

**Las expresiones lúdicas y el aprovechamiento del tiempo libre como medio para mejorar
las relaciones interpersonales entre los jóvenes de grado décimo del colegio IED República
Dominicana y sus familias**

Trabajo Presentado Para Obtener el Título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica,

Fundación Universitaria los Libertadores

María Leonor Rodríguez Guerrero

Mayo 2017.

Copyright © 2017 por María Leonor Rodríguez Guerrero. Todos los derechos reservados.

Agradecimientos

A Dios por ser mi guía y permitirme realizar esta hermosa labor de enseñar; a mis hijos por ser mi inspiración en la realización de este proyecto, ya que, con esfuerzo, dedicación, autoridad y mucho amor logramos juntos superar dificultades en esa etapa tan difícil que fue la adolescencia y ahora son hombres de paz, dedicación y responsabilidad; a mis estudiantes que cada día me permiten crecer y me enseñan el valor de las cosas en los pequeños detalles y a todos aquellos que de una u otra forma me aportaron y apoyaron para hacer posible este logro.

Resumen

Las expresiones lúdicas y el aprovechamiento del tiempo libre que ofrece el entorno, se convierten en una herramienta pedagógica para mejorar la comunicación y con ello, las relaciones interpersonales entre los estudiantes de grado décimo del colegio IED República Dominicana y sus familias.

En busca de fortalecer los escenarios en los cuales los educandos interactúan con su entorno en dinámicas en donde se potencie su desarrollo integral y aprovechamiento del tiempo libre con su núcleo familiar, se diseña una propuesta didáctica en donde se plantean distintas actividades y talleres que se realizarán en el marco de la escuela de padres; siendo éste un espacio fomentado y dirigido por el departamento de orientación de la institución, en donde se brinda apoyo y asesoría a aquellos padres y jóvenes que se preocupan por temas que los involucra, generando así reflexión y acercamiento; sensibilizando a padres e hijos de la importancia de mantener y fortalecer la comunicación en todas las etapas de la vida para lograr un crecimiento personal, en especial en la adolescencia, periodo en el que se presentan dificultades que afectan la comunicación, ya sea porque los jóvenes tienden a alejarse de su familia y buscar otros espacios o porque los padres no saben afrontar esta etapa por desconocimiento y carencia de autoridad.

Estas experiencias significativas, además del contenido lúdico que hace que se pase unos momentos divertidos, de esparcimiento y distensión, contienen elementos que pueden contribuir a

mejorar la comunicación y con ella las relaciones interpersonales de padres e hijos: el conocimiento de sí mismo y del otro para fortalecer lazos de afecto, la tolerancia y el respeto; trabajo en equipo para valorar y reconocer el esfuerzo del otro; reflexión para expresar pensamientos y sentimientos y respetar el de los demás.

Palabras clave: Comunicación- adolescencia- familia- tiempo libre- lúdica- reflexión

Abstract

The ludic expressions and the effective free-time management offered by the environment are turned into a pedagogic tool to improve the communication and consequently, the interpersonal relationship as well, between the 10th grade students from the “IED República Dominicana School” and their families.

In order to strengthen the scenarios in which the educators interact with their entourage in dynamics which power-up the comprehensive development and proper use of the free time with their nuclear family, a didactic proposal is designed; offering different activities and workshops to be developed under the Parental Involvement Program frame at the school, being this a space encouraged and directed by the Guidance Department of the institution, that provides assessment and support to those youngsters and parents who care for reflecting about the topics which involves them.

This will generate reflection and reconciliation, making parents and children better aware regarding the importance of keeping and making communication stronger during all the different life stages to accomplish a better personal growth, mainly during adolescence, as it is the most affected period with communication wise difficulties; whether it is because teenagers have the tendency of growing apart their family looking for different spaces, or because parents don't know how to face this stage due to their lack of awareness and authority.

The meaningful experiences, besides the ludic content, help them have fun, providing them with moments full of enjoyment and relaxation, in which they find the tools that contribute to improve their communication and consequently, their parents-children relationship: self-knowledge and acknowledging others to make fondness, respect and tolerance family ties stronger; team work to appreciate and recognize others` efforts; reflection to express their thoughts and feelings also respecting the ones others might have.

Key words: Communication – Adolescence – Family – Free time – Ludic - Reflection

Tabla de Contenidos

Capítulo 1 Las buenas relaciones interpersonales en el desarrollo familiar.....	9
Capítulo 2 Una mirada a las expresiones lúdicas, el tiempo libre y la comunicación.....	14
Capítulo 3 Un camino hacia la investigación.....	38
Capítulo 4 Jugando y reflexionando juntos.....	44
Capítulo 5 Reflexiones que perduran.....	56
Lista de referencias.....	58

Capítulo 1

Las buenas relaciones interpersonales en el desarrollo familiar

El desarrollo de la siguiente propuesta está dirigida a los jóvenes adolescentes de grado décimo de la Institución Educativa Distrital República Dominicana de la jornada tarde, ubicado en la localidad 11 de Suba, en la ciudad de Bogotá. Desde el diseño de diferentes actividades se busca sensibilizar a los estudiantes y a su entorno familiar sobre la importancia de utilizar el tiempo libre y las expresiones lúdicas para mejorar las relaciones interpersonales entre ellos en diferentes contextos.

Se ha observado que estos jóvenes pertenecen a familias donde la comunicación se hace cada vez más difícil y no hay espacios donde se puedan relacionar, ya sea porque no hay calidad de tiempo para aprovecharlo y mejorar las relaciones interpersonales en la familia, o por lo que existe desconocimiento de las alternativas de compartir y socializar que ofrece el entorno o simplemente por la edad a la que pertenecen estos jóvenes que atraviesan momentos difíciles, son vulnerables a muchas problemáticas y a veces se aíslan o buscan reconocimiento y comprensión en otros espacios fuera de sus hogares o en otras opciones como el consumo de sustancias psicoactivas, pertenencia a pandillas y a las redes sociales como Facebook, twitter, MySpace, Instagram, WhatsApp o video juegos en forma adictiva, siendo éstas últimas de mucha acogida, no sólo en jóvenes sino en adultos, lo que hace que cada día se tome una vida más sedentaria y que la comunicación sea cada vez más

impersonal, lo que conlleva a que la socialización y el compartir sean más difíciles y no contribuyen para nada a mejorar el entorno social y familiar y esto, a su vez deteriora y afecta la calidad de vida.

De igual manera se observa un constante choque generacional entre padres e hijos, los padres de familia en su afán de tomar control y afrontar esta etapa en la que se encuentran los jóvenes, se ven abocados a tomar posiciones extremas, por un lado, la falta de autoridad y orientación porque los jóvenes imponen sus deseos y por otro el asumir de forma agresiva la autoridad, dejando notar la falta de conocimiento de las problemáticas propia de la etapa adolescente.

Con esta propuesta se pretende no sólo optimizar las distintas alternativas, programas culturales, recreativos y lúdicos que ofrece el entorno para la utilización del tiempo libre y que podrían ayudar a mejorar ésta situación, sino que simultáneamente se busca proponer al interior del colegio, aprovechando el espacio que ofrece el departamento de orientación en la escuela de padres, distintas alternativas donde las expresiones lúdicas contribuyan a la reflexión y solución de dicha problemática ¿cómo mejorar las relaciones interpersonales entre los jóvenes adolescentes y sus familias del colegio IED República Dominicana?. Esto visto más como una necesidad, que como una problemática del entorno.

La propuesta se hace interesante cuando se plantea una línea de acción para cumplir con el propósito principal que es diseñar estrategias pedagógicas lúdicas que contribuyan a mejorar la comunicación y con ello las relaciones interpersonales entre los jóvenes de grado décimo y sus familias del colegio IED República Dominicana jornada tarde: en primer lugar se plantea realizar una indagación y reflexión que oriente la investigación en cuanto a la caracterización de la comunidad con la que se propone trabajar, luego indagar acerca del tipo de dificultades que se presentan entre padres e hijos, cuáles son las consecuencias de estas problemáticas, cómo se utiliza o aprovecha el tiempo libre y qué alternativas nos presenta el contexto para ello y finalmente, basados en este estudio se pretende plantear alternativas lúdicas optimizando los recursos que ofrece el entorno y al interior del colegio que favorezcan el mejoramiento de las relaciones interpersonales en diferentes espacios, principalmente el familiar.

Por otro lado, vale la pena reconocer que la familia toma importancia en el desarrollo de los jóvenes adolescentes, ya que ésta debe brindar un espacio afectivo, seguro, ejemplar en cuanto a los valores, orientaciones y autoridad, pues el joven está en búsqueda de una identidad propia y es la familia un referente, un ejemplo; por tal motivo surge la preocupación en que se asuman unas buenas relaciones interpersonales para fortalecer estos procesos.

