

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
FACULTAD HOLGUÍN**



**Título: Actividades recreativas comunitaria para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta**

**Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física**

**Autor: Armando Pupo Miranda**

**Tutora: MSc. Consuelo Vivian Suárez Portelles. Profesora Auxiliar**

**HOLGUÍN: 2014**

## **Pensamiento**

"La juventud es una mariposa medio enloquecida; quema en la primera luz sus alas frágiles y la carga delicada de sus ensueños".

José Martí t. 28 p. 146

## **DEDICATORIA**

A todos los que de una forma u otra han estado apoyándome para que salga adelante en esta investigación.

- A mi familia, especialmente a mi madre Carmen Miranda Zayas.
- A mi esposa Kenia Ricardo Riverón, por su tolerancia y apoyo incondicional.
- A mi pequeña hija Marell de la Caridad Pupo González, por su amor y respeto.
- A mi tutora MSc Consuelo Vivian Suárez Portelles por sus enseñanzas, y porque siempre creyó en mí.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis profesores por la enseñanza que me ofrecieron en toda mi carrera universitaria.

A la Revolución Cubana por la oportunidad que me dio para ser un profesional digno y preparado.

En general a todas las personas que me dieron su apoyo incondicional para que pudiera seguir adelante.

## **RESUMEN**

La práctica de actividades recreativas como elemento esencial en la vida social de las comunidades, está orientada a satisfacer las necesidades de los diferentes grupos etáreos; dentro de ellos, los jóvenes, máxime si estos poseen signos de agresividad, reacción de aislamiento y delincuencia, que con el objetivo de lograr un estilo de vida saludable, se realiza una investigación en la comunidad de Sanfield, municipio de Holguín, donde se emplean métodos teóricos, como el análisis, síntesis, inducción, deducción, histórico lógico y empíricos como la observación, encuestas y entrevistas, la resolución de problemas con experimentación en el terreno. Se elabora una propuesta recreativa, que al implementarla en la comunidad, se obtienen resultados satisfactorios, como un alto nivel de aceptación por los jóvenes, cambios en las manifestaciones de su conducta, así como la transformación de los indicadores seleccionados, evidenciados en la actitud positiva ante el estudio y el trabajo.

## **ABSTRACT**

The practice of recreational activities as an essential element in the social life of communities, is aimed at satisfying the needs of different age groups; within them, young people, especially if they have signs of aggressiveness, reaction of isolation and crime, in order to achieve a healthy lifestyle, a research was carried out in the community of Sanfield, Holguin municipality. Theoretical methods were used, such as analysis, synthesis, induction, deduction, logical and historical and empirical observation, surveys and interviews, problem solving with field experimentation. Satisfactory results were obtained with a recreational proposal to implement it in the community, as a high level of acceptance by the young, changes in the manifestations of their conduct, as well as the transformation of selected indicators were reflected in a positive attitude towards study and work activities.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1-9
CAP. I. CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DE LA COMUNIDAD COMO ESCENARIO FUNDAMENTAL PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS JOVENES CON TRASTORNOS DE CONDUCTA, A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS.....	10-42
Epígrafe 1.1. La recreación, su concepción actual. Criterios clasificatorios de las actividades recreativas.....	10-14
Epígrafe 1. 2: La comunidad escenario fundamental para el trabajo preventivo y la solución de problemáticas sociales. El papel de la recreación comunitaria en el estilo de vida de sus miembros.....	14-20
Epígrafe 1. 3. Característica de la situación social del desarrollo de los jóvenes. .....	20-36
Epígrafe 1.4. Caracterización de la situación inicial del estilo de vida de los jóvenes con trastornos de conducta de la comunidad de Sanfield en el municipio de Holguín.....	36-42
CAPÍTULO 2. ACTIVIDADES RECREATIVAS COMUNITARIA PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JÓVENES CON TRASTORNOS DE CONDUCTA.....	43-65
Epígrafe 2.1 Propuesta de actividades recreativas comunitaria para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta. Fundamentos que la sustentan.....	43-58

Epígrafe 2.2 Análisis e interpretación de los resultados alcanzados con la propuesta de actividades recreativas comunitaria para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta.....	58-62
CONCLUSIONES GENERALES.....	63
RECOMENDACIONES.....	64



## INTRODUCCIÓN

Frente al dilema económico mundial y la búsqueda de alternativas para solucionar problemáticas actuales relacionadas con el estilo de vida, resulta acertada la práctica de actividades recreativas como elemento primordial en la vida social de las comunidades, orientado al desarrollo humano y satisfacer necesidades de los diferentes grupos etarios; dentro de ellos, la juventud, etapa importante de desarrollo de la personalidad, para los que puede constituir un factor vital el desarrollo de actividades que marquen pautas en la conducta.

Las actividades recreativas representan una fuerza activa, mediante la cual sin ser un escape del trabajo o el estudio, pueden desarrollar multifacéticamente al individuo, incrementar el desarrollo de sus potencialidades, enriquecer y profundizar su formación ideopolítica, porque están estrechamente relacionada con la educación, como alternativa para pasar el tiempo libre de forma sana y positiva en la sociedad.

Diferentes autores de alcance mundial han incursionado en la temática. A. Pérez (2002) P. Fullea (2003), P. Waichman (1995), J. Betancourt (1992), S.A. Pascual (2007), L. Pérez (2000), entre otros.

Existen muchas variantes recreativas, en dependencia a los intereses de cada sociedad, enmarcados en diversos modos de actuar y pensar, se llevan adelante de acuerdo a la integridad social, la formación ética, las características y las necesidades de los individuos que la forman, logrando patrones de conductas positivos, por consiguiente transformar el estilo de vida en los

jóvenes no es una tarea fácil, pero si alcanzable, que requiere de un trabajo sistemático y colectivo.

Buscar alternativas en la recreación, portadora de principios éticos que cristalice la labor de la escuela comunitaria, junto a las organizaciones, organismos e instituciones, sin que cada una de ellas pierda su individualidad, su especificidad y su originalidad; puede ser la premisa al empeño coherente de una educación comunitaria con jóvenes con desórdenes en la conducta.

En Cuba está conformada la Comisión Nacional de Prevención y Asistencia Social (CNPAS), que realiza un trabajo generalizado en las comunidades para prevenir los problemas de conducta de sus miembros, tarea que está monitoreada por los diferentes factores sociales. Es prioritaria la atención a la juventud, porque muchos de sus miembros ya no están vinculados al sistema nacional de educación, por lo que resulta importante el control de este sector de la sociedad.

Una de las formas de llegar a este sector poblacional es mediante la proyección de actividades recreativas para conservar el equilibrio en la relaciones hombre medio, por lo que puede afirmarse que las nuevas generaciones son amantes de la Cultura Física, dentro de ella la recreación influye de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar, la capacidad de rendimiento y el estilo de vida del individuo. Se puede decir que se desarrolla hace varios años de forma planificada ya que es significativa la cifra de profesores que desarrollan su trabajo en las comunidades, aunque la propuesta de actividades recreativas dirigidas a un sector de la población tan

fundamental como los jóvenes, es novedoso, reviste una gran importancia para transformar su estilo de vida y reincorporarlos a la sociedad, culminen sus estudios o se incorporen a la vida laboral.

En la provincia de Holguín referente a la recreación, se encuentran los trabajos de C. Suárez (2009), N. R. Jardines (2009). En cuanto a las actividades recreativas para disminuir los trastornos de conducta, se pueden consultar entre otros, los trabajos de G. Sánchez (2009), J.C. Escobar (2009).

Cumpliendo las orientaciones del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) para el año 2013, en cuanto a objetivos, directrices y tareas de trabajo para la prevención y atención social, se propone la aplicación de actividades físicas recreativas en la comunidad de Sanfield, declarado con afectación social por índices delictivos, ingestión de bebidas alcohólicas, que además, posee la mayor parte de las calles sin asfaltar, servicio de agua potable en pipas, no posee instalaciones deportivas, por lo que la práctica de actividades deportivas se realizan en la calle, en las que se destacan, el Béisbol, Fútbol, se recrean con el baile la música, los videos, actividad colombófila, y se fortalecen físicamente en algunos gimnasios particulares.

Esta comunidad cuenta con un porcentaje significativo de jóvenes con trastorno de conducta, muchos de ellos desvinculados al estudio y trabajo y como resultado de la aplicación de varios métodos investigativos se identifican las siguientes limitaciones:

- Se manifiestan en los jóvenes indicadores negativos de estilos de vida, revelando conductas inadecuadas frente al estudio y al trabajo.
- Limitada participación de jóvenes en las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad.
- Las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad se conciben para otros grupos etarios, no tienen en cuenta las necesidades, características y motivaciones de los jóvenes.

Para dar solución a esta problemática se define el siguiente **problema científico**: ¿Cómo propiciar transformaciones en el estilo de vida de jóvenes con trastornos de conducta?

El **objeto de la investigación**: El estilo de vida.

**Campo de acción**: Los hábitos laborales, y de estudio en los jóvenes con trastornos de conducta.

**Objetivo**. Aplicar una propuesta de actividades recreativas para propiciar estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta.

.Con las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué aspectos teóricos fundamentan el empleo de las actividades recreativas en la comunidad para favorecer estilos de vida saludables en los jóvenes con trastornos de conducta?
2. ¿Qué elementos caracterizan el estilo de vida en los jóvenes con trastornos de conducta, en la comunidad de Sanfield del municipio Holguín?

3. ¿Qué actividades recreativas pueden propiciar un estilo de vida saludable en jóvenes con trastornos de conducta en una comunidad urbana?
4. ¿Qué efectividad poseen las actividades recreativas propuestas para propiciar un estilo de vida saludable en jóvenes con trastornos de conducta en la comunidad de Sanfield del municipio Holguín?

Para concretar las mismas se definen las siguientes **tareas**:

1. Determinación del marco teórico de la investigación a partir de la revisión bibliográfica de la literatura científica relacionada con el empleo de la recreación en la comunidad para propiciar estilos de vida saludables en los jóvenes con trastornos de conducta.
2. Diagnóstico de los elementos que caracterizan el estilo de vida en los jóvenes con trastornos de conducta, en la comunidad de Sanfield del municipio Holguín.
3. Elaboración de una propuesta de actividades recreativas para propiciar estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta en una comunidad urbana.
4. Valoración de los resultados alcanzados con la puesta en práctica de las actividades recreativas propuestas.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes **métodos y técnicas** de investigación.

**Métodos de investigación:**

**Nivel teórico:**

- **Análisis y síntesis:** al analizar y sintetizar la información de la literatura científica consultada, acerca de la recreación en el contexto comunitario para lograr estilos de vida saludables en los jóvenes y profundizar en los diferentes elementos que lo forman, determinar sus particularidades, descubrir las relaciones y características generales.
- **Inducción y deducción:** se describen los datos empíricos obtenidos, sobre esta base, establecer generalizaciones, deducir de los datos y de la teoría existente las características y relaciones fundamentales, entre la recreación, su aplicación en el contexto comunitario, los estilos de vida y sus particularidades en los jóvenes.
- **Histórico-lógico:** para implementar una transformación en el estilo de vida y sus particularidades en los jóvenes con trastornos de conducta, se realiza una valoración del desenvolvimiento histórico de la recreación y su aplicación en el trabajo comunitario.

#### **Nivel empírico:**

- **La observación.**(participante y no participante) para constatar los indicadores definidos en la valoración de las actividades que se desarrollan con los jóvenes, tanto en la constatación inicial como en los resultados de la aplicación de las actividades recreativas.
- **Encuesta:** iniciales y finales, a los jóvenes para conocer datos de interés, como ocupación del tiempo libre y las actividades recreativas más gustadas por ellos, además para conocer el grado de aceptación de las actividades recreativas propuestas. .

- **Entrevistas:**(semiestructuradas): iniciales y finales para obtener datos sobre el objeto de estudio, entrevista al delegado de la Circunscripción, Presidente de los Comité de Defensa de la Revolución(CDR), Secretaria de la Federación de Mujeres Cubanas(FMC), a los jóvenes y técnicos de Recreación Física).
- **La resolución de problemas con experimentación en el terreno:** como método de la Investigación Acción Participativa, para profundizar en las principales dificultades relacionadas con los indicadores del estilo de vida afectado, las preferencias de los jóvenes. Para valorar de forma sistemática los resultados de la puesta en práctica de las actividades recreativas y su perfeccionamiento a partir de los criterios de los implicados, por lo que se apoya en los talleres de reflexión crítica.

Técnicas estadísticas y de procesamiento de la información:

- Cálculo porcentual: como técnica estadística y/o de procesamiento de información, con el objetivo de procesar los datos recopilados para poder hacer las generalizaciones necesarias en cuanto a la población y la muestra seleccionada.
- Elaboración de tablas: la confección de tablas y gráficas para la comparación entre el estado inicial y final con función de ofrecer elementos esenciales del problema que se investiga.

