiene como fin que la persona obtenga equilibrio, homeostasis interno y externo y logre mantener las relaciones interpersonales.

Las actividades socio culturales son aquellas actividades que se desarrollan de manera individual y grupal con personas a fin, de pensamiento o de cotidianidad que tienen como fin ampliar las actividades sociales dentro y fuera del hogar.

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES PSICOLOGICAS

1.- RESPIRACION.-

Objetivo.- Desarrollar equilibrio en la persona a través de la respiración profunda para mantener oxigenado el cerebro y mantener el equilibrio de las personas.

Material.-

- Silla o sillón
- Espacio mediano

Cantidad de participantes.- una en adelante.

Descripción de la actividad.-

La actividad consiste en realizar respiración profunda de relajación colocándose el dedo pulgar en una fosa nasal, toma aire por una fosa nasal espera tres segundos y suelta el aire por la otra fosa nasal, inmediatamente taponando la otra fosa nasal con el dedo pulgar, nuevamente se repite este procedimiento durante varias respiraciones

profundas, el cambio del dedo pulgar es secuencial a las fosas nasales, una vez realizado las repeticiones de respiración; procedemos a respirar fuerte por dos a tres ocasiones por las dos fosas nasales y a botar el aire por la boca de una manera fuerte quedando totalmente relajados.



2.- RELAJACION.-

Objetivo.- Relajar a la persona mediante sonidos sonoros que permita mantener el equilibrio interno emocional de las personas.

Material.-

- Grabadora
- Cd's
- Espacio mediano acogedor

Cantidad de participantes.- una en adelante.

Descripción de la actividad.-

La actividad consiste en recostarse en un sitio cómodo y escuchar la música instrumental adecuada para la relajación, someterse a escuchar todos los sonidos que se encuentren en la música, la persona debe de concentrarse y dejar en blanco su mente y deberá escuchar durante treinta minutos, no debe de intentar dormirse, esta actividad le permite relajarse y retomar energía positiva para cumplir con otras actividades de una manera renovada.



DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES SOCIO CULTURALES

1.- LECTURA.-

Objetivo.- Desarrollar la capacidad cognitiva e intelectual mediante el hábito de lectura con las personas para ampliar sus conocimientos generales y específicos.

Material.-

- Libros
- Espacio mediano acogedor

Cantidad de participantes.- una en adelante.

Descripción de la actividad.-

La actividad consiste en leer libros, revistas, documentales, prensa escrita al menos treinta minutos diarios, en un sitio cómodo y sin ruido alcanzando así un hábito cultural de leer, de mantenerse informado, elevar el intelecto cognitivo y mantener una amplitud de conocimientos que eleva la cultura individual, familiar y de quienes le rodean en el entorno que se desarrolla.



2.- REUNIONES SOCIALES.-

Objetivo.- Mantener a las personas reunidas socialmente en su tiempo libre para obtener mejores relaciones interpersonales.

Material.-

- Espacio mediano acogedor

Cantidad de participantes.- dos en adelante.

Descripción de la actividad.-

Las reuniones sociales se deben de realizar en grupos que tengan afinidad, dando un uso adecuado al tiempo libre social de las personas para establecer y mejorar las relaciones interpersonales, las reuniones sociales se debe dedicar este tiempo a realizar conversaciones productivas en beneficio del grupo, se debe de realizar charlas intelectuales, cognitivas, científicas y de actualidad para que el grupo sea beneficiado con criterios aceptables.



3.- VISITAS Y PASEOS CULTURALES.-

Objetivo.- Ampliar el conocimiento intelectual de las personas a través de la visita a sitios culturales.

Material.-

- Sitios de ámbito cultural

Cantidad de participantes.- dos en adelante.

Descripción de la actividad.-

Las visitas a las diferentes casas de la cultura del país enriquecen la cultura de las personas, incrementa el conocimiento de la historia, geografía y civismo de las ciudades. Las visitas deben ser de manera frecuente especialmente en familia, grupos de amigos o grupos de trabajo para mantener el grado cognitivo e intelectual de los mismos, realizando este tipo de visitas se da un buen uso al tiempo libre de las personas creando un ambiente vigoroso de conocimiento.



GLOSARIO:

✓ Tiempo Libre

Tiempo que dispone una persona con cierta libertad, fuera de sus actividades laborales, haciendo una vida placentera mejorando así su estilo de vida.

✓ Niveles de Estrés

Son las diferentes categorías que se presentan de varias maneras en las personas y que su respuesta se basa por las condiciones externas e internas que perturban el equilibrio emocional del individuo, cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles

✓ Recreación

Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

✓ Motivación

Es un elemento importante en el proceso de aprendizaje puede ser intrínseca en la que la estimulación hacia el aprendizaje proviene de la propia práctica, o extrínseca, cuando el estímulo procede de aspectos exteriores no relacionados con la propia tarea, como puede ser la familia, los compañeros o el profesor.

✓ Juego

Es un elemento natural que sirve sustancialmente para vivir en equilibrio psico-físico-social. Cumple una función sociabilizadora y sirve para adquirir conocimientos, para relacionarse con el entorno, para adquirir y mantener la autoestima y para desarrollar la imaginación que conduce a la creatividad de la persona.

BIBLIOGRAFIA:

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

- AGUILAR Lupe y INCABORNE Oscar, Recreación y animación, Editorial Kinesis, Armenia, 2005
- INCARBONE, Oscar. Del Juego a la Iniciación Deportiva, Editorial Stadium, Buenos Aires, S.R.L, 2002
- LOPEZ, Pablo. Manual de educación física, Editorial Océano, Barcelona.
- PAZMIÑO, Iván. Metodología de la Investigación, Quito, Octubre 1997.

FUENTES ELECTRONICAS:

- www.wanadoo.es
- www.efdeportes.com
- www.pasoapaso.com.ve
- www.monografias.com
- www.hand-ball.org
- www.hotbot.com
- www.cibersociedad.net
- www.educar.org
- www.funlibre.com
- www.lafactoriaweb.com.
- www.Lafactoriaweb.com
- www.7estrellas.org/default.htm

FUENTES EXPERTAS:

- Dr. Iván Pazmiño Docente de la FAFDER
- Lcda. Araceli Obando Docente de la FAFDER
- Dr. Martin Bonilla Docente de la FAFDER y POSGRADOS
- Prof. Ramón Gómez, Director Nacional de Deportes, SENADER

ANEXOS

ANEXO Nro 2**POBLACION Y MUESTRA**

ORDINAL	COMPAÑIA	No. DE PERSONAL	TOTAL
01	COMANDO Y ESTADO MAYOR	28	28
02	POLICIA MILITAR	43	43
03	BANDA DE MUSICOS	23	23
04	COMUNICACIONES	18	18
05	DPTO DE INTELIGENCIA	15	15
06	APOYO AL DESARROLLO	27	27
TOTAL		154	154