Resulta importante generar momentos y espacios de cercanía del adolescente con su entorno familiar porque en la búsqueda de su identidad, el joven se separa de sus padres y hermanos y los ve como las figuras que se oponen a que sea “el mismo” y como respuesta, los padres sienten que su hijo no los obedece, ni los valora, ni los respeta y se desilusiona abandonando a sus hijos, dejándolos que se defiendan solos. Lo ideal es que los adultos “estén ahí” cuando el adolescente quiera acercarse y en ese sentido la propuesta es la ocasión para rescatar la comunicación.

En la antigüedad la adolescencia era considerada como una etapa más en el desarrollo humano, por lo que pasaba desapercibida en la planificación de actividades dirigidas para ellos donde pudieran expresar sus ideales, sus sentimientos. En muchos proyectos y programas orientados a los adolescentes se busca un equilibrio y una participación desde las familias, en contribución a su desarrollo y calidad de vida, pero aún a así, la atención a los jóvenes se centra en comportamientos problemáticos que de una u otra forma desfavorecen la relación con los adultos. De ahí la falta de comunicación entre los padres y los jóvenes.

Partiendo de este punto se observa como en el entorno, se empieza a dar respuesta e indagar en lo que necesitan los jóvenes y cómo se puede aportar a su desarrollo, desde un ámbito cultural y lúdico; se le da un espacio importante al análisis de la forma como se utiliza el tiempo libre, se reconoce como un espacio indispensable para todo ser humano,

pero en la adolescencia, el tiempo libre ocupa un lugar muy especial, debido a la influencia que el mismo tiene en la maduración de la personalidad e integración social del joven. Es un espacio valorado positivamente y abarca actividades productivas y provechosas, necesarias para desarrollar las propias cualidades y obtener beneficios importantes.

Es pertinente involucrar a los padres y a los jóvenes en actividades que propicien el conocimiento mutuo, el disfrute y la diversión compartida, el trabajo en equipo evitando aquellas en las que se vean enfrentados. De igual manera, desde el colegio y con la colaboración de los padres, es necesario contar con esa apropiación del entorno, que conozcan esos espacios participativos que desde las instituciones serán parte fundamental para la divulgación y socialización de las actividades juveniles.

Capítulo 2

Una mirada a las expresiones lúdicas, el tiempo libre y la comunicación

El colegio IED República Dominicana es una institución educativa distrital, mixta, ubicada en la localidad 11 de Suba; cuenta con una población aproximadamente de 3200 estudiantes matriculados en educación preescolar, básica y media entre las dos jornadas (mañana y tarde). El colegio se encuentra ubicado en la Diagonal 132 A No 114- 43, barrio la Gaitana. La población pertenece a estratos 1, 2 y 3 de los barrios La Gaitana, la Cañiza, Villa María, Lisboa, San Pedro entre otros; proviene de un origen multiétnico y pluricultural como consecuencia del desplazamiento tanto de la violencia como en busca de oportunidades; de sectores marginales con situaciones socio económicas limitadas; los adultos responsables de los jóvenes ocupan empleos informales, oficios varios o empleos en servicios generales de largas jornadas, lo que conlleva a que los jóvenes permanezcan solos la mayor parte del tiempo. Todo esto conlleva a que se presenten distintas problemáticas al interior de la familia: violencia física y psicológica; familias disfuncionales generalmente conformadas por madres cabeza de familia, abuelos, tíos; pérdida de autoridad y control, además se sabe que la mayoría de estos jóvenes no tienen hábitos adecuados de utilización del tiempo libre, ya que lo dedican a ver televisión, al uso incontrolado de Internet, los videojuegos o simplemente a socializar en las esquinas y parques sin un objetivo específico, lo que conduce a problemáticas sociales como el

consumo de sustancias psicoactivas, pandillas con altos niveles de agresividad y delincuencia juvenil.

Muchos estudiantes acuden al colegio porque lo ven como un lugar para relacionarse entre sus pares, compartir y en algunos casos para evadir los problemas en sus hogares, o las responsabilidades que allí les asignan, otros ven en el colegio el lugar donde les brindan un trato más amable que en sus hogares no encuentran. Sin embargo, los jóvenes llevan un cúmulo de experiencias y expectativas, de sueños y de esperanzas frente a su presente y su futuro, aspiran a dar respuesta a los mismos a través de ese proceso de formación en el que están dispuestos a participar.

Es en este sentido que la propuesta del presente proyecto “Las expresiones lúdicas y el tiempo libre como medio para mejorar las relaciones inter personales de los jóvenes de grado décimo del colegio IED República Dominicana y sus familias”, busca ser una herramienta metodológica y pedagógica que involucra tanto a la comunidad educativa como a su entorno e implementa sobre todo estrategias lúdicas, deportivas, artísticas y comunicativas para mejorar dichas relaciones inter personales.

Desde la caracterización del colegio a través de la construcción del PEI, denominado “La formación integral del individuo, propicia el mejoramiento educativo y su calidad de vida”, busca ser reconocido a nivel local y distrital como un centro educativo con un alto nivel humano, académico, técnico y administrativo, capaz de participar crítica y

activamente en las transformaciones sociales y culturales que requiere su entorno. Es una Institución educativa distrital, mixta en los niveles de preescolar, básica y media, académica, incluyente, que respeta la diversidad, formadora de ciudadanos con pensamiento crítico, investigativo, autónomo y creativo dentro de un marco axiológico que favorezca su calidad de vida y la construcción de una sociedad más humana.

La filosofía de la institución se puede resumir en sus principios, creencias y valores: respetar la vida en todas sus manifestaciones; reconocer y respetar la diferencia; valorar y cuidar lo público; propender por la excelencia en todas las dimensiones de ser humano; actuar conforme a los valores institucionales (Honestidad, compromiso, gratitud, respeto, responsabilidad, solidaridad); se cree en un ejercicio ético de la pedagogía que busca permanentemente la excelencia; en una educación centrada en el desarrollo integral del ser humano capaz de transformarse y transformar su realidad; en una escuela innovadora, dialogante, crítica, democrática, incluyente y autónoma.

Este proyecto se apoya en algunos referentes legales, iniciando por la Constitución Política de Colombia, en el artículo 44, que se refiere a los derechos fundamentales de los niños y adolescentes: a la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, derecho a la educación, la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. La familia, la sociedad y el estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño y adolescente para garantizar su desarrollo armónico e integral y el

ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás; en el artículo 45, el adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral, el estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud.

En el artículo 67, la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social: con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; a la práctica del trabajo y a la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. En el artículo 52 de la Constitución Política, dispone: el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas, tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Por otro lado, retomando la Ley General de Educación en el artículo 5: Fines de la Educación en el numeral 7, el acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística

en sus diferentes manifestaciones, en el numeral 12, la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Basado en la Ley de infancia y adolescencia Ley 1098 en el artículo 39, numeral 2, se refiere a participar en los espacios democráticos de discusión, diseño, formulación y ejecución de políticas, planes, programas y proyectos de interés para la infancia, la adolescencia y la familia. En el artículo 41, obligaciones del estado, en el numeral 24, propone fomentar el deporte, la recreación y las actividades de supervivencia, y facilitar los materiales y útiles necesarios para su práctica regular y continuada, en el numeral 25, a cerca de fomentar la participación en la vida cultural y en las artes, la creatividad y producción artística, científica y tecnológica de niños, niñas y adolescentes y consagrar recursos especiales para esto, en el numeral 27, propone prestar especial atención a los niños, las niñas y los adolescentes que se encuentren en situación de riesgo, vulneración o emergencia, finalmente en el artículo 42, obligaciones especiales de las instituciones educativas en los numeral 8, se refiere a estimular las manifestaciones e inclinaciones culturales de los niños, niñas y adolescentes, y promover su producción artística, científica y tecnológica.

Es importante revisar algunos temas que pueden ayudar a entender los planteamientos de este proyecto. En primer lugar definir tiempo libre o tiempo de ocio como también se le

ha denominado y se coincide en que es un tiempo de descanso que las personas se dedican a distintas actividades fuera de las responsabilidades cotidianas como el estudio, el trabajo o deberes del hogar; es un tiempo que cada individuo utiliza a su libre elección, de acuerdo a sus intereses, aficiones o cultura, generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad recreativa, de entretenimiento o placer; es una necesidad que hace parte del ser humano y que tiene como elementos esenciales, el disfrute, la diversión y la distensión, lo que quiere decir, que la utilización de ese tiempo libre varía de persona a persona, ya que no todos tienen la misma percepción de lo que puede ser divertido, agradable, entretenido o placentero.