**Se define como población:** 42 jóvenes entre 16 y 22 años de edad de la comunidad de Sanfield, municipio de Holguín, como muestra intencionada 8 jóvenes, entre 20 y 22 y años, desvinculados del estudio y el trabajo. 3

son del sexo femenino y 5 del sexo masculino, de ellos, 3 egresado de la enseñanza media, 2 de la enseñanza media superior, y 3 de la enseñanza técnica. 3 H y 2 V son solteros y 3 V casados. Por edades: 3 de 20 años de edad, 2 de 21 años de edad, y 3 de 22 años de edad.

#### **Criterios de inclusión.**

- Jóvenes entre 20 a 22 años de edad.
- Jóvenes con trastornos de conducta.

**El tipo de estudio** se corresponde con una investigación de corte longitudinal, se desarrolla durante 6 meses, se aplican dos mediciones (inicial y final) con métodos e instrumentos empíricos a los individuos de la muestra, para comparar los resultados alcanzados en cada uno de ellos y establecer comparaciones. En el transcurso de la aplicación de las actividades recreativas se realizan valoraciones sistemáticas de los resultados que se alcanzan y se perfeccionan a través de la aplicación del método de la resolución de problemas con la experimentación en el terreno.

#### **Significación práctica de la investigación**

La significación práctica de la investigación radica en que las actividades recreativas que se proponen van dirigidas a los jóvenes, dentro de ellos, de forma específica los que poseen trastornos de conducta, tienen en cuenta las características de estos y tributan a desarrollar hábitos laborales y de estudio, con ello un estilo de vida saludable en el propio contexto comunitario.



Esta investigación consta de introducción, desarrollo, en este se incluyen dos capítulos. El primero aborda las consideraciones generales acerca de la comunidad como escenario fundamental para favorecer estilos de vida saludables en los jóvenes con trastornos de conducta, a partir de la implementación de actividades recreativas, donde trata todos los fundamentos teóricos relacionados con la recreación, comunidad, estilo de vida, características de la juventud y la caracterización de la situación inicial del estilo de vida de los jóvenes en la comunidad investigada. El segundo capítulo, aborda las actividades recreativas comunitarias para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta, la elaboración de la propuesta recreativa y el análisis de los resultados. Cuenta, además, con conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## **CAPÍTULO 1. CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DE LA COMUNIDAD COMO ESCENARIO FUNDAMENTAL PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS JOVENES CON TRASTORNOS DE CONDUCTA, A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS**

En este capítulo se destaca el papel de la recreación en el contexto comunitario, su relación con el estilo de vida y el trabajo preventivo con de los jóvenes. De esta etapa se abordan sus características e importancia como etapa vital en el desarrollo humano.

### **Epígrafe 11. La recreación, su concepción actual. Criterios clasificatorios de las actividades recreativas**

Recreación. Según criterio de P. Fullea<sup>1</sup>, no es más que el proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean”.

Este concepto relacionado por este autor se evidencia al transformarse el estilo de vida de los jóvenes, dado por el cambio e actitud ante las actividades de estudio y de trabajo, que se materializan a lo largo de la aplicación del

---

<sup>1</sup> Fullea Bandera, Pedro y Colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.) Recreación Comunitaria. La Habana Cuba, Dirección Nacional del INDER 136/154p..

programa en la comunidad.

A. Pérez<sup>2</sup> en su libro de Recreación Fundamento teóricos refiere varios conceptos de la recreación, como el de Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, 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, "es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo".

Se considera absoluta tal definición, pues liberarse de las obligaciones familiares no constituye esparcimiento, se niega el papel formativo de la familia, se ha demostrado que disfrutar de ella es tan importante como cualquier otra forma de recreación en la sociedad.

Refiere A. Pérez<sup>3</sup> en referencia a las **características de la recreación**, que una actividad para ser considerada recreativa, debe realizarse en el tiempo libre, ser voluntaria, no compulsada; actitud de participación gozosa, de felicidad, no es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material; 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 al posibilitar la expresión

---

<sup>2</sup> Pérez Sánchez, Aldo. (2003). (Libro electrónico). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. La Habana Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo". 52p.

<sup>3</sup> Pérez Sánchez, Aldo. (2003). (Libro electrónico). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo". 52p.

creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza, 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 además 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 y es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la practica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El autor citado plantea que 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 disfrute a través de la participación.
4. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Refiere P. Fullea<sup>4</sup> “La recreación comunitaria se caracteriza por: tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario”.

Conformar una Junta de acción comunal que se convierta en eje dinamizador del barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un plan de desarrollo en recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad. Adelantar intencionalmente acciones que involucren y benefician a todos los grupos sociales del barrio.

Aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

Existen muchas variantes para organizar la recreación, entre ellas se encuentran: los programas, los proyectos, las orientaciones metodológicas y la dirección por objetivos. El cuanto a los programa de Recreación Física en Cuba (2003) <sup>5</sup> estos son documentos importantes, que cada año son actualizados como parte de las dirección por objetivos, responde a la misión de la Docencia Nacional de actividades de recreación, que tiene como objetivo principal

---

<sup>4</sup> Fullea Bandera, Pedro y Colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.) Recreación Comunitaria. La Habana Cuba, Dirección Nacional del INDER 136/154p..

<sup>5</sup> Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional Recreación, Documento rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, (años 2000-2003).

rescatar en todo el territorio nacional, las políticas del tiempo libre a través de actividades físicas y recreativas y en el espectáculo deportivo, para satisfacer los gustos, preferencias y necesidades de la población, mediante su acción electiva y participativa.

Este Programa Nacional de Recreación, expresa su visión de la siguiente manera: “Contribuir a la calidad de vida de la población en su diversidad de grupos etarios de géneros y ocupaciones, al brindar opciones recreativas adecuadas con que llenar en tiempo libre de forma sana y formativa, como parte de la misión esencial de la Cultura Física en sus diversos componentes para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad como parte de la Batalla de Ideas y en correspondencia con el pensamiento de Fidel”. Además, tiene como propósito la concepción, coordinación, aseguramiento y control de las actividades físicas y recreativas en el marco de la comunidad y en otros objetivos del entorno, mediante proyectos integradores.

**Epígrafe 1. 2: La comunidad escenario fundamental para el trabajo preventivo y la solución de problemáticas sociales. El papel de la recreación comunitaria en el estilo de vida de sus miembros**

Las comunidades surgen por los asentamientos humanos que buscaban la cooperación y el trabajo común para producir alimentos, defenderse de la adversidad del medio, es tan antiguo como el mismo hombre. En Cuba para referirse al término de comunidad, la población utiliza diferentes vocablos: barrio, reparto, batey, pueblo y comunidad. De esta forma hay definiciones

populares, políticas, sociales, entre otras, cada una puede diferenciarse por el énfasis que hacen en elementos estructurales, funcionales o sociales.

Varios autores precisan **las características de la comunidad**, L.Nogueira <sup>6</sup> expone las siguientes:

- 1) Es un territorio: todo territorio se inscribe en un espacio geográfico, por consiguiente una comunidad es un conjunto de personas que viven en un territorio geográfico determinado.
- 2) Es Interacción: las personas interactúan entre si, existen intereses comunes.
- 3) Es sentimiento de pertenencia de sus miembros: el que los hace identificarse con ellos.

Según los análisis realizados por la Comisión Nacional de Prevención y Asistencia Social las comunidades se clasifican de diferentes formas según el grado de desarrollo social y económico, por ejemplo comunidad en desarrollo, desarrollada, cadenciada o socialmente compleja, entre otras.

Según S.A. Martínez <sup>7</sup> considera que el trabajo comunitario resulta más importante y benéfico cuando ya se han detectado una serie de necesidades como problemas de salud locales, problemas de seguridad, de organización, problemas que afectan el bienestar de la gente interesada en organizarse y buscar las soluciones.

A diferencia del criterio de este autor se considera que el trabajo comunitario no

---

<sup>6</sup> Nogueira Serti, Luís. (1986). La práctica y teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un modelo. España Editorial Murcia, Madrid.13p.

<sup>7</sup> Martínez de la Peña, Silvio Alejandro. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria. Fundació Latinoamericana de Tiempo Libre Recreación. Costa Rica FUNLIBRE. 58,59.p.

solo es para remediar problemas, sino para prevenirlos y fomentar hábitos en los individuos, que les permitan interesarse y cuidar su comunidad. La prevención es aun más importante, es necesario conocer cuáles son las carencias y las que puedan surgir, organizarse, tomar responsabilidades en las distintas actividades y coordinar con las instituciones cuando se requiera.

L. Figuerola<sup>8</sup> asegura que todos los intentos que se aborden para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, la respuesta es positiva porque, en la creatividad existen las posibilidades de 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.

Buscar la transformación mediante la cooperación y la solidaridad la mejoría y la ética en las condiciones de vida del barrio, no es algo inalcanzable, es una realidad de mucha experiencia en una sociedad socialista, siempre que sea implementada en acción conjunta, en espacios interactivos donde todos compartan el poder de hacer algo, al apropiarse de los conocimientos como partícipes del objetivo deseado y obtenido, la recreación contribuye a desaparecer los conflictos interpersonales y se logra una participación grupal que nace del compromiso colectivo con la tarea y la necesidad de transformar

---

<sup>8</sup> Figuerola, Laureano. (2008). Recreo y tiempo libre. (n7). Disponible en: <http://www.cervantesvirtud.com>. Ilustración española. Consultado el 30 agosto 2008.



las conductas negativas, estas acciones en el trabajo comunitario, logran potenciar estilos de vida saludables

Muchos han conceptualizado este término, F.Drobnic <sup>9</sup> plantea que es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud; según J .Caselles y M. Cámara <sup>10</sup> , es un “conjunto de directivas para la conducta, tales como tradiciones, creencias, valores, entre otras y pautas de conductas desarrolladas y reestructuradas en la socialización”. Es decir, tener presente las motivaciones y la personalidad y los modos de vida de los grupos o colectivos que se encuentre integrado, por lo tanto lo social es determinante. La anterior definición tiene rasgos negativos, porque se refiere al más alto nivel, es la más acertada, porque le concede importancia al elemento social, aspecto determinante y que junto a otros, el medio ambiente y los estilos de vida, son importantes para trabajar en función de ella.

Aunque hay una tendencia actual, de que se tomen como indicadores estadísticos mundiales para valorar el nivel de salud alcanzado, es importante destacar que no se pueden ver por separado los aspectos físicos, mental y social para determinar el estado de salud de una persona, estos tres elementos están muy mezclados. Al reflexionar sobre estos dos conceptos se plantea que todas las personas, grupos o colectivos tienen un determinado estilo de vida y que en la generalidad de los casos dependen de la influencia social, pero no

---

<sup>9</sup> Drobnic Franchek. (2002) Seminario de ejercicio físico y salud. Disponible en: <http://www.franchekbal.com>. Consultado el 20 de junio 2008.

<sup>10</sup> Caselles Pérez, José F. y María L. Cámara Conejero .(1987). La Educación para la Salud, la prevención de las drogodependencias y diversas disciplinas de pedagogía implicadas. Anales de Pedagogía. No 5. S.A. España., Editorial Compobell. 169. p.

todos tienen un estilo de vida sano, porque depende del modo de valorar y actuar aprendidos en la historia personal, a la imagen del mundo que haya elaborado y al conjunto específico de necesidades y motivos individuales. Luego de realizar el análisis a los diferentes criterios, se asume la elaborada por J. F.Caselles y M.L.Cámara <sup>11</sup> que tiene como aspecto esencial las pautas de conductas desarrolladas y reestructuradas en la sociedad, relacionada con el objetivo de la investigación. Al formarse los patrones negativos, es más difícil lograr estilos de vida adecuados, es una labor que necesita de creatividad y el apoyo de los diferentes factores de la comunidad.

En relación a lo abordado sobre el estilo de vida, Levy y Anderson <sup>12</sup> consideran como indicadores, los siguientes: los hábitos alimenticios, la práctica de la actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, el consumo de psicofármacos, la higiene dental, los hábitos de descanso, las conductas de prevención de accidentes, las actividades de tiempo libre, la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual, los chequeos médicos preventivos, la apariencia, los hábitos de aseo personal, las conductas de autocuidado ante la enfermedad, la compostura activa, los hábitos religiosos, el estrés, sus causas y su afrontamiento, los hábitos educacionales o de estudio, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos.

---

<sup>11</sup> Caselles Pérez, José F. y María L. Cámara Conejero .(1987). La Educación para la Salud, la prevención de las drogodependencias y diversas disciplinas de pedagogía implicadas. Anales de Pedagogía. No 5. S.A.España., Editorial Compobell. 169. p

<sup>12</sup> .\_\_\_\_\_ (s/a) Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Congreso de Recreación, Encuentro latinoamericano de tiempo libre. Cartagena de India. 4p.

Se consideran estos indicadores como de suma importancia, aunque, no son los únicos en prevalecer, porque existen otros como: hábitos y actitudes laborales, la educación moral, la organización familiar y comunitaria, estos determinan los diferentes niveles para la formación y consolidación de la personalidad desde edades tempranas de la vida. Los indicadores de estilos de vida, la adopción de estos, darán como resultado la buena o mala calidad de vida.

La comunidad es un espacio fundamental para la formación de estilos de vida, por sus características de intercambio, con los diferentes grupos etarios, los rasgos positivos o negativos son reflejados en sus miembros, determinan de cierta manera, su actuación, por lo que resulta importante, conocer sus carencias y accionar en la búsqueda de soluciones como la recreación, para lograr transformaciones cualitativas.