A lo anterior Bolívar (1998) afirma que:

El tiempo libre no puede asumirse como sinónimo de lúdico, sino principalmente como de descanso, recuperación energética y atención de necesidades fisiológicas (sueño, alimento, etc.). Menos aún puede considerársele libre para hacer lo que a uno le plazca, pues el desarrollo de la vida personal y familiar exige, generalmente, que en dicho tiempo se asuman tareas y oficios que, aunque no remunerados, escapan al capricho o interés lúdico, como: reparar un electrodoméstico, mercar, ir al médico, ayudar a un hijo en sus tareas escolares, cocinar, etc. Es decir que no se puede desligar la libertad de la responsabilidad. Tampoco se niega que en el tiempo libre haya actividades lúdicas, máxime cuando se ha dicho que la lúdica está presente en toda la vida cotidiana.

Es importante no sólo definir el tiempo libre como un espacio para no hacer nada o para realizar actividades fuera de las obligatorias, sino que se debe resignificar, es decir darle un sentido o intencionalidad más profunda, en busca del crecimiento personal, a través de la reflexión de lo que se es, de lo que le gusta o lo que se quiere hacer en un futuro para mejorar la calidad de vida.

En este sentido Pérez (2002) afirma que:

El ser humano dedica el tiempo en lo laboral (de producción) y en tiempo extra laboral (reproducción), este último se define como actividades fuera de lo laboral, libre de obligatoriedad "**libre de**", donde el hombre sufre necesidades básicas o utilitarias (comer, dormir, asarse, etc.) y dentro de ellas se encuentra en tiempo libre que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de actividades, permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente (...) Por lo que se entiende 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 para el hombre. Esto es, abordar el tema incluyendo la posición conceptual de "**libre para**", por tanto, es necesario detenerse, en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: **la capacidad creativa**.

El manejo adecuado de ese tiempo libre ha sido un tema que ocupa a muchos especialistas, psicólogos, sociólogos, educadores entre otros, y más ahora en la sociedad

de consumo y de falta de valores en la que se vive, los empresarios, publicistas y economistas han aprovechado esta necesidad humana para convertirla en un negocio.

Pérez (2002) afirma:

El tiempo libre ha sido dissociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ha ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento. Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Podemos plantearnos entonces: ¿por qué resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Nos referimos hacia posiciones de autocondicionamiento.

De lo anterior es posible deducir que la población adolescente es la más vulnerable ante esta situación, no existe una guía para saber cómo ocupar el tiempo libre, todo depende del contexto social, económico y cultural en el que está inserto; muchos jóvenes con la mala utilización de ese tiempo, lo emplean con fines que pueden ser riesgosos para su vida, llevándolos a ser víctimas del alcoholismo, la drogadicción, el sexo sin responsabilidad, el uso excesivo de las redes sociales, los video juegos, la violencia, la pereza, la desorganización y hasta el suicidio entre otros problemas, perdiéndole el buen sentido a este tiempo que debería ser el de favorecer el desarrollo personal, creativo y reflexivo. “Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la

población, que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras y en el logro de la más amplia participación en la cultura (...) que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular”.

(Pérez, 2002)

Es por esto que se crea la necesidad de llevar a cabo un proyecto que involucre como medio central las expresiones lúdicas, con el propósito de solucionar parte de la problemática originada por la mala utilización del tiempo libre, desde el quehacer pedagógico se aporta espacios de reflexión a los jóvenes y padres de familia, de cómo se está manejando ese tiempo libre, de la importancia de hacerlo adecuadamente en beneficio de sí mismos, e igualmente de la necesidad de conocer los espacios y actividades que nos ofrece la familia, el colegio y el entorno que contribuyen a mejorar las relaciones interpersonales, familiares y así afianzar los valores que conlleven a un crecimiento personal y social.

Al respecto Pérez (2002) afirma:

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre

que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

Otra temática que es necesario revisar es la de lúdica y recreación, teniendo en cuenta que muchos especialistas han tratado estos temas por separado, pero que en realidad tienen una estrecha relación en cuanto a que deben ser una actitud frente a la vida, ser libres, espontáneas y con un contenido de disfrute.

La lúdica y con ella todas las expresiones como el juego, la música, el teatro, la danza, las plásticas, el folclor, las tradiciones, etc., es una dimensión del ser humano muy importante para el desarrollo integral, no sólo a nivel individual, sino social. Al respecto Dinello (2006) menciona los valores y aprendizajes de las expresiones lúdorecreativas: estas contienen manifestaciones de alegría, traen satisfacción personal, ayudan al descubrimiento de la cultura, consiguen una mejor forma de relaciones interpersonales, incrementan la expresión verbal, desarrolla la imaginación y la creatividad, desarrollan el pensamiento lógico, acrecientan la disposición para aprender, distensionan, disminuyen el estrés, incrementa la sensación de disfrute, a través de ellas se vivencian valores como la

solidaridad, el respeto, la autonomía, el trabajo en equipo, la auto estima, el compromiso y la identidad.

De igual manera Bolívar (1998) afirma que:

No se debe confundir la lúdica con juego, ya que todo juego es lúdica, pero no todo lo lúdico es juego. La lúdica se asume aquí como una dimensión del desarrollo humano, esto es, como una parte constitutiva del hombre, tan importante como otras dimensiones históricamente más aceptadas: la cognitiva, la sexual, la comunicativa, etc. (...). La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano, de sentir, expresar, comunicar y producir emociones primarias (reír, gritar, llorar, gozar) emociones orientadas hacia la entretención, la diversión, el esparcimiento. Si se acepta esta definición se comprenderá que la lúdica posee una ilimitada cantidad de formas, medios o satisfactores, de los cuales el juego es tan solo uno de ellos.

Es en este sentido, que en el quehacer pedagógico la lúdica no debe ser una simple estrategia para realizar una clase divertida y utilizar el juego como una simple herramienta didáctica, sino que debe ser un espacio para desarrollar la creatividad, vivenciar valores y aprender del entorno de una forma más significativa, además de promoverla como una forma de asumir la vida.

Para Jiménez, Dinello & Alvarado (2004):

La lúdica como parte fundamental del desarrollo armónico humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida, y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se producen cuando interactuamos sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (p.15)

La recreación se conoce como la práctica de actividades durante el tiempo libre que proporcionan descanso, entretenimiento, diversión e interacción social, que se realiza de manera voluntaria y que permite el desarrollo personal, social y creativo. Estas experiencias y actividades que se realizan, poseen la potencialidad de enriquecer la vida mediante la satisfacción de ciertas necesidades básicas del individuo y de cultivar las relaciones humanas sanas y armoniosas, deben tener un sentido lúdico.

Jiménez et al. (2004) refieren que “la recreación es un conjunto de saberes, actividades y procesos libertarios en los que los sujetos implicados en dicha experiencia cultural se introducen en una zona lúdica de característica neutra, apta para fortalecer el desarrollo de la integridad humana”. (p.11).

Los objetivos de la recreación se deben buscar en el individuo, sus necesidades, intereses o inquietudes y la forma de vida que lleva, cada vez más sedentaria, producto de la tecnología que ha hecho que nuestra vida sea pasiva, de creatividad reducida y con alta dosis de tensiones, en este sentido la recreación busca: a partir del ejercicio lúdico artístico fomentar la construcción conceptual y de actitudes, la creatividad y el desarrollo de valores; utilizar la lúdica no sólo como recurso didáctico o instrumento metodológico en el marco de la educación, sino una herramienta en el proceso enseñanza –aprendizaje para que se dé más significativo; debe facilitar y mejorar las relaciones interpersonales o lo que se denomina, integración con otras personas; permitir el desarrollo de la creatividad individual y colectiva; permitir encontrar el placer, la auto realización en la práctica de actividades que lo satisfagan y canaliza en el individuo su descarga emocional a través de la recreación y las expresiones lúdicas.

Po otro lado Jiménez et al. (2004) afirman que:

La recreación para un desarrollo armónico de lo humano, no debe reducirse a procesos pragmáticos que sólo fortalecen algunos procesos de pensamiento, sino que debe ser estudiada como procesos que realmente atraviesen toda la existencia humana cotidiana, desde la familia, la calle, la escuela, la sociedad; es decir, necesitamos una recreación para todo el tiempo de la cotidianidad y no como actividad contra funcional o compensatoria de una sociedad caótica atravesada por el tedio y el aburrimiento de sus instituciones. (p.14)

Como promotores y especialistas en Pedagogía de la lúdica, surge un compromiso social con la comunidad educativa, de repensar el proceso de formación integral, no sólo se debe involucrar la lúdica como estrategia didáctica sino como ámbito y objetivo educativo, como un estilo de vida.