En el trabajo recreativo comunitario es importante la atención a los jóvenes, por las características de esta etapa del desarrollo ontogenético, donde es determinante la influencia de los integrantes de la comunidad, para lograr en ellos estilos de vida adecuados, se desarrolla con la participación de los diferentes factores, donde los individuos conocen que son investigados, son partícipe de la misma, proponen soluciones a los problemas y contribuyen a su realización.

En la comunidad la recreación juega un papel esencial, donde las actividades de entretenimiento están encaminadas a propiciar un estilo de vida saludable en los diferentes grupos etarios, sobre todo en los jóvenes, máxime si estos

poseen trastornos en la conducta.

### **Epígrafe 1. 3. Característica de la situación social del desarrollo de los jóvenes**

Según L. Pérez y Col <sup>13</sup> aunque se enmarca a cada edad en un período cronológico determinado, para que sirva como punto de referencia aproximado, en realidad las etapas del desarrollo no dependen de la edad cronológica del individuo, sino de la particular interrelación entre lo interno y lo externo, o sea, depende de la situación del desarrollo que esté viviendo.

La juventud algunos psicólogos no establecen una diferenciación entre la edad juvenil y la adolescencia, planteando que en la juventud no ocurren cambios significativos y sólo se produce la consolidación y perfeccionamiento de lo alcanzado en la adolescencia. Tienen razón al plantear que en la edad juvenil se estabilizan y perfeccionan los aspectos fundamentales de la estructura de la personalidad que se han venido formando desde edades anteriores. También es cierto que en cuanto a las características anatomo-fisiológicas se va produciendo un proceso de culminación y consolidación del desarrollo alcanzado.

Si se analiza la situación del desarrollo del joven se encuentran cambios de consideración que diferencian de manera notable a esta etapa de la anterior. Estas transformaciones determinan el desarrollo de la personalidad y las características propias de esta etapa de la vida. La edad juvenil comprende

---

<sup>13</sup> . Pérez Martín, Lorenzo y col. (2000). La Personalidad su Diagnóstico y su Desarrollo. La Habana, Editorial Pueblo Educación. 241/256.

desde los 15 o 16 años de edad hasta los 22 o 23 años aproximadamente. Su culminación está vinculada a la inserción del joven a la vida adulta y fundamentalmente a la actividad laboral, para la cual se ha preparado durante toda esta etapa. Con esta edad culmina en lo fundamental el desarrollo de la personalidad, aunque ésta continúa su proceso de cambios y transformaciones durante toda la vida.

En relación con las condiciones internas biológicas, en esta etapa finaliza el proceso de maduración sexual y concluye paulatinamente el crecimiento haciéndose más marcada la semejanza con el adulto. Igualmente concluye el crecimiento neuronal y de la corteza cerebral, solo continúa un perfeccionamiento funcional. Sin embargo, aún existe una elevada sensibilidad del sistema circulatorio y del sistema nervioso central y periférico ante excitaciones externas, lo que hace al joven más vulnerable a las afecciones cardíacas y a diferentes manifestaciones neuróticas.

En el aspecto externo la sociedad le asigna una serie de deberes y derechos que el joven debe enfrentar: derechos electorales, puede contraer matrimonio, adquieren responsabilidad penal, incluso puede iniciar su vida laboral. Todo esto hace que el joven tenga que comportarse con mucha mayor autonomía, madurez y responsabilidad, en forma bastante similar al adulto. Es por ello que se plantea que, en cuanto a las condiciones externas, los jóvenes se encuentran en el umbral de la vida adulta, lo que implica que en esta etapa deben adquirir la madurez necesaria para convertirse en adultos útiles a la sociedad.

Para el joven es fundamental formarse profesionalmente, para poder enfrentar su vida futura y satisfacer de esta forma la necesidad de encontrar su lugar en el trabajo, en la sociedad, en la vida. Es por esto que es fundamental en esta etapa una adecuada orientación profesional por parte de los adultos que se relacionan con el joven y fundamentalmente, por parte de la escuela, para que ese acto de autodeterminación que constituye la selección de la profesión y posteriormente la formación profesional, se efectúe sin mayores dificultades. La selección de la profesión como un acto determinado de la conducta puede tener contenidos psicológicos diferentes y realizarse sobre la base de procesos psíquicos distintos. En los jóvenes la selección de la profesión es la elección de un camino determinado de la vida, la búsqueda de un lugar en el proceso social de producción, la total inclusión de uno mismo en un todo social. Esta selección profesional llevada al nivel de la autodeterminación del hombre puede lograrse sólo como resultado de los procesos más complejos de análisis, tanto de las posibilidades prácticas de su futura actividad, como de sus recursos internos (capacidades, inclinaciones, conocimientos, hábitos, carácter). Presupone también el saber tomar decisiones y actuar sobre la base de lo decidido conscientemente, relativo a un futuro todavía lejano.

Se hace necesario a la hora de analizar las características psicológicas de la juventud, partir del análisis de la influencia que ejerce la actividad de formación profesional, en el desarrollo de la personalidad en esta etapa.

En lo afectivo, los sentimientos se hacen más estables, profundos y variados. En la medida en que los jóvenes adquieren una mayor preparación político-

ideológica, se produce el desarrollo de sentimientos patrióticos, internacionalistas. La amistad y el amor se hacen más estables y vinculados al desarrollo moral del mundo y que sirven de base al establecimiento de relaciones más duraderas que muchas veces culminan en el matrimonio.

El profesor, entrenador, técnico de Cultura física, debe estar preparado para educar sexualmente al joven. No hay que olvidar que muchos padres no se sienten en condiciones de aclarar las dudas de sus hijos, ya sea por falta de información o por falta de comunicación y confianza con estos. A esto se suman los tabúes y prejuicios que en relación con la sexualidad aún se presentan.

Con respecto a la amistad, debe señalarse que se hace más profunda, con una conciencia más clara de sus mutuas responsabilidades. Adquiere los rasgos característicos de la relación de pareja, en tanto se establece un compromiso recíproco en un grado mucho mayor que el que se establecía con el grupo.

El desarrollo cognitivo y afectivo, así como de las unidades psicológicas primarias, vinculado a la actividad de formación profesional y a formas de comunicación más "adultas", profundas y complejas, crean las condiciones para que en el joven se desarrollen otras formaciones psicológicas que alcanzan un nuevo nivel como: la autovaloración, los ideales y los intereses.

La autovaloración se hace cada vez más estable, adecuada y generalizada, debido a la necesidad del joven de valorar correctamente sus posibilidades para enfrentar el futuro, tanto en su vida profesional como personal. Al desarrollo de la autovaloración adecuada y generalizada, contribuyen de forma fundamental las valoraciones de otras personas, sobre todo las valoraciones pedagógicas,

que no deben encaminarse solo a los resultados de la actividad del estudiante, sino al propio proceso de desarrollo, estimulando los logros y señalando las deficiencias objetivamente para que el joven valore sus resultados como el producto del esfuerzo alcanzado, lo que permitirá plantearse nuevos objetivos a través de la autoevaluación. El joven se esfuerza para conocerse bien y se mide a sí mismo en función de las demandas que le hace el medio. No se siente todavía seguro y solo poco a poco podrá adquirir una actitud adulta hacia su propia persona.

Con relación al desarrollo de sus ideales, predomina en los jóvenes, el ideal generalizado, según resultados de las investigaciones de F.L. González<sup>14</sup> los que a su vez resultan más efectivos en la regulación del comportamiento. Este tipo de ideal constituye un modelo conscientemente elaborado por el sujeto que abarca diversas áreas de su vida como laboral, familiar y política. .

El joven comprueba, en muchos casos, contradicciones en la conducta de los adultos, entre la moral que se "predecía" y la que se "practica", llega a conocer detalles negativos acerca del comportamiento de sus padres en su vida privada (actitud hacia el dinero, a la profesión, conducta recíproca entre esposos.)

Las desilusiones que puede sufrir el joven son mayores en tanto mayores y más absolutas hayan sido las exigencias que los adultos le hicieron de niño y cuanto más radical sean las diferencias entre lo exigido y lo practicado en la vida de la familia o en la escuela.

---

<sup>14</sup> González Rey, Fernando L. (1983.) Motivación moral de adolescentes y jóvenes. La Habana, Editorial Científico Técnica .125p.



El joven debe aceptar a los adultos (padres, maestros, entre otros.) como seres humanos que tienen virtudes y defectos, lo que le permitirá tomar de estos sus aspectos más positivos e incorporarlos al sistema de cualidades que constituyen su ideal.

Las normas y valores del joven, aunque están influidas por la relación con el grupo y los adultos adquiere una relativa independencia de los mismos, ya que no son aceptadas automáticamente, sino que son examinadas en forma crítica bajo el sello de su elaboración personal y de la concepción del mundo que está formando.

En el caso de los intereses, es evidente la influencia que ejerce la actividad de formación profesional en su desarrollo, el que puede alcanzar diferentes niveles de dependencia de muchos factores, entre ellos de la orientación profesional recibida, que garantice el conocimiento del contenido de diversas profesiones entre las que el joven pueda seleccionar, así como la reflexión profunda de las propias capacidades y motivaciones para realizar una selección que verdaderamente constituya un acto de autodeterminación. Cuando esto ocurre, generalmente el estudio de la carrera seleccionada refuerza el desarrollo de los intereses profesionales.

En otros casos, estos intereses surgen en el propio proceso de formación profesional, mientras que en otros no se logra desarrollar estos intereses y por tanto, los estudiantes cursan su carrera sin una motivación adecuada, incluso sintiéndose frustrados. En la educación técnica y profesional se ha detectado

que en muchos estudiantes existe un pobre desarrollo de los intereses profesionales, lo que requiere de especial atención por parte de los educadores.

En esta etapa se amplía el círculo de relaciones sociales del joven, que participa en un mayor número de organizaciones políticas y de masas, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, los que como ya se ha dicho, son más autónomos que en la etapa anterior. Esto hace que la vida social del joven sea más intensa e independiente.

La edad juvenil presenta una situación del desarrollo específica que determina transformaciones importantes en los sistemas de actividad y comunicación y cambios significativos en las características psicológicas de la edad. La interrelación entre las condiciones internas y externas del desarrollo psíquico se expresan en la nueva posición social del joven: se encuentra en el umbral de la vida adulta y en la actitud que asume ante esta posición social: se preocupa por el futuro y necesita determinar su lugar en la vida.

Todo el comportamiento juvenil está matizado por su proyección futura. La actividad de estudio se convierte en actividad de formación profesional. Debe elegir su profesión y prepararse convenientemente para la vida laboral. Los procesos cognoscitivos se orientan hacia aquello que es importante para su preparación para el futuro y adquieren una connotación afectiva y personal que le permite un aprendizaje personalizado.

Surgen nuevas necesidades y motivaciones profesionales, éticas y de carácter político ideológico, se interesa por los fenómenos sociales y de la realidad en que vive, forma su concepción del mundo la que va a permitir todos sus

análisis e interpretaciones de la naturaleza, las demás personas y de sí mismo. Se produce un desarrollo de la autoconciencia, la autovaloración, los intereses y los ideales que le va colocando cada vez más cerca del modo de pensar y actuar de los adultos.

Se amplía su vida afectiva y la esfera de sus intereses, el ámbito de sus relaciones interpersonales, la amistad se profundiza y consolida y las relaciones de pareja adquieren un carácter más estable y maduro, las relaciones con los adultos (maestros y padres) se establecen sobre la base de las normas de interacción adultas, lo que disminuye los conflictos intergeneracionales. El joven va logrando cada vez más un nivel de autodeterminación que le permite enfrentar de un modo más adecuado las exigencias de la sociedad. Comienza a gozar de derechos que antes no tenía, pero que a su vez le plantean responsabilidad e independencia.

A lo largo de la etapa va generando seguridad en sí mismo y autoafirmación. Se vuelve capaz de valorar de modo flexible, reflexivo y objetivo las situaciones en que se encuentra inmerso, lo que a su vez le garantiza una estructuración y reestructuración de su campo de acción más efectiva. No solo desarrolla su proyección futura sino que se esfuerza de manera consciente volitiva para alcanzar las metas u objetivos trazados.

Los jóvenes son uno de los grupos etarios al que va dirigido la mayor cantidad de programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la recreación es un factor coadyuvante en

este proceso.

Como primer aspecto en la creación de actividades para los jóvenes debe tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa y sobre todo a etapa inicial juvenil. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en lo fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independizarse.

Para programar actividades es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la juventud, los individuos presentan un marcado interés por lo motor, por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos estéticas, el rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer. En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivos.

En la juventud aparecen manifestaciones relacionadas con la conducta, que traen desde niños y prevalecen en esta etapa, por lo que el trabajo preventivo resulta satisfactorio para evitar las problemáticas sociales, que muchas de estas

se originan en las familias y causan trastornos en los individuos, que pueden ser diferentes según la causa que lo origine. Muchos son los autores que lo definen.

Según S.A. Pascual<sup>15</sup> El trastorno de conducta, es una alteración del comportamiento, que a veces es diagnosticada en la infancia, caracterizada por un comportamiento antisocial que viola los derechos de otras personas, y las normas y reglas adecuadas para la edad. Entre los comportamientos antisociales refiere a la irresponsabilidad, el comportamiento transgresor (como las ausencias escolares o el escaparse), la violación de los derechos ajenos (robo, por ejemplo) y, o la agresión física hacia otros (asalto o violación). Asegura además que estos comportamientos a veces se presentan juntos, pero puede suceder que aparezca uno o varios de ellos sin estar acompañados por ninguno de los demás.

Enfatiza que entre las causas que lo provoca, están los factores etiológicos de los trastornos de conducta; dándose una interacción dialéctica entre lo externo del individuo y las condiciones en que este se desarrolla, entre lo biológico representado por el sistema nervioso central y sus múltiples funciones y lo social dado por el conjunto de influencias educativas a las cuales está sometido el sujeto.

Respecto a la influencia educativa relaciona deficiencias en la educación familiar que se manifiesta como hogares infraestimulantes, faltos de afectos,

---

<sup>15</sup> Pascual Fis Santa A. (2007) Actividad física adaptada en las necesidades educativas especiales. Ciudad Habana, Editorial 135p.

autoridad o régimen de vida; elementos que pueden estar reforzados por falta de atención individualizada. Existen etapas que se consideran vulnerables, en las que confluyen el desarrollo maduracional, reestructuraciones funcionales y exigencias socio-ambientales, como es la etapa de inicio a la vida escolar y el período de adolescencia.

Manifiesta que muchos autores plantean que desde la niñez temprana, por el reclamo de independencia y la voluntariedad de los procesos psíquicos, la existencia de conflictos con el adulto por no dejar que desarrolle su independencia o por la falta de mecanismos de regulación conductual de este, pueden conducir a formas conductuales de rebeldía y déficit en los mecanismos de inhibición conductual, o excesivo respeto a las órdenes de los adultos con limitación en el desarrollo, la aparición de miedos, insatisfacciones y frustraciones que luego pueden estabilizarse y declararse un trastorno de la conducta.

Estos trastornos en la conducta, puede ser un defecto primario o secundario:

#### Defecto primario

- Alteraciones en la esfera emocional volitiva.
- Las emociones.
- Los sentimientos.
- Aspectos fisiológicos de la actividad.
- Los procesos volitivos de la personalidad.
- Cualidades volitivas de la personalidad.

#### Defecto secundario

- Alteraciones de la esfera cognoscitiva.
- Alteraciones de la percepción.
- Alteraciones de la atención.
- Alteraciones de la memoria.
- Alteraciones del pensamiento.
- Alteraciones del lenguaje.

Sostiene que los individuos provienen de hogares en desventaja, disfuncionales o desorganizados tienen mayor probabilidad de desarrollar este tipo de trastornos. Se sabe que los problemas sociales y el rechazo por parte de sus compañeros contribuyen a la delincuencia. Existe también una relación entre el bajo nivel socioeconómico y los trastornos de conducta.

### **Manifestaciones de los trastornos de conducta**

La autora citada con anterioridad plantea que en los individuos con trastorno de la conducta generalmente aparecen los extremos máximos de inestabilidad emocional en dependencia de la forma clínica que se haya desarrollado. Puede tener una reacción o sintomatología de carácter pasivo e inhibido o por el contrario agresivo y excitado.

1. El **desequilibrio emocional** se manifiesta con un grupo de síntomas como: temor, depresión, alegría excesiva, tristeza e ira. Falta de correspondencia en cuanto al motivo y la reacción emocional. Labilidad, ambivalencia e incontinencia afectiva. Afectos inadecuados a la situación en que se encuentra e incapacidad para controlarlos por sí mismo. Todo lo anterior lo expresa en cólera, desesperación, llanto,

irritabilidad, frecuentes estados depresivos, indiferencia, inexpresividad, aburrimiento, ataques de angustia o ira, manifestaciones de euforia, existencia de emociones contradictorias y fluctuantes, baja tolerancia a las frustraciones, reacciones que no se desarrollan solas, sino en estrecha relación con el desarrollo de los sentimientos, las motivaciones y los intereses.

2. En la **actividad psíquica** hay afectaciones en la realización de las acciones en correspondencia con la norma etárea. Las acciones son incompletas en la fase de surgimiento de la necesidad, no llega a formarse un verdadero propósito que le permita efectuar la acción; así como una planificación inadecuada de las acciones y análisis poco profundo de ellas y de sus consecuencias .Falta de iniciativa frente a tareas que impliquen esfuerzo cognoscitivo, o que requieren de su adecuada relación. Se afecta además la toma de decisiones y criterios propios. Predominio de la actividad involuntaria. Carencia de un plan preciso de acción. Prevalecen conflictos de motivos y necesidades, aspiraciones, ideales y convicciones .Poca disposición para realizar esfuerzos y resolver conflictos de forma adecuada.
3. **Las relaciones interpersonales** están seriamente afectadas. En su gran mayoría, manifiestan rechazo a la autoridad de forma activa o pasiva; mostrando una actitud defensiva en las relaciones con los coetáneos.

**También relaciona una serie de manifestaciones, que las declara como formas clínicas de los trastornos de conducta:**



- Reacción de aislamiento: timidez e inadaptación esquizoide.
- Inadaptación neurótica
- Hiperactividad
- Hiperkinesia
- Agresividad
- Reacción de fuga
- Delincuencia
- Trastornos sexuales
- (Trastornos asociados a las alteraciones emocionales y conductuales)
- Autismo
- Trastorno de déficit atencional asociado a hiperactividad. (T.D.H.A)
- Trastorno de oposicionismo- desafiante.

De estos trastornos, se analiza con más detalles a los que manifiestan los integrantes de la muestra de la investigación: reacción de aislamiento, agresividad, y delincuencia.

S.A Pascual<sup>16</sup> considera que el aislamiento se manifiesta como dificultad para establecer adecuadas relaciones interpersonales con tendencia al retraimiento, miedo y dificultades en la comunicación. También caracteriza a la timidez, que proviene del latín *timidus* que significa miedo, retraimiento. Se presenta como grandes dificultades en las relaciones interpersonales, pero solo con las

---

<sup>16</sup> Pascual Fis Santa A. (2007) *Actividad física adaptada en las necesidades educativas especiales*. Ciudad Habana, Editorial 135p.

personas con las que no están familiarizadas. Ante ellos se muestran inhibidos y tratan de huir refugiándose en figuras familiares. Existe un excesivo respeto a la autoridad y apego intenso a personas de su intimidad. Ante situaciones nuevas aparece en ellos ansiedad y actúan con torpeza y temor.

En estos individuos, desde la edad escolar se hacen más evidentes las dificultades para relacionarse con el grupo, que los lleva a un relativo aislamiento. Sufren y se sienten inferiores a los demás privándose del enriquecimiento que proveen las relaciones sociales. Sienten temor a llegar tarde, a equivocarse y al regaño.

Estos individuos también tienen tendencia a la inhibición emocional, son sugestionables e inseguros, perseverantes en la ejecución de las tareas que se le plantean. disciplinados en exceso, muy dependiente, se sienten motivados por tareas ejecutoras no verbales, elevado desarrollo de los sentimientos, mundo interno muy rico, frecuentes estados de tensión ante situaciones sociales nuevas y grupales agudizándose la ansiedad, no se destacan alteraciones primarias en la actividad cognoscitiva, presentan algunas alteraciones en la atención pasiva, bloqueo del pensamiento, inhibición oral que puede llegar al mutismo selectivo, puede afectarse la expresividad y coherencia del lenguaje y disminución de la productividad de la memoria.

La agresividad: en el glosario de términos de indisciplina social e ilegalidades<sup>17</sup>, aparece la agresión como el comportamiento cuyo objetivo es la intención de hacer daño u ofender a alguien, ya sea mediante insultos o comentarios

---

<sup>17</sup> Glosario de términos de indisciplina social e ilegalidades. (2013) Instituto de información científica y tecnológica de Holguín.

hirientes o bien físicamente, a través de golpes, violaciones, lesiones, etc. La agresión hay que diferenciarla de la violencia, con la que está muy relacionada. También S.A. Pascual<sup>18</sup> relaciona a la agresividad como una expresión del deseo de llevar a la práctica el plan de acción para dominar una situación, vencer un obstáculo o destruir un objeto y puede expresarse mediante actos, gestos, con el pensamiento o gestos.

J. Betancourt<sup>19</sup> refiere que existen causas que conllevan a la agresividad como: el odio, enojo, celos, enemistad e irritabilidad, la burla de sus compañeros, las amenazas, la crueldad, dominio excesivo de los padres, el castigo físico, entre otras. El individuo agresivo trata siempre de dominar la situación recurriendo a la violencia, si obtiene resultados o victorias, repite el procedimiento cuantas veces lo considere necesario.

La autora referida considera que la conducta agresiva no siempre se expresa abiertamente. Puede que los actos agresivos sean cometidos a escondidas de la familia y la expresan de diferentes formas, mostrándose irritables, manifestando egocentrismo con períodos de expresión exaltada de las emociones. Son capaces de establecer buenas relaciones interpersonales siempre que no se les critique o impugnen.

Cuando la agresividad es oculta los individuos se muestran ansiosos e inseguros; con dificultades para establecer adecuadas relaciones interpersonales y miedo al fracaso, mantiene una conducta obstinada, retraída,

---

<sup>18</sup> Pascual Fis Santa A. (2007) Actividad física adaptada en las necesidades educativas especiales. Ciudad Habana, Editorial 135p.

<sup>19</sup> Betancourt Torres, Juana y col. (1992) Selección de temas de psicología especial. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 148p.

hostil, esta puede presentarse de forma física o verbal. Generalmente utilizan la agresividad verbal para llamar la atención; diciendo palabras obscenas, utilizando nombretes para comunicarse con sus coetáneos.

S.A. Pascual <sup>20</sup>considera que la delincuencia puede manifestarse de forma individual o grupal. Las manifestaciones individuales se caracterizan por un comportamiento de tal magnitud que puede calificarse como desafío, desobediencia, agresividad, destructibilidad, arrebatos, robo, pendeñencia y las grupales aparecen trastornos en individuos que han adquirido el modelo o comportamiento de un grupo de delincuentes coetáneos al cual demuestran lealtad, fidelidad, respeto, y con el que de manera característica roban, deambulan a altas horas de la noche.

#### **Epígrafe 1.4. Caracterización de la situación inicial del estilo de vida de los jóvenes con trastornos de conducta en la comunidad de Sanfield del municipio de Holguín**

Mediante la utilización de diferentes métodos e instrumentos se realiza el diagnóstico inicial de la investigación; la observación a la comunidad referida y el desarrollo de encuestas y entrevistas donde se obtienen los siguientes datos:

Comunidad de Sanfield, Circunscripción 43, zona 341, consejo Popular 3, Pedro Díaz Cuello.

---

<sup>20</sup> Pascual Fis Santa A. (2007) Actividad física adaptada en las necesidades educativas especiales. Ciudad Habana, Editorial 135p.

### Fundamentación:

Esta comunidad urbana está ubicada en la zona este de la Ciudad de Holguín, con una población de 1 245 habitantes, no tiene todas las calles asfaltadas, sin alcantarillado, servicio de agua potable en pipas, tiene actividad económica (tabaquería) su composición socio-demográfica es predominante el grupo de la tercera edad, la raza es mestiza el promedio de vida es similar al resto del país, alguna maternidad temprana, alto índice de divorcio, las organizaciones de masas de la zona 341, cuentan con 9 Comité de Defensa de la Revolución (CDR) y 6 bloques de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC). El nivel de desarrollo socio – económico es promedio, la situación de la vivienda de forma general es buena. Se reflejan en el alto grado de consumo de sustancias tóxicas, desocupación laboral, malos hábitos alimentarios, poco interés por participar en actividades recreativas, entre otros estilos de vida no saludables que evidencian la presencia de indicadores negativos en el estilo de vida.

Reacción de aislamiento, agresividad, y delincuencia, son los trastornos en la conducta que poseen los individuos de la muestra

Posee como potencialidad, que están conformadas las diferentes organizaciones de masas, los técnicos de Cultura Física que planifican y organizan actividades en la comunidad. Estos datos y situaciones se precisan en la entrevista con el delegado de la Circunscripción (anexo 2). En la población existen 42 jóvenes entre 16 y 22 años de edad de la comunidad de Sanfield, municipio de Holguín, como muestra, 8 jóvenes, entre 20 y 22 y años,

desvinculados del estudio y el trabajo. 3 son del sexo femenino y 5 del sexo masculino.

Como parte de este diagnóstico inicial se profundiza en las características grupales y nivel de integración social. De ellos, 3 egresado de la enseñanza media, 2 de la enseñanza media superior, y 3 de la enseñanza técnica. 3 H y 2 V son solteros y 3 V casados. Por edades: 3 de 20 años de edad, 2 de 21 años de edad, y 3 de 22 años de edad. Estos datos se precisan en la entrevista a la delegada de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC).

(anexo 3).

Para profundizar en cuanto a la magnitud, estructura y contenido del tiempo libre: en el caso que se investiga se considera todo el tiempo para realizar actividades de tiempo libre.