De igual manera surge la preocupación de la vida moderna que cada vez más conlleva a la sociedad de consumo, a un uso excesivo de la tecnología, a la vida virtual, al sedentarismo, al urbanismo sin espacios libres para lo lúdico, a una vida con menos sentido. Y son los jóvenes y niños como ya se ha mencionado anteriormente los más vulnerables a estas situaciones, ya no quieren salir de los espacios reducidos en donde viven, no salen a jugar, no comparten con sus amigos ni con sus familias, pues la mayoría de tiempo permanecen solos, están aburridos constantemente, lo que trae como consecuencia, a que cada día se utilice menos tiempo para la socialización real, para el disfrute de las cosas sencillas, e incluso en los mismos juguetes con los que los niños interactúan, cada vez más elaborados, se ve reflejada la limitación al desarrollo de la imaginación, se ha perdido el interés por construir un nuevo juguete con elementos sencillos. Por todo esto se debe convertir la escuela en un espacio lúdico, no sólo para aprender distintas disciplinas, sino se deben facilitar más espacios de interacción para aprender valores, no sólo en el “recreo” sino en todos los escenarios educativos para que el aprendizaje sea más significativo. El sentido educativo debe ser como dijo Martínez (2009) “No existe absolutamente nada que no pueda ser convertido en un juego, en una fiesta, en una aventura, en un misterio”.

Otro tema importante es la comunicación en familias con adolescentes, aunque la palabra familia aún no está definida con exactitud, existen algunas nociones que pueden ayudar a entender su importancia y todo lo que alrededor de ésta figura puede influir en el desarrollo de los jóvenes adolescentes.

La familia no sólo es un grupo de personas unidas por un vínculo, es la organización más general de la sociedad, es la que más satisfacciones e importancia le da el ser humano, ya sea por vínculos sociales, legalmente consagrados o por vínculos sanguíneos, el pertenecer a una agrupación de este tipo es sumamente importante en el desarrollo psicológico y social del individuo. “Es un grupo social en el cual el hombre satisface necesidades de muy variado orden, es una institución histórica dependiente de la forma de organización social y de todo el contexto cultural donde se desenvuelve” (Barato, 1988, p 33).

Existen distintos tipos de familia según el modo de agrupación y el origen de la misma: encontramos la familia biológica o con vínculo sanguíneo; familia nuclear o denominada también simple o básica, conformada por un padre, una madre e hijos; familia compuesta, que se forma por la unión de parte de dos familias nucleares por lo general unida de padres separados o viudos; familia extensa, es la conformada por distintos miembros consanguíneos, como tíos, abuelos, primos, etc. ; de igual manera en la actualidad es común encontrar las familias llamadas monoparentales, en la que el hijo o hijos viven con sólo uno de los padres. (Barato, 1988). A sí mismo, se considera familia a aquellos lugares

donde el individuo tiene un sentido de pertenencia, aprende a proteger y se siente cuidado, sin necesidad de tener vínculos o relación de parentesco.

Es necesario mencionar que la familia cumple unas funciones importantes para el desarrollo del ser humano en donde se adquieren elementos imprescindibles para enfrentar situaciones que la vida le presenta cotidianamente.

Al respecto Barato (1998) afirma:

En términos generales asignemos a la familia los siguientes oficios básicos: la función biológica, como reproducción y conservación de la especie (...); La función psicológica, la familia estructura la personalidad de los individuos, el ambiente familiar es decisivo para estructurar el carácter emocional-afectivo (...); La función económica, la familia se levanta en un ambiente de cooperación, de reconocimiento y de apoyo mutuo para enfrentar las dificultades y condiciones materiales (...); la función social y política de la familia, es importante en el proceso socializador de las personas, enseña a sus miembros los comportamientos y valores, es el reflejo de la sociedad (...); Función educativa, cada individuo encuentra los primeros aprendizajes en la familia, sigue modelos y los reproduce, en el hogar se aprende el valor y significación de la autoridad.

Desde que se nace, se tiene el derecho a tener una familia lo menciona la constitución política de Colombia, y de una u otra manera se tiene vínculos afectivos, se pertenece a un grupo, es allí donde se aprende los primeros conceptos y valores, se crece con la idea de familia, por tal razón con el tipo de relaciones que se propician al interior de ellas depende

el concepto de sociedad. Es por esto que a manera de reflexión a continuación se hace referencia a dos artículos que tratan de la importancia de la familia y las relaciones que se dan al interior de la misma y de la forma en cómo asume el tiempo libre el adolescente en esta relación.

En el artículo: Como construir relaciones familiares sanas. Roper (2013) afirma que:

Las relaciones de familia suelen ser una gran fuente de apoyo, pero en muchas ocasiones se complican y provocan situaciones difíciles que enturbian nuestras vidas. Cuando ya no se logra establecer los vínculos afectivos que uno desea, las relaciones entre los distintos miembros de una familia pueden convertirse en un problema bastante serio y preocupante. Para muchos padres, las malas relaciones que tienen con sus hijos, las peleas constantes entre hermanos, el deseo de algunos miembros de ausentarse del hogar y las constantes peleas entre parejas, son un motivo de consulta psicológica. Es importante recalcar que las relaciones sanas con otras personas nos aportan salud, bienestar, calidad de vida, tranquilidad, al tiempo que fortalecen nuestra autoestima. De la misma forma, tener buenas relaciones con la familia nos fortalece, nos hace sentir más seguros y nos da la tranquilidad de estar haciendo bien las cosas. Cuando sentimos que estamos dejando de hacer algo por un ser querido, empezamos a sentirnos confundidos y confrontados.

El artículo propone una serie de aspectos que pueden ayudar a tener unas relaciones sanas dentro del ambiente familiar: “Aceptar a todos los miembros de la familia con sus diferencias; tener una buena comunicación, escuchar y ser escuchado; tener una calidad de

tiempo; aprender a conocerse mutuamente; ser flexibles, aceptar que las personas tienen cambios según su edad o circunstancias propias” Roper (2013), lo que hace pensar en la importancia de utilizar el tiempo libre en familia para unir y mejorar las relaciones interpersonales, al realizar distintas actividades en familia se pueden tener un mejor conocimiento entre sus miembros, se aprende a respetar las diferencias, a identificar problemáticas, a tolerar más y a fortalecer los lazos familiares, a tener cuidado del uno por el otro, a tener sentido de pertenencia con el círculo familiar etc.

En el segundo artículo: La influencia del ambiente familiar, Lahoz (2014) afirma:

El ambiente familiar influye de manera decisiva en nuestra personalidad. Las relaciones entre los miembros de la casa determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que el niño va asimilando desde que nace. Por eso, la vida en familia es un eficaz medio educativo al que debemos dedicar tiempo y esfuerzo. La escuela complementará la tarea, pero en ningún caso sustituirá a los padres. El ambiente familiar, tiene unas funciones educativas y afectivas muy importantes, ya que partimos de la base de que los padres tienen una gran influencia en el comportamiento de sus hijos y que este comportamiento es aprendido en el seno de la familia. Para que el ambiente familiar pueda influir correctamente en los niños que viven en su seno, es fundamental que los siguientes elementos tengan una presencia importante y que puedan disfrutar del suficiente espacio: Amor, que se sienta querido y apoyado; Autoridad participativa, siendo coherentes y con razones lógicas; Intención de servicio, finalidad de la autoridad buscando el bienestar y felicidad de los miembros de la familia; Trato positivo, cálido, con respeto y solidaridad; Tiempo de convivencia, calidad y cantidad de tiempo.

De lo anterior podemos deducir que la familia tiene entonces una responsabilidad importante en cuanto a los valores que se enseñan en casa, los modales y los hábitos que se adquieren y de igual manera en cómo se maneja el tiempo libre, pues depende primero del ejemplo que se recibe en cuanto a los hábitos y formas de utilizarlo, en segundo lugar, la familia desde que los hijos están menores, los puede o no orientar en actividades que ocupen el tiempo libre, dándole la oportunidad al chico de explorar muchos campos, gustos y talentos que pueda tener y que son afianzados en la adolescencia.

Es importante también mencionar que la familia debe tener un buen conocimiento acerca de la etapa en la que están viviendo los hijos, en especial en la adolescencia ya que es un periodo en el cual el joven sufre una serie de cambios tanto físicos, fisiológicos, psicológicos, sexuales y sociales que no son fáciles de asumir y debe ser la familia la primera preocupada para acompañar y apoyar al joven en esta etapa, ya que todos estos cambios causan una inestabilidad emocional y puede hasta ocurrir un rechazo por los más cercanos pues existen cambios en la forma de demostrar el afecto y piden a gritos ese acompañamiento, afecto y comprensión hasta encontrarse a sí mismos y madurar (Toro 2016). Los padres deben seguir siendo esos guías firmes pero incondicionales, que les impongan normas y responsabilidades para que no pierdan el horizonte.