Se inicia por la caracterización del estilo de vida de los jóvenes, en el contexto comunitario, para ello se precisan los siguientes indicadores:

1. Hábitos de estudio.
2. Hábitos laborales.

En cuanto a los hábitos educacionales o de estudio: el total de la muestra, no están insertados en el sistema nacional de educación, la mayor parte de ellos, (siete) consideran que no es importante estudiar, solo uno de ellos lo considera importante, aunque se autoidentifica con pocas aptitudes para el estudio.

En cuanto a los hábitos laborales, todos (100%) consideran de poca importancia el trabajo asalariado, la mayoría, 7 (87, 5%) consideran que no desean tener vínculos laborales en el futuro.

Sobre la base de los instrumentos aplicados se pueden identificar como principales insuficiencias las siguientes:

- Manifestaciones de estilos de vida no saludables en los jóvenes, de forma más marcada en los comprendidos en el grupo de edad de 20 y 22 años de edad.
- Ausencia de actividades recreativas dirigidas a. transformar el estilo de vida de los jóvenes.

Con el objetivo de diagnosticar la incidencia del personal de la Cultura Física, de la salud pública y la cultura en la comunidad, para incidir en la transformación de la problemática existente en la comunidad se realizó una entrevista a tres técnicos (anexo 5). Los entrevistados en general refieren que:

- En la comunidad se desarrollan actividades recreativas de forma masiva, con especificidad para la etapa escolar, preescolar, y en menor medida, con los adultos mayores, no cuentan con todos los implementos necesarios para garantizar buenos resultados.
- No existe un programa específico para los jóvenes en las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad, por lo que no se tienen en cuenta sus preferencias.
- Deficiente participación de los jóvenes en las actividades recreativas comunitaria que realizan los técnicos encargados de esta tarea.

- No ha sido eficiente la participación de los profesores de la escuela comunitaria, activistas y promotores culturales en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta de actividades recreativas según los grupos poblacionales.

Todos opinan que es importante trabajar con los jóvenes y de transformar el estilo de vida en los desvinculados del estudio y del trabajo en la comunidad para lograr este objetivo se deben tener en cuenta los intereses y necesidades recreativas de los jóvenes. Para conocerlos se realiza una encuesta (anexo 4), las actividades más elegidas por ellos resultaron ser las siguientes: encuentros deportivos, festivales deportivos recreativos, carreras de orientación, excursiones, actividad bailable, actividades en el agua, juegos de mesa y videos.

Los jóvenes plantean, que dentro de las causas que impiden realizar las actividades recreativas, entre otras están las siguientes: no existe oferta de las mismas, sus familiares no los motivan, y dentro de las que les gustaría realizar se encuentran, las actividades competitivas, visitar lugares naturales, actividades de campismo, relacionadas con el agua. En cuanto a la frecuencia de ellas, todos (100%) consideran que debe ser semanal.

Después de conocer los intereses y necesidades recreativas de los adolescentes se profundiza en la infraestructura recreativa de la comunidad, no se cuenta de medios para la práctica de actividades con el empleo del agua, se cuenta con instalaciones deportivas para la práctica de varios deportes con fines recreativos, varios parques, y zonas aledañas con abundante vegetación.



Se dispone de personal técnico y de servicio suficientes para desarrollar actividades recreativas, como los técnicos de Cultura Física, de cultura y de salud pública.

Como recursos materiales se dispone de implementos deportivos. Las características del medio físico – geográfico permiten desarrollar actividades en campo abierto.. En la comunidad existe oferta recreativa, con programas generales, no dirigidos para la etapa de la juventud.

## **CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 1**

La recreación por su carácter educativo, se puede realizar de diferentes formas y cumplir con determinados requerimientos. La comunidad es un espacio ideal para propiciar la transformación de aspectos negativos del estilo de vida en sus diferentes segmentos poblacionales, dentro de ellos los jóvenes con trastornos de conducta.

## **CAPITULO 2. ACTIVIDADES RECREATIVAS COMUNITARIA PARA FAVORECER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JÓVENES CON TRASTORNOS DE CONDUCTA**

En este capítulo, se explican las premisas que se tienen en cuenta para elaborar la propuesta recreativa, la estructura que poseen las mismas, como su importancia y el análisis de los resultados de la investigación.

### **Epígrafe 2.1 Propuesta de actividades recreativas comunitaria para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta. Fundamentos que la sustentan**

Para la elaboración de las actividades recreativas se consideraron las premisas siguientes:

1. Estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas de Cultura Física y Recreación.
2. Vinculación con los centros de Salud, de Cultura y organizaciones para coordinar el trabajo que puede desarrollarse en la zona
3. Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con las actividades recreativas, aspectos psicológicos, sociológicos y médicos sobre los jóvenes.
4. Estudio y análisis del contenido de los proyectos comunitarios que se desarrollan en la zona.
5. Resultados de las encuestas, entrevistas realizadas a los jóvenes y otros integrantes de la comunidad. Se tienen en cuenta las necesidades e intereses y los indicadores de estilos de vida más afectados.

Para la planificación de las actividades recreativas se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

**Experiencias:** después de investigar si en los últimos años en la comunidad de Sanfield, existen experiencias de actividades recreativas realizadas, se conoce que todas las que se han implementado van dirigidas a toda la población, de forma específica, con los adultos mayores, las embarazadas, y la etapa preescolar, pero no con los jóvenes.

**Contenido:** las actividades recreativas que se ofertan, son de amplia aceptación para todos los gustos y necesidades de los jóvenes, provoca una formación, capacitación, especialización de los recursos humanos, desarrolla la motivación en las actividades de recreación, rescata y desarrolla los juegos tradicionales, educa y protege el medio ambiente, existe diversidad entre las actividades: formales e informales, flexibles, divertidas, placenteras, de fácil y rápida ejecución, educativas. Permiten la vinculación con la comunidad, responden a demandas especiales de los jóvenes, están encaminadas a mejorar sus condiciones físicas y mentales.

**Metodología:** para planificar actividades recreativas existen diferentes métodos o estilos que comúnmente se utilizan, muchos de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no responden a un esquema definido. Se utiliza las técnicas de la práctica de los deseos: los participantes eligen las actividades que desean realizar y luego construir una propuesta con las más elegidas. Se da a los participantes lo que previamente elijan.

Como normas de seguridad debe reducirse al mínimo cualquier lugar peligroso para la integridad física de los jóvenes, puesto que cualquier accidente colocaría en peligro las futuras participaciones en las actividades. Favorecer las oportunidades de intercambio y comunicación entre los jóvenes y la comunidad.

**Características generales de las actividades recreativas para los jóvenes con trastornos de conducta en una comunidad urbana.**

1. Facilidad y oportunidades de participación de todos los jóvenes, específicamente los desvinculados del estudio y el trabajo.
2. Se utilizan diversas técnicas de trabajo: individual y en grupo.
3. Variedad al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
4. Ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de cultura y recreación.
5. Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidad de cada joven y que responden a sus necesidades cambiantes.
6. Actividades de fácil y rápida ejecución, divertidas y placenteras, económicas, educativas y que permiten la integración de los jóvenes a la comunidad.

La proyección e actividades se realizan en una frecuencia semanal, todos los sábados de cada semana, con actividades distribuidas en un horario de la siguiente manera (anexo 7).

El primer sábado de cada mes, se planifican las carreras de orientación en el terreno, actividades en la naturaleza como, campismo, entre otras.

El segundo sábado se planifican los encuentros deportivos (Béisbol, Baloncesto, Voleibol, entre otros.)

El tercer sábado se planifican los juegos de mesa, actividad bailable, proyección de videos, escuchar música, entre otros.

El cuarto sábado se planifican las excursiones, visitas a lugares históricos, centros de estudio y de trabajo.

Todas estas actividades se realizan en un horario de 8am a 12m.

**Problema principal a resolver:**

Control de las actividades recreativas para transformar el estilo de vida de los jóvenes con trastornos en la conducta, con énfasis en los hábitos de estudios y de trabajo.

**Objetivo general de las actividades**

Lograr un estilo de vida saludable en jóvenes con trastornos en la conducta

**Objetivos específicos**

- Elevar los niveles de participación de la juventud en actividades recreativas.
- Hacer las actividades recreativas un medio que permita la socialización familiar y comunicativa.
- Ambiente de formación donde los jóvenes desarrollan todas las potencialidades cognoscitivas y motrices así como el fomento de hábitos y valores para ser mejorados.
- Ofrecer actividades que permitan el buen aprovechamiento del tiempo libre para lograr un estilo de vida adecuado.

- Determinar las particularidades funcionales de los participantes, así como el grado de desarrollo y compromiso frente a la comunidad.
- Despertar las potencialidades creativas de la comunidad con relación a la selección de sus propios problemas determinando su auto transformaciones y la del entorno social en que viven.
- Fortalecer la recreación física comunitaria permitiendo la participación según los intereses y capacidad de cada joven.

### **Recomendaciones para la aplicación de las actividades recreativas comunitarias.**

Las actividades deben responder a los intereses de los jóvenes y en dependencia a las condiciones objetivas del lugar, pueden sufrir cambios las fechas y horas de las actividades, debe existir una estrecha relación entre el personal encargado de su desarrollo, cada actividad se planifica, organiza, desarrolla y evalúa. Cada actividad debe responder al objetivo general de la investigación.

### **La propuesta incluye las siguientes actividades:**

#### **Actividad 1**

**Nombre:** Carrera de orientación en el terreno

**Objetivo:** fortalecer en los jóvenes los indicadores de estilo de vida más afectados.

**Explicación:** actividades de carácter deportivo recreativo, competitivo, que desarrollan capacidades físicas, patrones positivos de la conducta, donde va implícito el fortalecimiento de los indicadores de estilos de vida más afectados.

**Materiales:** brújula, tarjetas, tizas.

**Organización:** se realizan en zonas aledañas a la comunidad de Sanfield.

**Variantes:**

- Dirigida a la transformación de la conducta.
- Dirigida al fortalecimiento de hábitos de estudio y de trabajo.

**Personal implicado:** grupo de gestión de la comunidad y jóvenes.

**Tiempo de duración:** 3 horas

**Evaluación:** según la calidad de la misma.

## **Actividad 2.**

**Nombre: Festivales deportivos recreativos**

**Objetivo:** mejorar las condiciones físicas, sociales, mentales, del estilo de vida personal y de solidaridad en los jóvenes.

**Explicación:** actividades divertidas, deliciosas, económicas, integradoras, saludables, amenas que fortalecen rasgos de la conducta.

**Materiales:** bastones, sacos, suiza, obstáculos, **banderas, pelotas**, tarjetas.

**Organización:** se desarrollan en áreas interiores como en exteriores, ej. Área de Baloncesto, Voleibol, campo de Fútbol y antiguo estadio de Béisbol, la vivienda de algunas familias y en uno de los parques de la comunidad. Todas las actividades asesoradas por activistas y técnicos deportivos que cooperan con los implementos deportivos.

**Variantes:** concursos de habilidades, juegos recreativos, bailes, juegos de mesa, competencia en diferentes deportes, carreras de sacos, tiro al blanco con



diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, hacer pruebas de relevo de retorno, tracción de la soga.

Personal implicado: los jóvenes., el técnico de Cultura Física, la comunidad, la familia.

**Tiempo de duración.** 2 horas.

a) Carreras de sacos, tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, pruebas de relevo.

**Objetivo:** fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo.

**Organización:** se realizan en la comunidad y es apoyado por técnicos de recreación.

**Desarrollo:**

1. Relevo de retorno (relevo con carrera de retorno, después de responder las preguntas de las tarjetas)
2. Competencias en saco
3. Carrera de obstáculos ( tarjetas con preguntas)
4. Carrera con suiza
5. Tiro al blanco

**Reglas:**

1. Los participantes no saldrán antes que llegue el compañero.
2. Los participantes mantendrán la organización inicial.
3. El retorno será por fuera y a velocidad, después de responder la pregunta.
4. El que no responda la pregunta, puede apoyarse en otro compañero del equipo.

Clasificación: recreativos.

b) Tracción de la soga:

**Objetivo:** fomentar en los participantes el trabajo en grupo y el afán de victoria.

Materiales: soga, silbato.

**Explicación:** los equipos integrados por 4 competidores varones y 4 hembras, predomina la fuerza, la resistencia y la coordinación de todos los integrantes del equipo. El terreno mide 20 metros de largo por 8 metros de ancho, se divide por una línea central la cual esta a 10 metros de cada línea final. A 5 metros de cada lado de la línea central se trazan las líneas de meta que se encuentran paralelas a estas, sobre la línea central se traza un pequeño círculo de 0,20 centímetros de diámetro que es donde debe caer la onda que esta suspendida en el centro de la zona. Entre cada halón se dará un 1 minuto en eliminatoria y semifinal y final 5 minutos, cada equipo tratará de hacer pasar la onda por encima de la línea de meta de su terreno para ganar un punto en la competencia y la misma contara de 3 partidos a ganar 2 para obtener la victoria.

**Reglas:**

1. El primer competidor no puede pasar la mano de la marca de su equipo ya que es descalificado.
2. Si el competidor se sienta o apoya la rodilla o mano esta acción solo es de 3 segundos, si se pasa de ese tiempo es descalificado el equipo en el halón.

3. Cuando la bandera del centro pasa por la marca de su equipo pierde el equipo contrario o lo que es lo mismo si la marca del equipo pasa por la marca del centro este será el equipo perdedor.
4. Se prohíbe a los equipos soltar la soga en el momento del halón el que incurra en esta violación será descalificado.
5. La soga debe ser agarrada por todos los participantes con las 2 manos, sin que estas se muevan o se desplacen en la soga (no cobrar).
6. Debe elegirse el sorteo y la forma de calificación.
7. Cuando se realiza la tracción no se debe correr.
8. En cada ronda los equipos deben cambiar de zona para equilibrar los niveles del terreno.
9. Los equipos deben tener la misma cantidad de participantes.

En la actividad competitiva los equipos no deben salir de la demarcación del terreno lo cual implica que el terreno debe estar debidamente con las medidas establecidas.

**Clasificación:** recreativos

#### **b) Actividades de juegos de mesa**

**Objetivo:** fomentar hábitos de competencia y de conductas positivas en los jóvenes.

**Materiales:** dados, tablero y fichas de Parchí, tableros y fichas de dama, tablero y piezas de Ajedrez, rompe cabeza, juego de dominó, tarjetas (anexo 8).

**Desarrollo:** juegos de Parchí (van incluidas preguntas de conocimientos generales y otras relacionadas con los indicadores del estilo de vida investigados) juegos de dama, juegos de ajedrez, rompe cabeza, juego de dominó.

**Clasificación:** recreativos.

**Reglas:** en estos juegos no se permite hablar, ni hacer señas a los compañeros.

**Evaluación:** según la calidad de las mismas.

### **Actividad 3**

**Nombre:** Actividad bailable

**Objetivo:** contribuir a ocupar el tiempo libre de los jóvenes a través de la realización de actividades de esparcimiento y diversión.

**Explicación:** esta actividad se desarrollará de forma competitiva, con la música elegida por los jóvenes se selecciona a la pareja que mejor realice el baile. Puede desarrollarse de dos formas; una es cuando los competidores conocen el baile que van a realizar, antes de comenzar, otra es cuando los competidores no conocen cuál es el baile hasta que escuchan la música.

**Materiales:** equipos de música.

**Organización:** se desarrollan en la comunidad.

**Tiempo de duración.** 2 horas.

**Variantes:** Casino, Tango, Son, Salsa, Regueetón, entre otros

**Personal implicado:** jóvenes, el técnico de Cultura Física, de Cultura, la comunidad, y la familia.

**Tiempo de duración.** De 2 a 3 horas.

**Evaluación:** según la calidad de la misma.

#### **Actividad 4.**

##### **Nombre: Excursiones**

**Objetivo:** relacionar a los jóvenes en el intercambio con la naturaleza y protección del medio ambiente.

**Explicación:** se realiza en los perímetros de la localidad, siguiendo las normas establecidas, se orientan tareas previas para incentivar el hábito de estudio y de trabajo.

**Materiales:** mochila de campista, sogas.

**Organización:** se organiza el recorrido, se establecen normas y se puntualiza la labor de cada uno de ellos durante la excursión. Dentro de las excursiones incluimos actividades muy variadas entre las que se encuentran:

- Visitas a lugares de interés geográfico.
- Visita a lugares de interés económico e histórico.

Reglas.

1. No se puede salir del recorrido indicado por el instructor.
2. Se realizaran en el horario planificado.

**Personal implicado:** jóvenes, el técnico de Cultura Física, la comunidad, la familia.

**Tiempo de duración.** 4 horas.

**Evaluación:** según la calidad de la misma.

#### **Actividad 5.**

**Nombre:** Visitas especializadas

**Objetivo:** fortalecer en los jóvenes valores como, laboriosidad, responsabilidad, solidaridad, así como hábitos de lectura, entre otros.

**Explicación:** se realizan en diferentes lugares de interés histórico, centros de trabajos o de estudio, los jóvenes intercambia con los estudiantes y obreros, para formar patrones positivos de la conducta, así como elevan su horizonte cultural.

**Materiales:** implementos que se utilizan en los centros laborales, libros, entre otros.

**Organización:** se desarrollan en la comunidad bajo la orientación de un personal calificado.

#### **Variantes.**

- **Visita a** lugares históricos, centros de estudio y de trabajo.

**Personal implicado:** jóvenes, el técnico de Cultura Física, la comunidad, la familia.

**Tiempo de duración.** 4 horas

**Evaluación:** según la calidad de la misma.

#### **Actividad 6.**

**Nombre:** Los jóvenes y el deporte

**Objetivo:** desarrollar valores y alcanzar fortaleza física y mental en los jóvenes.

**Explicación:** se realizan en instalaciones deportivas, en terrenos que se puedan utilizar para estos fines, como en las comunidades del territorio. Se puede aprovechar y visitar las comunidades socialmente complejas para que analicen los resultados de las conductas inadecuadas en el estilo de vida de sus miembros, incitándolos el amor al trabajo y al estudio.

**Materiales:** pelotas, net, tableros, entre otros.

**Organización:** se desarrollan en la comunidad bajo la orientación de un personal calificado.

**Variantes.**

- Encuentro de Béisbol.
- Encuentro de Baloncesto
- Encuentro de Voleibol
- Encuentro de Fútbol.

**Personal implicado:** jóvenes, el técnico de Cultura Física, la comunidad, la familia.

**Tiempo de duración.** 4 horas.

**Evaluación:** según la calidad de la misma.

**Actividad 7.**

**Nombre:** La importancia de la lectura

**Objetivo:** favorecer la preparación de los jóvenes, sus familias y de los agentes comunitarios en temas relacionados con la cultura general integral.

**Explicación:** se puede aprovechar las bibliotecas municipales, centros de estudios, para fomentar la lectura y los medios audiovisuales como vías para adquirir conocimientos y elevar la cultura.

**Materiales:** libros y videos que aborden temas relacionados con la preparación integral de los jóvenes, así como equipos audiovisuales.

**Organización:** se recomienda la búsqueda de materiales publicados que aborden la temática sobre el estilo de vida saludable, así como en la formación de hábitos laborales y de estudio, que posean nivel científico, pero que sean comprensibles por los jóvenes, se propone emplear literatura que se ha editado en el país para este fin y aprovechar los espacios en que los familiares se reúnan. Un elemento importante a precisar es que debe ser un especialista el que realice la presentación de los libros, les recomendará lo que deben leer, para que estén en condiciones de debatir, aprender con placer, disfrutar la lectura y adquirir una mayor cultura.

**Tiempo de duración:** 1 hora.

**Evaluación:** según la calidad de la misma.

## **Actividad 8.**

**Nombre:** El entrenamiento deportivo

**Objetivo:** desarrollar valores como la responsabilidad, y laboriosidad.

**Explicación:** se realizan en instalaciones deportivas donde se realicen



entrenamientos, de modo que los jóvenes aprendan los rasgos que posee un atleta, para lograr mayor confianza en sí mismo y fortalecer valores.

**Materiales:** hojas de papel, lápices.

**Organización:** durante la visita se formulan preguntas a los entrenadores y atletas, se toman notas de las características más distintivas en ellos, y sobre los aspectos positivos de la visita.

**Personal implicado:** atletas, entrenadores, y los jóvenes.

**Tiempo de duración.** 4 horas.

**Evaluación:** según la calidad de la misma.

La **aplicación de las actividades** propuestas (anexo 9 ) se realizó durante 6 meses, se inició en el mes de octubre 2013, la puntualidad en los horarios se calificó de buena, la comunidad cooperó satisfactoriamente en el desarrollo de las actividades, buena divulgación, se tomaron todas las medidas de seguridad para garantizar la protección de los recursos humanos y del medio ambiente, de forma general, las actividades, se organizaron con previa preparación y se califican de muy buenas por el grado de responsabilidad de todos los factores implicadas en ellas.

**Valoraciones del cumplimiento de las actividades planificadas en el período de octubre 2013 a abril 2014.**

De 3 carreras de orientación en el terreno planificadas, se realizaron 3, para un 100% de cumplimiento. En cuanto a los 3 festivales deportivos recreativos

planificados, se realizaron 2 por falta de algunos aseguramientos, para un 66,6% de cumplimiento.

Las visitas especializadas, se planificaron 4 y todas se cumplen, para un 100% de cumplimiento.

De las 4 actividades deportivas planificadas, se realizaron todas las planificadas, se realizaron las 4 excursiones planificadas, para un 100% de cumplimiento.

Las actividades bailables, de 5 planificadas, se realizaron 4 para un 80% de cumplimiento.

Sobre la presentación de libros, la mayoría de ellos de corte didáctico se planificaron 3, se realizaron todas, para un 100 % de cumplimiento.

Las visitas a entrenamientos deportivos, se realizaron 4, para un 100 % de cumplimiento.

Después de aplicar las actividades recreativas propuestas se requiere realizar un análisis de los resultados alcanzados con su aplicación en la práctica en la comunidad de Sanfield, del municipio Holguín

## **Epígrafe 2.2. Análisis e interpretación de los resultados alcanzados con la implementación de las actividades recreativas propuestas para propiciar transformaciones en el estilo de vida de jóvenes con trastornos de conducta**

El análisis de los resultados alcanzados con la implementación de la propuesta de actividades recreativas, se realiza una encuesta a los jóvenes en ella se

pudo constatar de forma general una transformación en los índices de estilo de vida trabajados (anexo 11 y 12), lo que se muestra:

- **En cuanto a los hábitos de estudio**, 7(87, 5%) consideraban que no es importante estudiar, solo uno lo consideraba importante (12,5%), este indicador durante el transcurso de la investigación, aumentó a un 50 % durante el año 2014, porque en la actualidad, 5 (62,5%) consideran importante estudiar, 3 de ellos se incorporaron al sistema nacional de educación.
- **En cuanto a los hábitos laborales**, solo un joven (12,5 %) consideraba importante el trabajo asalariado, 7 (87.5%) consideraban que no desean tener vínculos laborales en el futuro, al aplicar las actividades recreativas durante 6 meses, se logró que 6 de ellos (el 71,7%) establecieran vínculo laboral, 5 en empresas estatales y uno en trabajos por cuenta propia.

**Para comprobar la efectividad de la propuesta de actividades, se realizó una entrevista a los jóvenes (anexo 13), donde se confirmó lo siguiente:**

- La mayoría califican las actividades de apropiadas, bien planificadas, organizadas y controladas, solo uno (12,5%) plantea que es regular.
- Todos consideran que las actividades se realizan en horarios adecuados, que responden a sus intereses.
- El 100% consideran que mejoró la oferta de actividades para los jóvenes en la comunidad y que deben repetirse con más sistematización.
- Las actividades más elegidas por ellos son:

1. En primer lugar: el 100% plantea que las visitas a los entrenamientos deportivos.
  2. En segundo lugar las carrera de orientación en el terreno, 7(87,5%)
  3. En tercer lugar la actividad bailable 6(75,0 %).
- Le atribuyen importancia a la puesta en práctica de las actividades recreativas y plantean los siguientes aspectos:
- Tienen más opciones para ocupar su tiempo.
- Aprendieron a enfrentar los perjuicios de los hábitos tóxicos.
- Mejóro el interés por el estudio y la futura profesión

Se pueden identificar como los principales resultados de la implementación de las actividades recreativas los siguientes:

- Mejoraron las manifestaciones de la conducta en la comunidad y en la familia, con menor agresividad, y manifestaciones de delincuencia.
- Se constató de forma general el cambio favorable de los indicadores de estilos de vida afectados.
- logró la participación de todos los jóvenes en las actividades desarrolladas, con un elevado nivel de satisfacción por la selección, calidad y variedad de las mismas.

En esta investigación se aplica el método de resolución de problemas con la experimentación en el terreno, en la **primera etapa de profundización del problema** (septiembre 2013) participan el investigador y los investigados, la

**segunda etapa de búsqueda de solución a la problemática identificada,** donde se tienen en cuenta los aspectos identificados en la etapa anterior.

En esta etapa se realizó un **taller de reflexión crítica** para discutir las problemáticas, sus causas, la vía de solución, donde se valoran las actividades recreativas, se escucharon los criterios de los implicados, se perfeccionó sobre esta base el mismo,

La **tercera etapa** es de **implementación de la propuesta** (octubre 2013 a abril 2014). En ella participaron todos los implicados precisados con anterioridad, de forma sistemática se evalúan los resultados alcanzados.

En la **cuarta etapa** se realiza la valoración de los resultados alcanzados, se realizó un profundo análisis en cuanto a aspectos de vital importancia como: la sensibilización de los agentes implicados, la vía de solución propuesta, diseñada entre todos, la aplicación y perfeccionamiento de igual forma colegiados.

## CONCLUSIONES DEL CAPÍTULO 2

La comunidad de Sanfield, presenta situaciones adversas en el estilo de vida de muchos jóvenes que no se incorporan a grupos de estudio y de trabajo, comienzan a manifestar indicios de agresiones, irritabilidad y abandono en los hábitos de estudios y laborales, delincuencia, se identifica el no empleo de las potencialidades de la recreación para transformar estas situaciones.