Álvarez, Gámez, Liébana & Resola (2012) afirman respecto a dichos cambio que:

El adolescente está en un tránsito a la adultez, sufre una serie de cambios físicos, fisiológicos, psicológicos y emocionales, necesitan su espacio, su privacidad, momentos

de intimidad, afirmar su personalidad lo que lo lleva a ser bastante inestable, busca su propia identidad; aparece el razonamiento abstracto, a considerar varios puntos de vista; aparecen sus conflictos internos, la rebeldía, hasta sienten rechazo por su familia, es por esto que no los podemos abandonar, debemos como adultos mostrarles el norte siempre; debemos ejercer la autoridad con coherencia, razonar y argumentar las decisiones, siendo firmes sin cambiar a su antojo las mismas; enseñar con el ejemplo, respetar los momentos de privacidad, pero manifestarles que no están solos, que cuando lo requieran estamos dispuestos a escucharlos, sin subestimarlos o burlarnos de sus pensamientos.

Relacionando los planteamientos anteriores es necesario profundizar un poco en dos aspectos para tener un ambiente familiar adecuado: el manejo de la autoridad y el desarrollo de la comunicación. Para todo ser humano, a pesar de todos los cambios que se tengan o en cualquier etapa de la vida, la familia será importante, es un referente, un espacio ganado, donde de una u otra forma el adolescente espera tener apoyo y orientación.

En la actualidad se tiene una problemática dentro de las familias, que afecta directamente las buenas relaciones interpersonales entre padres e hijos y es el manejo de la autoridad, muchas familias se ven enfrentadas a distintas situaciones y optan por un estilo de crianza o forma de educar: el estilo permisivo, autoritario y democrático. (Álvarez et al. 2012)

El estilo permisivo: por lo general sucede cuando se presentan separaciones entre los padres y no hay acuerdos, sucede la desautorización por parte de alguno, se presenten

entonces enfrentamientos entre ellos, igualmente muchas veces por falta de tiempo para dedicar a los hijos, porque se deben trabajar largas jornadas y no se tiene una calidad de tiempo, los padres se sienten culpables y tratan de compensar con premios y recompensas económicas y una tercera es que los padres que han sido maltratados por sus familias pasan a un extremo de no querer que se repita la historia con sus hijos y los dejan hacer su voluntad, por todo ello ha hecho que el principio de autoridad se deteriore, en este estilo existe poco control por parte de los padres, son poco exigentes, poco comunicativos, demasiado consentidores, lo que lleva a que aunque se tenga una buena auto estima y sean chicos sociables, son jóvenes voluntariosos, irresponsables, con dificultad para controlar los impulsos e inmaduros.

El estilo autoritario: se presenta en familias donde los padres han sido maltratados o existe el miedo, la desconfianza y el desconocimiento a la hora de enfrentar la crianza de los adolescentes, allí se rompen con cualquier acercamiento y comunicación con sus hijos, son demasiado exigentes, controladores, no muestran afecto, pueden ser hostiles y degradantes, lo que lleva a que los chicos tengan poca autoestima, sean poco sociables, impulsivos, agresivos, obedecen pero no colaboran y tienen baja tolerancia a la frustración

Los expertos aconsejan que se busque un punto medio, un tercer estilo, el democrático: los padres de familia dan suficiente autonomía y libertad controlada, según el uso correcto que van haciendo de ella, pero están pendientes por si hace falta ayuda en algún momento,

depositando confianza en ellos; tienen elevados niveles de exigencia y de afecto, proporcionan cariño y afecto, pero nunca se confunde con la sobreprotección, ofrecen apoyo y respeto, lo que les ayuda a afrontar con éxito la mayoría de las tareas a las que se enfrentan; facilitan el establecimiento de la comunicación, saber expresar los sentimientos y hablar sobre cómo se sienten les ayudará a los jóvenes a aprender a hacerlo; supervisan las actitudes de los jóvenes, les exigen responsabilidades; establecen límites claros, diferencian entre normas necesarias y flexibles; los jóvenes educados en este estilo tienen niveles más altos de autoestima, buena actitud y rendimiento escolar, mayor motivación, son menos conformistas ante la presión de los iguales, más seguros, son más respetuosos y tolerantes, tienen menos problemas de conducta, y presentan menos frecuencia de abuso de vicios. (Álvarez et al. 2012)

Otro de los aspectos que se menciona y que se convierte en una problemática es que en la adolescencia se tiende a deteriorar la comunicación tan necesaria para la cohesión familiar y la trasmisión de valores y mantener una buena relación interpersonal con ellos, es importante no perderla, ya que, una buena relación familiar es la mejor protección para crecer y explorar el mundo. (Álvarez et al. 2012).

Muchas veces éstas habilidades comunicativas se deterioran por varios motivos, uno de ellos es porque los jóvenes desean mayor intimidad, se distancian, no les gusta comentar de algunos temas que son de su vida privada con sus padres, y como padres no se buscan

espacios para hablar de cosas que a ellos les agrada, música, algún programa de televisión, de deportes, sus gustos, opiniones sobre alguna noticia, etc., sino por el contrario hablamos con ellos para regañarlos, de estudio, de tareas que deben realizar o les hacemos un interrogatorio de su vida privada. Es necesario buscar rutinas de comunicación como los saludos diarios acompañados de al menos la pregunta ¿cómo te fue? para abrir la posibilidad al dialogo, el informar de salidas y llegadas, crear el hábito de comer juntos por lo menos una de las tres comidas, darles y supervisarles responsabilidades. El ambiente familiar debe permitir al joven expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin ser criticados, una forma para crear confianza en los chicos para que hablen es empezar por comentarles de alguna situación que se ha vivido con los demás en el trabajo, con algún familiar o en el barrio.

Álvarez et al. (2012) hacen algunas recomendaciones al respecto:

Mantenerse al tanto de la vida del adolescente dentro y fuera del Colegio. Sea imaginativo para seguir conectado a su hijo e hija. El afecto incondicional y unas normas claras, razonables y razonadas son los cimientos para que se desarrollen y se sientan seguros. Hable de los temas importantes en la vida y no evite los temas delicados o difíciles. Márquele metas altas pero realistas. Dígale que espera de él o ella su mejor esfuerzo. Valore la educación, mantenga el contacto con el profesorado, y supervise su evolución académica. Ayúdele a descubrir sus puntos fuertes y elógielo por lo que hace bien. Conozca a sus amistades y a sus familias. Hable con él de la amistad y las cosas que pueden pasar cuando esté con sus amistades. No le deje solo frente a los medios de comunicación y la publicidad.

Converse sobre las películas, los video-juegos, las revistas que lee y la música que escucha. Los valores que usted desea inculcar hay que vivirlos en la familia para luego ponerlos en práctica. Esté alerta ante los problemas graves que pueden surgir durante la adolescencia. Si no puede afrontarlos busque ayuda profesional cuanto antes. No se desanime ante las dificultades, la mayoría de adolescentes las superan con éxito si los padres y madres están disponibles para ayudarles y no se rinden. Escuche a su adolescente. Enseñe con el ejemplo el uso del dinero, del ocio y del tiempo libre son aspectos clave para una formación integral y una forma de protección de conductas de riesgo en la adolescencia.

Otro punto que se quiere resaltar es aprovechar los espacios de tiempo libre en familia, no se trata de no hacer nada o perder el tiempo, que, aunque se tenga poco tiempo, debe ser dedicado con calidad, se puede ocupar en muchas actividades que pueden realizar juntos, como el deporte, la cultura, los gustos, las aficiones, las salidas ecológicas, la diversión, descansar, visitar a las familias o proyectarse juntos al futuro. No sólo es importante orientar el tiempo libre en los jóvenes, si no aprovecharlo con ellos, otra forma de mejorar la comunicación familiar y fortalecer los vínculos afectivos con ellos. Se debe potenciar que cada miembro de la familia tenga una amplia gama de gustos y aficiones, hay que descubrir las aptitudes que tiene cada uno, en donde los padres deben ser conscientes que son el modelo y referente para sus hijos, de ahí que como padres se debe dar ejemplo en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre.