Por lo que se elaboró una propuesta recreativa, con actividades amenas y de fácil ejecución, que tienen en cuenta las necesidades de los jóvenes. Para dar solución a la problemática planteada se implican en él los líderes formales de la comunidad.

Después de su puesta en práctica, durante seis meses, desde octubre 2013 a abril 2014, se logró transformar esta realidad, con cambios en la conducta, y de forma general en el estilo de vida en los jóvenes de esta comunidad.

## CONCLUSIONES

La investigación realizada, permite concluir que:

- En la revisión bibliográfica realizada se constató la importancia que posee la recreación en el contexto comunitario como herramienta para favorecer estilos de vida saludables en los jóvenes, y disminuir los trastornos de conducta.
- En la comunidad de “Sanfield” del municipio Holguín, se constató que no se aprovechaba de forma óptima la recreación en el contexto comunitario para transformar los indicadores negativos de estilos de vida y la existencia de un número significativo de jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo, con trastornos de conducta.
- Para darle solución a esta problemática se diseñó una propuesta de actividades recreativas con actividades variadas dirigidas a favorecer estilos de vida saludables en los jóvenes de dicha comunidad, como festivales recreativos, peñas culturales, deporte en la comunidad, juega y aprende, actividad bailable, excursiones, entre otras.
- Con la aplicación de las actividades recreativas durante 6 meses se alcanzaron resultados positivos evidenciados en: mayor motivación de los jóvenes para participar en actividades comunitarias, cambios en los indicadores de estilos de vida saludables, como un aumento notable en la inserción laboral y al Sistema Nacional de Educación.

## RECOMENDACIONES

Después de los resultados obtenidos en la investigación se considera oportuno realizar las siguientes recomendaciones:

- Aplicar en el municipio de Holguín, en otras comunidades similares las actividades recreativas para jóvenes propuestas en esta investigación.
- Valorar la preparación de los técnicos de Recreación, para que asesoren a los futuros egresados de la carrera de Cultura Física, que trabajarán en comunidades del territorio.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, Carlos M. (1999). Didáctica. La escuela en la vida. Editorial. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana. 12 p.
2. Arés Muzio, Patricia. (2002). Mi familia es así. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 6-16, 143 -144 p.
3. Bello Dávila, Zoe. (2002). Psicología General, La Habana, Editorial Félix Varela.43 p.
4. Bermúdez Morris, Raquel y Lorenzo Miguel Pérez Martín. (2004). Aprendizaje formativo y Crecimiento Personal. La Habana, Editorial Pueblo y Educación258p..
5. Betancourt Torres, Juana y col. (1992) Selección de temas de psicología especial. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.148p.
6. Borrero Rivero, Rolando. (2000). Estrategia Didáctica para dirigir las Categorías: Epidemiología | Sociología de la cultura/ Estilo de vida.  
Disponble en: "<http://es.wikipedia.org/wiki/>. Consultado el 12 sep de 2009.
7. Bowen KL, Morgan JE, Moore SC, van Goozen SH. Young Offenders' Emotion Recognition Dysfunction Across Emotion Intensities: Explaining Variation Using Psychopathic Traits, Conduct Disorder and Offense Severity. J Psychopathol Behav Assess. 2014; 36:60-  
Disponble in  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3935119/>  
Consulation the 17 of march 2014.

8. Caballero Rivacoa, María T. y Mirtha Yordi García (en soporte digital, s.a.) El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social. Camagüey, Cuba, Ediciones Ácana. 28p.
9. Caselles Pérez, José F. y María L. Cámara Conejero .(1987). La Educación para la Salud, la prevención de las drogodependencias y diversas disciplinas de pedagogía implicadas. Anales de Pedagogía. No 5. S.A. España., Editorial Compobell. 169. p.
10. Castañeda Lamoth, Basilidis. (2003). Programación recreativa para el trabajo comunitario con los jóvenes de 21-24 años del consejo popular, La Plazuela municipio Sagua de Tánamo. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín. 30h.
11. Cepero Espinosa, Sergio. (2006). Los niños de la calle. Tesis de Doctorado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Islas Canarias, 205p. Disponible en: [www.ugr.es](http://www.ugr.es). Consultado el 7 de enero 2008.
12. Colás Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994). Educativa. España, Sevilla, Editorial, S.A., 2da Edición. 125p.
13. Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional Recreación, documentos rectores de la Recreación Física en Cuba. La Habana, (años 2000-2003).
14. De Sanctis VA1, Nomura Y, Newcorn JH, Halperin JM. Childhood maltreatment and conduct disorder: independent predictors of criminal outcomes in ADHD youth. Child Abuse Negl. 2012 Nov-; 36(11-12):782-9 Disponible in:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3514569/>

Consulation thel 17 of march 2014.

15. Drobnic Franchek. (2002) Seminario de ejercicio físico y salud.

Disponible en: <http://www.franchekbal.com>. Consultado el 20 de junio 2008.

16. Dumazedier, Joffre. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Paidotribo. 258 p.

17. Engels, Federico. (1974). El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado. Obras Escogidas, Editorial Progreso, Moscú t.III. 126p.

18. Escobar, de la Torre Tosé C. (2009) La efectividad del metamodelo meditativo como terapia complementaria en el tratamiento de los trastornos neuróticos. Trabajo de diploma. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. 60h.

19. Estévez Cullell, Migdalia., Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González. (2002). La Investigación Científica en la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes. 136p.

20. Figueredo Escobar, Ernesto. (1986.) Selección de temas de sobre Psicología y clínica del retraso mental. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 123p.

21. Figuerola, Laureano. (2008). Recreo y tiempo libre. (n7). Disponible en: <http://www.cervantesvirtud.com>. Ilustración española. Consultado el 30 agosto 2008.

22. Freud Sigmund. (1904). Sicopatología de la vida cotidiana. Editorial

Príbor Austria. 136p.

23. Fullea Bandera, Pedro y Colectivo de autores. Libro electrónico (s.a.)  
Recreación Comunitaria. La Habana Cuba, Dirección Nacional del  
INDER 136/154p.
24. Glosario de términos de indisciplina social e ilegalidades. Instituto de  
información científica y tecnológica de Holguín. 2013
25. González Rey, Fernando L. (1983.) Motivación moral de adolescentes  
y jóvenes. La Habana, Editorial Científico Técnica .125p.
26. Guibert Reyes, Wuilfredo. (2006). Aprender, enseñar y vivir es la  
clave. La Habana, Editorial Científico Técnica, 17/22 p.
27. Gutiérrez, Joaquín. (2000) Salud y calidad de vida. Disponible en:  
<http://www.fuhem.es/CIP/EDUCA/>. Consultado el 3 de octubre de  
2008.
28. Hernández González, Alberto. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre  
y De la animación sociocultural. Disponible en:  
<http://www.efdeportes.com/> Consultado el 17 de agosto del 2000.
29. Hopfer C, Salomonsen, Sautel S, Mikulich-Gilbertson S, Min SJ,  
McQueen M, Crowley T, Young S, Corley R, Sakai J, Thurstone C,  
Hoffenberg A, Hartman C, Hewitt J. Conduct (2013) Disorder and  
initiation of substance use: a prospective longitudinal study. J Am  
Acad Child Adolesc Psychiatry. Disponible in:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3813459/>.  
Consulation the 4 of april 2014.

- 30..Jacoby Enrique, Fiona Bull y Andrea Neiman. (2008). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. Disponible en [www.sepdf.gob.mx](http://www.sepdf.gob.mx). Consultado el 25 de octubre 2008.
- 31.Jardines, Noslen R. (2009) Programación recreativa para el trabajo comunitario. Trabajo de diploma. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. 55h.
- 32.Leyva Herrera, Alexander. (2003). Aplicación de un programa recreativo para los estudiantes de décimo grado del IPVC José Martí. Trabajo de diploma. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. 60h.
- 33.López Machín, R. (2000) Educación de alumnos con necesidades educativas especiales. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 112p.
- 34.Manninen M., Lindgren M, Huttunen M, Ebeling H, Moilanen I, Kalska H, Suvisaari J, Therman S. Low verbal ability predicts later violence in adolescent boys with serious conduct problems. Nord J Psychiatry. 2013 Oct; 67(5):289-97. Disponible in: <http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/08039488.2012.738245> Consultation the 17 of march 2014.
- 35.Martínez del Castillo, J. (1985). El concepto de recreación en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico. Temario de Oposiciones. Barcelona. Apuntes: INEFC. Educación

36. \_\_\_\_\_. (1997). El proceso de profesionalización de los recursos humanos de las asociaciones deportivas en España, *Apuntes: INEFC. Educación Física y Deportes*.25/54p.
37. Martínez de la Peña, Silvio Alejandro. (2007) Beneficios de la Recreación Comunitaria. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre Recreación. Costa Rica FUNLIBRE. 58,59.p
38. .Martínez Viera, Rafael, Nilda Blanco Sánchez y Mirtha González. (1989).Diccionario Terminológico de Biología Ciudad de la Habana. 23p.
39. Nogueira Serti, Luís. (1986). La práctica y teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un modelo. España, Editorial Murcia, Madrid.13p.
40. Ochoa Soto, Rosaida. (1997). Promoción de Salud. Compilaciones. Centro de Promoción de Educación para la Salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 25p.
41. Pascual Fis Santa A. (2007) Actividad física adaptada en las necesidades educativas especiales. Ciudad Habana, Editorial 135p.
42. . Pérez Martín, Lorenzo y col. (2000). La Personalidad su Diagnóstico y su Desarrollo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 241/256.
43. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996) Metodología de la

investigación Educativa. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 145p

44. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). (Libro electrónico). Fundamentos teórico metodológicos de la recreación .La Habana, Instituto Superior de Cultura," Manuel Fajardo". 52p.
- 45..\_\_\_\_\_ (s/a) Coldeportes / FUNLIBRE Artículo: Tiempo, libre y recreación, su relación con la calidad de vida y el desarrollo. Congreso de Recreación, Encuentro latinoamericano de tiempo libre. Cartagena de India. 4p
46. Ramos Rodríguez, Alejandro E. y col. (s/a).Tiempo libre y recreación el desarrollo Local. 4p. Disponible en:  
<http://www.geocities.com/crachilecl/> Consultado el 23 de julio 2008.
- 47.. Rigol Ricardo, Orlando y col. (1989). Medicina General Integral. t.2. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación. 45/68 p.
- 48.. Ruiz Rodríguez, Juan F. (2000). Artículo: Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico - deportivas. (Soporte digital). Servicio de Publicaciones de la Universidad de la Habana
49. Sánchez Delgado, Juan C. (2006). Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. Publicado Standard. 18/09/2006. Pid 321p.
50. Sánchez Lescay, Guillermo. (2009) Propuesta metodología de corte

psicopedagógica para la realización de actividades física deportiva recreativa que influyan en el mejoramiento de la conducta de los alumnos de segundo año del Instituto Politécnico de Informática. Trabajo de diploma. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.65h.

51. Seminario Nacional del Programa de Dirección y Gestión “Los valores en la dirección”. (2002). Ciudad de La Habana, Cuba.
52. Serra-Pinheiro MA1, Coutinho ES, Souza IS, Pinna C, Fortes D, Araújo C, Szobot CM, Rohde LA, Mattos P. (2013) A risk factor independent of conduct disorder for illicit substance use? A meta-analysis and metaregression investigation. Disponible in: <http://jad.sagepub.com/content/17/6/459>. Consultation the 4 of april 2014.
53. Suárez Portelles Consuelo V. (2009). Programa recreativo comunitario para favorecer estilos de vida saludables en adolescentes. Tesis de Maestría (Master en Ciencias del Deporte) Holguín F.C.F Manuel Fajardo12/56p.
54. .Suárez Portelles Jorge M. (2009). Alternativa recreativa comunitaria Para favorecer la calidad de vida del adulto mayor. Tesis de Maestría(Master en Ciencias del Deporte) Holguín F.C.F Manuel Fajardo 23/43p.
55. Trujillo Aldama, Ligia y col.(1984) Fundamentos de la defectología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 85p.



56. Vigotski, L. S. (1988). Interacción entre la enseñanza y el desarrollo.  
Selección de lecturas de Psicología de las Edades. Ciudad de  
La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 64p.
57. Waichman Pablo A. (1993). "Tiempo libre y recreación, un desafío  
Pedagógico Editorial PW, Buenos Aires. 5p.
58. ----- (2008). "Actividad Física". República Argentina,  
Email: [pablowaichman@arnet.com.ar](mailto:pablowaichman@arnet.com.ar). Buenos Aires. 8p.
59. Wilson Rodríguez, Arianna. (2011) La prevención educativa de la  
indisciplina social en el contexto pedagógico en la educación  
preuniversitaria. En Cuadernos de Educación y desarrollo. No.  
27, vol. 3, mayo, 2011 (Sed Web). Disponible en:  
<http://www.eumed.net/rev/ced/27/wrbv.htm>

## **ANEXO 1**

### **Guía de observación a la comunidad**

1. Objeto de la observación: estilo de vida de los jóvenes de la comunidad de Sanfield, municipio de Holguín.
2. Objetivo de la observación: conocer el estilo de vida de los jóvenes de la comunidad de Sanfield, municipio de Holguín.
3. Cantidad de observadores: investigador, técnicos de Cultura física, promotores culturales, presidentes de los CDR, delegado de la Circunscripción, delegada de la FMC
4. Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 4 frecuencias mensuales, en un período de 6 meses.
5. Tipo de observaciones: estructurada, participante (investigación acción), abierta, de campo, sistemática.
6. Aspectos a observar:
  - Comportamiento de los hábitos de estudio y de trabajo en los jóvenes de la comunidad.
  - Comportamiento de la conducta de los jóvenes en la comunidad.