Capítulo 3

Un camino hacia la investigación

En esta propuesta de investigación “Las expresiones lúdicas y el aprovechamiento del tiempo libre para mejorar las relaciones inter personales de los jóvenes de grado décimo del colegio IED República Dominicana y sus familias”, se utilizará un enfoque cualitativo “Esto significa que se agrupa una serie de propuestas metodológicas que buscan describir e interpretar situaciones y prácticas sociales singulares, dando un lugar privilegiado al punto de vista de sus actores o protagonistas. Esto implica comprender la realidad subjetiva que subyace a las acciones de los miembros de la sociedad.” (Torres, 1997, p.11).

Por otro lado, para Rodríguez, Gil & García (1996) La investigación cualitativa significa:

Estudiar la realidad en un contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas; La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales, entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, encuestas que describen la rutina, las situaciones problemáticas y los significados en la vida de la población escogida.

Dentro de este enfoque se utilizará el tipo de investigación acción participativa, llamado también IAP “Esto significa que este tipo de investigación asume la construcción de conocimiento como un compromiso con la solución de las problemáticas sociales y que involucran a los afectados en su identificación, estudio y solución” (Torres,1997, p.128).

Al respecto, Donoso (citado por Torres,1997) La investigación acción participación, es un proceso de investigación emprendida por los propios participantes en el marco del cual se desarrolla y aceptan la responsabilidad de la reflexión sobre sus propias actuaciones, a fin de diagnosticar situaciones problemáticas e implementar acciones necesarias para el cambio.

Para el desarrollo de esta investigación se tomará la participación activa de los actores del proyecto (Padres de familia, estudiantes, equipo de orientación y docente investigador), así, se trata de que el grupo escogido para la investigación no sólo sean objeto de investigación, si no sujetos o protagonista de la misma, donde se tenga la oportunidad de interactuar tanto el investigador, como guía o propiciador de ciertas situaciones y la comunidad a estudiar.

Con esta propuesta se busca entender el entorno de los estudiantes y propiciar una reflexión acerca de la importancia del aprovechamiento del tiempo libre, de cómo a través de las expresiones lúdicas los jóvenes pueden mejorar las relaciones interpersonales con su

familia y de la misma manera conocer lo que el entorno ofrece para tal fin. Dentro del proceso de IAP, la comunidad implicada será parte de la solución a la problemática planteada.

El objetivo principal de la IAP es realizar un esfuerzo en conjunto para integrar tres aspectos básicos del trabajo en equipo: Participación de todos los involucrados en esta investigación (estudiantes, padres de familia, institución educativa, docente investigador), acción, que corresponde al compromiso de quienes participan con sus experiencias y aportes, e investigación, que corresponde a los resultados y utilidad que se obtenga de este estudio en pro de mejorar la calidad de vida de la comunidad escogida.

En cuanto a las técnicas cualitativas de la investigación –acción-participación, para recolección de información. Torres (1998) refiere las siguientes: la observación, que permite recoger y comprobar informaciones en un contacto directo con la técnica teatral realidad; el socio drama, es una actuación que representa algún problema o situación de la realidad; la lluvia de ideas, que ponen en común las opiniones o conocimientos de cada uno de los participantes sobre un tema; la entrevista, que permite recoger información sobre temas o situaciones específicas; la historia de vida, es un tipo de entrevista en forma narrativa y finalmente la encuesta, en la que se utiliza formularios aplicados a distintas personas para formular estadísticas.

Las estrategias de ésta investigación que se han venido utilizando a lo largo del proyecto son de carácter descriptivo: en la primera parte para el planteamiento del problema se acudió a algunas encuestas y entrevistas para realizar la caracterización de la población y detectar algunas problemáticas generales, de igual manera se usa la observación para reafirmar dichas problemáticas y será elemento importante en la implementación y evaluación de las estrategias pedagógicas.

Respecto a la muestra y población, como se mencionó anteriormente, la institución educativa cuenta con aproximadamente 3200 estudiantes matriculados en educación preescolar, básica y media entre las dos jornadas (Mañana y tarde). La población pertenece a estratos 1, 2 y 3 de los barrios la Gaitana, la Cañiza, Villa María, Lisboa, San Pedro entre otros; proviene de un origen multiétnico y pluricultural como consecuencia del desplazamiento tanto de la violencia como en busca de oportunidades. Para el desarrollo de la investigación, se propone una muestra de 40 estudiantes adolescentes y sus familias del grado 1004, 23 mujeres y 17 hombres, de edades entre 15 y 18 años, quienes pertenecen a la comunidad del colegio IED República Dominicana, jornada tarde.

El proyecto seguirá la línea de investigación pedagógica, medios y mediaciones, que la Fundación universitaria los Libertadores orienta, ésta se define como el estudio de los problemas que están en directa relación con los fines de la educación y su proceso. Implica una mirada especial a las correlaciones que se crean entre la pedagogía como observatorio de la educación, los medios como proceso comunicativo y las mediaciones como

estrategias que, desde la formación, promueven movimientos sociales de aprendizaje. Esta propuesta cumple con los objetivos específicos de dicha línea de investigación: Investigar sobre estrategias o procesos que implican movimientos sociales que buscan desde el aprendizaje, establecimiento de nuevas relaciones sociales, creación de escenarios o espacios que facilitan la sociabilidad, la comunicación y las relaciones sociales estables, la expresión estética, hacer comunidad y convivencia social (Sabogal, 2016).

Es en este sentido la propuesta del presente proyecto, “Las expresiones lúdicas y el aprovechamiento del tiempo libre como medio para mejorar las relaciones inter personales entre los jóvenes y sus familias, de grado décimo del colegio IED República Dominicana” busca ser una herramienta metodológica y pedagógica que involucra a tanto a la comunidad educativa como a su entorno e implementa sobre todo estrategias lúdicas, deportivas, artísticas y comunicativas que permitan entre algunos aspectos:

Que el joven se valore, se reconozca y evidencie sus potencialidades, sus cualidades y por supuesto sus capacidades histriónicas, dando lugar a un estudiante más crítico, seguro de sí mismo y capaz de trabajar en equipo; Se busca el acercamiento intergeneracional y la disminución de situaciones agresivas especialmente entre padres e hijos, afianzando la comunicación, el dialogo y el respeto al interior de sus familias, como un pretexto de resignificar valores, que ayuden a construir y reconstruir de forma sólida la personalidad y decisión del joven frente a las diversas circunstancias adversas vulnerables que le rodean como el consumo de bebidas alcohólicas, sustancias Psicoactivas delincuencia juvenil y

la tendencia a embarazos prematuros, situaciones que a diario motiva y ratifica a través de los diferentes medios de comunicación como la TV., el Internet y los diversos juegos informáticos del mercado; Que los jóvenes y la comunidad en general conozcan las distintas alternativas de uso del tiempo libre que ofrece el colegio y su entorno, no solo para crecimiento personal sino para aprovecharlos en familia y así mejorar las relaciones interpersonales entre padres e hijos, ya que una manera de cambiar esta situación es asumir actitudes comprensivas, tolerantes, socializadoras que promuevan la convivencia, la participación, el respeto por las personas, igualmente es importante mejorar las maneras de comunicarnos; aplicar lenguajes artísticos en la cualificación de relaciones interpersonales, el encuentro con el otro es un espacio para reconocernos y valorarnos, es un ambiente que posibilita el desarrollo humano.

Capítulo 4

Jugando y reflexionando juntos

Las expresiones lúdicas, como el juego, el teatro, el cine, el dibujo, las salidas ecológicas etc., no sólo proporcionan alegría, entretenimiento e incrementa la sensación de disfrute, sino que, a su vez, son una herramienta pedagógica para generar la cultura, consiguen mejores relaciones interpersonales, optimiza la comunicación y a través de ellas se vivencian valores como la solidaridad, el respeto, el trabajo en equipo, la identidad, se facilita el conocimiento de sí mismos, de los demás y del contexto. A través actividades lúdicas se puede expresar en forma natural y libre los sentimientos, emociones e imaginación con menos temor a la equivocación y por tener un carácter lúdico y divertido hace que se goce cada momento, lo que logra que se acreciente el autoconocimiento y la autoestima, como parte del crecimiento personal. El ser humano aprende a valorarse a sí mismo y a los demás, aprende a reconocer sus fortalezas, sus talentos y sus debilidades, aprende a respetar al otro, a ponerse en el lugar del otro. De igual manera en muchas de éstas manifestaciones lúdicas se vivencia un carácter colaborativo o trabajo en equipo, lo que hace que se mejoren las relaciones interpersonales ayudando a resolver conflictos que son normales en cualquier interacción humana.

Es por esto que a continuación se presenta una serie de propuestas lúdicas que buscan facilitar las relaciones inter personales entre padres e hijos de los estudiantes de grado 1004 del colegio IED República Dominicana jornada tarde.

Éstas actividades se realizarán en el marco de la escuela de padres que son espacios que desde orientación escolar se les brinda a los padres de familia y a estudiantes para reflexionar acerca de temas de interés, problemáticas y sugerencias para mejorar el ambiente escolar y familiar de la comunidad educativa. Se tendrá una organización previa en la logística, junto al equipo de orientación, se realizarán diferentes sesiones de trabajo preferiblemente los días sábado en las horas de la mañana para facilitar la asistencia de los padres de familia, cada sesión o taller de actividades tendrán tres fases importantes: un juego introductorio que servirá como rompehielos para disponer al grupo a participar en las actividades y con éste dar la explicación de la misma, luego se desarrollará la actividad central y el tercer momento se realiza una puesta en común, apoyados en unas preguntas orientadoras, a manera de reflexión y conclusiones de la actividad y la temática :

- Carrera de observación “Suba –Se- En bici”

Objetivo: fortalecer los procesos de comunicación y trabajo en equipo entre los estudiantes de grado décimo y los integrantes de su núcleo familiar, desde el planteamiento de estrategias que les permitan realizar una ruta, superar obstáculos y reconocer el entorno.

Descripción: esta carrera de observación tiene una dinámica de búsqueda de pistas, toma de evidencias y observación de pequeños detalles, que trabajando en equipo con sus pares, familiares y vecinos; calculando los tiempos y las distancias, interactuando con otros de manera significativa, los participantes logren conseguir el objetivo. Se realizará principalmente por los lugares más emblemáticos de la localidad de Suba cercanos al colegio; para los recorridos se utiliza la bicicleta para facilitar las distancias entre ellos. Se organizan grupos o equipos de 4 estudiantes y su respectivo acompañante (padres de familia) y por seguridad se pedirá la colaboración de dos jóvenes policías bachilleres para cada grupo. A los participantes se les entrega una guía de los lugares que visitarán y que a través de pistas podrán localizar, cada grupo tomará nota de los detalles del lugar (datos históricos, fotografías, boletos de entrada, etc.).

Terminada la carrera deberán responder un cuestionario de preguntas y entregar las evidencias del recorrido. Ganará el equipo que responda el mayor número de preguntas de manera acertada y obtenga las mejores evidencias.

Criterios de evaluación: se evaluará y resaltará el trabajo en equipo, el tipo de estrategias y comunicación asertiva para interpretar las pistas, el conocimiento de los lugares visitados en el cuestionario de preguntas, la calidad de las evidencias y la actitud frente a la actividad.

Contenidos: trabajo en equipo, observación del entorno, comunicación asertiva

Recursos: fotocopias de la guía de pistas, bicicletas, cámaras fotográficas, libreta de apuntes.

Personas responsables: docente organizador, María Leonor Rodríguez y policías bachilleres de apoyo.

Beneficiarios: estudiantes 1004 y padres de familia

➤ Juego de Roles

Objetivo: vivenciar a través de un juego teatral las distintas formas o estilos de educación o crianza que se presentan al interior de las familias (Autoritario, permisivo y democrático) y reflexionar acerca de los beneficios y consecuencias de cada una de ellos.

Descripción: se organiza el grupo en círculo y se dan las instrucciones de la actividad: Primero se explica que como regla general se utilizará un elemento, una pelota como elemento del “poder de la palabra”, entonces cuando esté la totalidad del grupo, quien tenga la pelota será quien podrá tomar la palabra, los demás estarán atentos en disposición de

escucha. Se realizan unos ejemplos lanzando o entregando la pelota a algunos integrantes y los demás no podrán intervenir si no poseen la pelota, para ello deben pedir la pelota. Posteriormente, los participantes se dividen en tres grupos y a cada uno se le entrega un escrito con los criterios y roles de cada uno de los estilos de crianza o formas de educar en la familia: estilo autoritario, permisivo y democrático, estos estilos educativos se basan en el concepto de autoridad y se clasifican en función del grado de supervisión y control y del afecto y comunicación que se muestra con los hijos al interior del núcleo familiar. Los grupos se deben organizar para representar los diferentes estilos en una pequeña obra teatral, luego cada grupo pondrá en escena frente a los demás su representación.

Finalmente se realizará una reflexión frente a los distintos estilos de educar, a través de una serie de preguntas, dando la palabra con el juego del poder de la palabra, resaltando las bondades y consecuencias de cada uno de los estilos, haciendo énfasis en los beneficios del estilo democrático; ¿De qué manera influye la experiencia de vida de niño y de joven en la forma como se educa? ¿Qué temores se tienen al educar a los hijos? ¿Cómo influyen el estado, la sociedad y los medios de comunicación en la manera como se educa? ¿Qué ventajas, desventajas y consecuencias tiene cada uno de los estilos de crianza planteados?

Criterios de evaluación: se observará la disposición de los participantes, el trabajo colaborativo, la creatividad para la puesta en escena y el respeto por las distintas reflexiones y opiniones de los participantes.

Contenidos: respeto por la palabra, trabajo en equipo, estilos de crianza y reflexión.

Recursos: pelota, Guía de trabajo, elementos para escenografía y vestuario

Personas responsables: equipo de orientación: Martha Galvis y Sandra Parra, docente organizador María Leonor Rodríguez.

Beneficiarios: estudiantes 1004 y padres de familia

➤ Una lotería para conocernos

Objetivo: con ésta actividad se pretende sensibilizar a los estudiantes y sus familias de la importancia de conocer al otro y a sí mismos para mejorar las habilidades comunicativas y con ello las relaciones interpersonales entre ellos, realizando una serie de preguntas sencillas de orden personal, gustos, aficiones, opiniones etc., ya que no se aprecia y respeta a alguien si no se conoce, generando así un ambiente de confianza, respeto y tolerancia.

Descripción: a cada integrante del grupo se le entrega un “cartón de lotería”, una hoja que contiene una serie de recuadros con algunas preguntas de carácter personal, cada vez

que la persona que está dirigiendo el juego diga un número los participantes deben referirse a la pregunta que corresponda e intercambiar respuestas, el jugador debe anotar y memorizar la respuesta de su compañero de juego (padre e hijo). En el intermedio de cada pregunta los participantes deben caminar por todo el recinto alejándose de su compañero y cuando se dé la orden deben encontrasen en el menor tiempo posible, la última pareja en hacerlo debe cumplir una penitencia.

Terminada la actividad, se pide al grupo que se forme un círculo y se retoma el ejercicio de la “pelota de la palabra” con la cual se otorgará la palabra a quien la pidiera o a quien se le sea lanzada. Se realizarán una serie de preguntas para evaluar el juego y para generar reflexión entre ellos, igualmente algunas para recordar lo que los compañeros les contestaron, entre otras preguntas están: ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué pregunta le gustó más?, ¿Qué descubrió de su padre que no sabía?, ¿Qué le deja el juego para su vida personal?, ¿Se tuvo alguna coincidencia en las respuestas? Cuales.

Criterios de evaluación: la actividad se evaluará observando distintas actitudes de los participantes, la disposición al juego y el tipo de respuestas a las preguntas que se hagan.

Igualmente se observará que tipo de comunicación se utiliza entre las parejas, ya sea la comunicación verbal y la no verbal.

Contenidos: conocimiento personal, habilidades comunicativas (actitud de escucha)

Recursos: espacio del comedor, fotocopias de cartones “Una lotería para conocernos”
esferos o lápices, libreta de apuntes, pelota

Personas responsables: docente organizador María Leonor Rodríguez y equipo de orientación Martha Galvis y Sandra Parra.

Beneficiarios: padres de familia y estudiantes 1004

➤ De cine foro en familia

Objetivo: se busca que los participantes tengan un espacio recreativo y de reflexión a través de la proyección de la película, conocer el inter cambio de opiniones y respeto por las posiciones que se tomen frente a la temática.

Descripción: se organiza el grupo de participantes en un salón, donde se proyectará una película corta de duración de 20 minutos, se trata de una de las siete historias de la película “Los niños de nadie” “Song Song and Little cat”, que toma lugar en una ciudad de Japón, de dos niñas de dos estratos socio económicos distintos, en la cual se ve reflejada el tipo de relaciones interpersonales que se dan al interior de sus hogares, las problemáticas y el valor de la familia.

Terminada la proyección se pedirá a los participantes que realicen un círculo para iniciar la discusión del cine-foro. En éste momento se pide a los participantes que se sugiera una posible pregunta o temática después de pensar en lo que le haya llamado la atención y posteriormente se inicia la reflexión con las siguientes preguntas orientadoras:

¿Usted cree que la situación económica influye en el tipo de relaciones inter personales en la familia?, Cuando usted se siente solo, ¿Qué le llena ese vacío?, para usted ¿qué le da sentido a su vida? ¿Qué cosas lo hacen feliz?, ¿Qué relación tiene el sentido de vida con el dar?, ¿Qué concepto tiene de familia?