## **ANEXO 2**

**Entrevista al delegado de la Circunscripción 43, zona 341, consejo Popular 3, Pedro Díaz Cuello.**

Objetivo: conocer la situación socioeconómica que presenta la comunidad.

Temáticas a abordar:

Caracterización de la comunidad según los siguientes datos:

- Cantidad de habitantes, mujeres, hombres, cantidad de jóvenes entre 16 y 22 años de edad.
- Cantidad de familias.
- Situación de la vivienda.
- Cantidad de jóvenes con trastornos de reacción de aislamiento, agresividad, y delincuencia.
- Causas de los problemas sociales en la comunidad.
- Cantidad de jóvenes desvinculados del estudio y del trabajo.
- Valoración de las actividades recreativas que se programan en la comunidad

### **Anexo 3**

#### **Entrevista a la delegada de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC).**

Objetivo: conocer las características de los jóvenes desvinculados del estudio y del trabajo de la comunidad investigada según los siguientes datos:

- Características de los jóvenes.
- Procedencia de estudio.
- Estado civil.
- Cantidad de jóvenes desvinculados del trabajo.

## **Anexo 4**

### **Encuesta inicial a los jóvenes**

Objetivo: conocer los criterios de los jóvenes en cuanto a los índices de estilos de vida seleccionados y empleo de tiempo libre.

Apreciado joven, necesitamos tu ayuda para conocer aspectos relacionados con las actividades que desarrollas en la comunidad, tus gustos y preferencias, es preciso de la sinceridad de tus respuestas, para ello te pedimos responder las siguientes preguntas. Muchas gracias.

1. ¿Qué opinión tienes sobre el tiempo libre?
2. ¿Qué actividades desarrollas en tu tiempo libre?
  - a) ¿Cuáles te gustan más?
  - a) ¿Cuáles no te gustan? ¿Por qué?

2. A continuación te relacionamos diferentes aspectos que pueden constituir una problemática para ti. Selecciona los que consideras traen efectos negativos para la salud.

- Falta de responsabilidad.
- Poca práctica de actividad física.
- Pobre participación en actividades recreativas.
- No estudiar.
- Problemas familiares.
- Consumo de sustancias como el cigarro, café, alcohol, entre otras.
- No estar vinculado laboralmente.

3. A continuación aparecen varias sustancias que consumen los jóvenes con frecuencia. Marca con una x en el extremo derecho para conocer el grado en que la consumes.

	Con frecuencia	a veces	nunca
a) Bebidas alcohólicas	_____	_____	_____
b) Cigarro	_____	_____	_____
c) Café	_____	_____	_____
d) Otras (Específica)	_____	_____	_____.

4. A continuación te relacionamos una serie de actividades desarrolladas por los jóvenes. Selecciona las que son de mayor agrado para ti.

\_\_\_Actividad bailable

---- Estudiar

\_\_\_ Ir a la playa

\_\_\_Práctica de ejercicios físicos de forma individual.

\_\_\_Ver videos

\_\_\_Recibir conferencias.

\_\_\_Escuchar música.

\_\_\_Reunirse con sus amigos.

\_\_\_Práctica deportiva recreativa con sus amigos.

a) Si existen otras ¿Cuál?

## **Anexo 5**

### **Entrevista inicial realizada a los técnicos de Cultura Física, Cultura y Salud**

Objetivo: conocer las actividades que se desarrollan en la comunidad.

Cuestionario:

1 ¿En qué condiciones se han hechos las actividades recreativas en la comunidad?

2 ¿Son suficientes las actividades recreativas que se programan en la comunidad con los jóvenes y se tienen en cuenta las preferencias de ellos?

3 ¿Considera usted que los jóvenes de la comunidad participan de forma masiva en las actividades recreativas planificadas por los profesores de la escuela comunitaria u otros técnicos encargados de esta tarea?

4. ¿Cómo ha sido la participación de los profesores de la escuela comunitaria, activistas y promotores culturales en el proceso de planificación, ejecución y control con respecto a la oferta de actividades recreativas según los grupos poblacionales?

## Anexo 6

### Entrevista inicial a los jóvenes

**Objetivo:** determinar las actividades recreativas más elegidas por los jóvenes y frecuencias de las mismas.

Estimado joven necesitamos tu colaboración para la programación recreativa que realizaremos para ti; es preciso que respondas lo más sincero posible las preguntas que te formularemos.

1. ¿Cuáles de las siguientes actividades recreativas deseas recibir en tu comunidad?

Tabla 1. Lista de actividades recreativas.

1	Carreras de maratón	
2	Juegos de mesa	
3	Actividad bailable	
4	Caminatas a lugares históricos	
5	Festivales deportivos recreativos	
6	Encuentros con la historia deportiva	
7	Encuentros de Béisbol	
8	Encuentros de Fútbol	
9	Excursión	
11	Encuentros de Voleibol	
12	Carreras de orientación	



2. ¿Cuáles de las actividades son de mayor agrado para ti? ¿Por qué? Si existen otras, refiérelas.

b) ¿Con qué frecuencia deseas realizarlas?

----- Una frecuencia mensual.

\_\_\_\_\_ Una frecuencia quincenal.

\_\_\_\_\_ Una frecuencia trimestral.

\_\_\_\_\_ Una frecuencia semanal.

## Anexo 7

**Tabla 2. Horario de actividades**

Actividades	Fecha y horario	Participan	Dirige
Carrera de orientación en el terreno, festivales deportivos recreativos	Primer sábado de cada mes 8am a 12m	Técnico deportivos y jóvenes	Investigador
Encuentros deportivos (Futbol, Béisbol, natación, entre otros.)	Segundo sábado de cada mes 8am a 12m	Técnicos deportivos y jóvenes	Investigador
Excursiones, visitas especializadas (lugares históricos, centros de estudio y de trabajo)	Cuarto sábado de cada mes 8am a 12m	Técnicos deportivos, de Salud, Cultura, Educación jóvenes y la comunidad.	Investigador

## **Anexo 8**

### **Tarjetas con preguntas**

#### **Hábitos de estudios**

- ¿Qué piensas estudiar en el futuro?
- ¿Qué quiso decir José Martí con la siguiente frase, "...ser culto es el único modo de ser libre"?
- ¿Cómo te sentirías en un lugar donde se encuentren varias personas, sobre todo de tu misma edad y conversen por ejemplo, sobre un tema determinado de la historia de Cuba, donde no puedas opinar porque te falten conocimientos para eso?
- ¿Qué pasaría si te enamoras de alguien que tenga una preparación integral porque ha sido un (una) excelente estudiante y no sepas comportarte de forma correcta? ¿te sentirías bien? ¿por qué?

#### **Hábitos de laborales:**

- Comenta la siguiente frase y relaciónala con tu papel en la sociedad. ¿Por qué en el sentido de la educación del tiempo libre, el "ser" será más importante que el "tener", "crear" más significativo que "consumir" y "participar" más importante que "ver"?
- ¿Qué actividades te permiten obtener una buena capacidad para el trabajo?
- ¿Cuál es el futuro del hombre que espera que le den lo que necesita sin incorporar nada para ello?

- Comenta sobre la actitud de los jóvenes que no aprecian la noble tarea de hacer algo por los que lo rodean, ni siquiera por él mismo?
- Narra alguna experiencia negativa sobre personas que no estudien, ni trabajen.
- Háblame sobre la vida del Che.
- Dijo José Martí que el trabajo ennoblece ¿ por qué?
- ¿Dónde te gustaría trabajar?

## Anexo 9

**Tabla 3. Valoración de la calidad de las actividades desarrolladas.**

<b>ASPECTOS</b>	<b>M B</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>Observaciones</b>
<b>Puntualidad en los horarios</b>		x			
<b>Variedad de las actividades</b>	x				
<b>Divulgación de las actividades</b>		x			Fallaron algunos mecanismos.
<b>Medidas de seguridad</b>	x				
<b>Organización general</b>	X				

<b>Calificaci ón general de las actividad es</b>	X				
--	---	--	--	--	--

## Anexo 10

**Tabla 4. Valoraciones del cumplimiento de las actividades planificadas en el período de octubre 2013 a abril 2014**

	Actividades	Cumplimiento del plan de actividades			calidad de las actividades		
		P	R	%	B	R	M
	Carrera de orientación en el terreno	10	10	100 %	x		
	Festivales deportivos recreativos	8	7	87.5 %	x		
	Actividad bailable	10	10	100 %	x		
	Excursiones	9	8	88.8 %	x		
	Visitas especializadas	20	20	100 %	x		
	Los jóvenes y el deporte.	10	9	90%	x		

## **Anexo 11**

### **Encuesta a los jóvenes**

- Objetivos. Conocer elementos de los jóvenes sobre: hábitos de estudio y hábitos laborales.

Estimado joven, para evaluar la efectividad del programa recreativo, necesitamos nos respondas, las siguientes preguntas.

Cuestionario:

1. ¿Qué piensas sobre la posibilidad de estudiar?

No deseo \_\_\_\_\_ Si lo deseo \_\_\_\_\_ Me da igual \_\_\_\_\_

2. ¿Qué piensas sobre el estudio para un individuo en esta sociedad?

Es muy importante \_\_\_\_\_ Poco importante \_\_\_\_\_ carece de importancia \_\_\_\_\_

3. ¿Qué piensas sobre la posibilidad de trabajar?

4. Qué piensas sobre el trabajo para un individuo en esta sociedad?

Es muy importante \_\_\_\_\_ Poco importante \_\_\_\_\_ carece de importancia \_\_\_\_\_



## Anexo 12

**Tabla 5. Resultados del diagnóstico de los Indicadores del estilo de vida.**

**Inicial y final.**

<b>Indicadores</b>	<b>Resultados en el diagnóstico inicial (octubre 2013)</b>	<b>Resultados en el diagnóstico final (abril 2014)</b>	<b>Diferencias estado inicial y final</b>
<b>1.Hábitos de estudio</b>	7(87, 5%) consideran que no es importante estudiar, solo uno lo consideraba importante (12, 5%)	5 (62, 5%) consideran importante estudiar, 3 de ellos se incorporaron al Sistema Nacional de Educación	De 8 jóvenes, que no estudiaban, 3 se reincorporaron al Sistema Nacional de Enseñanza, en sus diferentes modalidades
<b>2 Hábitos laborales</b>	Un joven (12.5 %) considera importante el trabajo	6 de ellos (el 71, 7%) establecieron vínculo laboral,	De 8 jóvenes La mayoría consideran importante el trabajo

	<b>asalariado, 7 (87, 5%) consideran que no desean tener vínculos laborales en el futuro.</b>	5 en empresas estatales y uno en trabajos por cuenta propia.	asalariado, 6 se incorporaron a la vida laboral.
--	---	--	--

## Anexo 13

### Entrevista final a los jóvenes

Objetivos: determinar la efectividad de las actividades recreativas aplicada a la muestra seleccionada.

Estimado joven para conocer si las actividades que hemos realizado son de tu agrado, necesitamos nos respondas las siguientes preguntas lo más sincero posible. Te damos las gracias por tu colaboración.

1.- ¿Cómo consideras la calidad de las actividades recreativas que desarrollan en la comunidad?

Buenas \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

2.- ¿Las actividades están acordes con tus intereses y necesidades recreativas?

Si \_\_\_\_\_ Un poco \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.- ¿Se realizan estas actividades en horarios apropiados?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4.- ¿Están relacionadas las actividades con la edad y sexo de los jóvenes?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5.- ¿Con la aplicación de estas actividades la oferta recreativa mejora?

Bastante \_\_\_\_\_ Un poco \_\_\_\_\_ Nada \_\_\_\_\_

6.- ¿Consideras que las actividades recreativas deben repetirse con más sistematización?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7.- Escriba en orden de preferencias las tres actividades que más te motivan.

¿Por qué?

Primera \_\_\_\_\_

Segunda \_\_\_\_\_

Tercera \_\_\_\_\_

8.- ¿Qué otras actividades recreativas te gustaría realizar?

9. ¿Crees que las condiciones en que se han hecho las actividades recreativas en la comunidad son suficientes para fomentar un estilo de vida favorable?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. ¿Son suficiente las actividades recreativas que se programan actualmente para los jóvenes? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. Valora los siguientes aspectos del programa recreativo:

	Bien	Regular	Malo
➤ Puntualidad en los horarios	_____	_____	_____
➤ Variedad de las actividades	_____	_____	_____
➤ Divulgación de las actividades	_____	_____	_____
➤ Medidas de seguridad	_____	_____	_____
➤ Calificación general de las actividades	_____	_____	_____