Para finalizar se pide a los participantes que plasmen en una hoja de papel un dibujo o escrito a manera de mensaje, el sentir acerca de las reflexiones que se acaban de hacer y se le sea entregado a sus padres o hijos respectivamente a manera de carta, para esto se les ha pedido a los estudiantes previamente los materiales necesarios.

Criterios de evaluación: observar en los participantes, el impacto de la cinta, la sensibilidad por la temática, las diferentes opiniones y recoger algunas conclusiones.

Contenidos: la familia, reflexión, respeto por la opinión.

Recursos: salón, sillas, CD cinta cinematográfica, proyector, hojas bon, lápices negros y de color, plumones, tijeras, pegante, etc.

Personas responsables: docente organizador María Leonor Rodríguez y equipo de orientación Martha Galvis y Sandra Parra.

Beneficiarios: padres de familia y estudiantes grado 1004.

➤ Un desafío por parejas

Objetivo: esta actividad tiene como propósito la diversión y el disfrute de los participantes, propiciar el trabajo en equipo, el acercamiento y el contacto físico que genera confianza en el otro, y facilita la comunicación para estar de acuerdo con los movimientos y estrategias que llevan a superar los distintos obstáculos que se presentan.

Descripción: los participantes se forman en parejas (Padre e hijo) y a manera de competencia con otra pareja, deberán pasar una pista con una serie de obstáculos, la primera pareja que logre agarrar una bandera de color blanco que se encuentra al final de

la pista, será la ganadora: en la salida los participantes deben atarse uno del otro por los pies conjuntamente con una pañoleta y caminar a tres pies, deberán conducir y pasarse un balón hasta cierta distancia y desde allí intentarán meter gol, si lo logran podrán avanzar a la segunda estación, de lo contrario se quedarán allí hasta lograrlo. En este segundo desafío, deben pasar al otro lado por encima de una cuerda tres bombas llenas de agua, una por una, con ayuda de un costal, sosteniéndolo con ambas manos. Si lo logran, pasarán a una última estación que consiste en formar una frase que está en desorden, cuando logren leerla en voz alta, podrán correr sosteniendo una pelota por la frente hasta pasar la línea final. Esto les permite agarrar la bandera blanca.

Para finalizar se reúne todo el grupo y se realizan algunas preguntas de reflexión: ¿Qué fue lo más difícil del juego? Y ¿por qué?, ¿Cuál de las pruebas les pareció más divertida?, ¿qué estrategias utilizaron para ponerse de acuerdo?, ¿En su vida cotidiana que actividades hacen en familia? ¿Qué valores de los que usted les enseña a sus hijos, descubrió que ellos aplican?

Criterios de Evaluación: se observará la actitud positiva frente al desafío y la disposición a la diversión e igualmente se observará el tipo de lenguaje que utilicen los participantes y las estrategias para solucionar las dificultades.

Contenidos: trabajo en equipo, habilidades comunicativas, confianza y diversión.

Recursos: patio central, pañoletas, banderas, balones fútsala, canchas de banquitas, cinta de tráfico, costales, bombas con agua, cartulina, marcadores.

Personas responsables: docente organizador María Leonor Rodríguez, equipo de orientación Martha Galvis y Sandra Parra.

Beneficiarios: padres de familia y estudiantes curso 1004.

Capítulo 5

Reflexiones que perduran

A lo largo de los módulos de esta especialización se cumplieron las expectativas respecto a las temáticas y actividades propuestas, fue muy enriquecedor todo el proceso que, aunque no se tuvo la oportunidad de compartir directamente con los compañeros de curso, si se compartieron ideas, experiencias y reflexiones de cada una de las temáticas tratadas.

Un aspecto que se tuvo claro fue el compromiso social que se tiene como especialistas en pedagogía de la lúdica. Como investigadores se pueden realizar diagnósticos, plantear distintas problemáticas y plantear propuestas de solución a partir de las experiencias lúdicas que son la mejor herramienta pedagógica para dar solución a cualquier planteamiento, ya que estas generan bienestar, confianza, reflexión y ambientes de aprendizaje significativos.

A lo largo del diseño de esta propuesta se pensó en aportar algunas reflexiones, orientaciones e ideas a esos padres que están preocupados por mejorar la comunicación con sus hijos adolescentes, y sobre todo se pensó en abrir espacios lúdicos para disfrutar en familia, ya que es muy difícil en la vida cotidiana tenerlos. También dar algunas ideas

para compartir estos espacios a quienes están dispuestos a dedicar calidad de tiempo libre y que quieren entender la etapa por la que están pasando sus hijos, sin perder el horizonte de la autoridad, del ejemplo y del amor.

Otro punto importante que se quiere resaltar es que, a través de la vivencia de algunas expresiones lúdicas, se tuvo la oportunidad de desarrollar la creatividad, se presentaron distintos trabajos en forma creativa, lo que es positivo ya que nunca se detiene ese poder de inventar, de rediseñar, y hasta de soñar.

De la misma manera, con la presentación de distintos ensayos se tuvo la oportunidad de reflexionar acerca del quehacer como docentes, del compromiso social tan importante de hacer de esos espacios de aprendizaje un escenario para resolver conflictos, para mejorar las relaciones interpersonales entre sus actores y convertir el aprendizaje, como dice Antonio Martínez: “No existe absolutamente nada que no pueda ser convertido en un juego, en una fiesta, en una aventura, en un misterio”.

A manera de recomendación en cuanto a la ejecución de las distintas actividades, se debe tener en cuenta que las actitudes de los jóvenes al comienzo pueden ser apáticas o actuar con timidez, y a medida que se vayan desarrollando, se aumentará la confianza y se tendrá una mejor actitud frente a las mismas.

Lista de referencias

- Álvarez, T. Gámez, A. Liébana & L. Resola, J. (2012). Guía de orientación para familias con adolescentes *Relaciones en familia*. (pp. 5-39). Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/052a5b1a-8502-44a3-91fc-c930b29ee9f6>
- Barato, S. (1988). Familia y comunidad. Bogotá. Colombia: Universidad Santo Tomas.
- Bolívar, C. (1998). Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía. V congreso nacional de recreación, Manizales. Funlibre. Disponible en <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/CBolivar.htm/>
- Dinello, R. (2006). La expresión lúdica en la postmodernidad. Ensayo. Disponible en http://www.traful.org.uy/documentos/expresion_ludica.pdf
- Jiménez, C. Dinello, R & Alvarado, L. (2004). Recreación, lúdica y juego. Bogotá. Colombia: Editorial Magisterio.
- Lahoz, J. (2014). La influencia del ambiente familiar. Solo hijos.com. Disponible en <http://www.solohijos.com/web/la-influencia-del-ambiente-familiar-2/>
- Martínez, A. (2009). ¿Es posible crear “una sociedad lúdica”? El Manifiesto.com. Disponible en <http://www.elmanifiesto.com/articulos.asp?idarticulo=3337>
- Pérez, A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. VII congreso nacional de recreación, Cartagena de Indias. Funlibre. Disponible en <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>
- Rodríguez, G. Gil, J & García, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Ensayo. Disponible en http://metodosdeinvestigacioninterdisciplinaria.bligoo.com.co/media/users/10/528344/files/53953/INVESTIGACION_CUALITATIVA_Rodriguez_et_al.pdf

- Ropero, M. (2013). Como construir relaciones familiares sanas. Panorama cultural.com. Disponible en http://panoramacultural.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=1366:como-construir-relaciones-familiares-sanas&catid=9:bienestar
- Sabogal, A. (2016). Documento Conceptual de la Línea de Investigación Pedagogía Medios y Mediaciones. Fundación Universitaria los Libertadores. Disponible en <http://www.ulibertadores.edu.co/index.php/2015-09-29-23-00-56/pedagogia-medios-mediacion>
- Scott, R. (productor) & Woo, J. (director). (2005). Los niños de nadie, Capítulo 7. [cinta cinematográfica]. Inglaterra.
- Toro, V. (2016). Lo que debes saber de la adolescencia. About en español. Disponible en <http://adolescentes.about.com/od/Salud/a/Qu-E-Es-La-Adolescencia.htm>
- Torres, A. (1997). Aprender a investigar en comunidad II. Bogotá. Colombia: Arfin ediciones.
- Torres, A. (1998). Estrategias y técnicas de investigación cualitativa. Bogotá. Colombia: Arfin ediciones