

La Recreación, es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.



Actitud Positiva; Es una actitud que lleva al aprendizaje, al logro de metas y al crecimiento personal.

Actividades Para El Tiempo; La recreación debe estar presente en todos los momentos de la vida. Mejor Calidad De Vida; La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida. Las actividades que dañan la persona no son recreación.

### **Recreador**

Es la persona que por interés personal y decidida vocación, se dedica a ser facilitador del proceso comunicativo de la recreación a través de la vivencia personal, con el apoyo de los medios y técnicas recreativas.

### **Diversión**

La diversión es el uso del tiempo de una manera planeada para el refresco terapéutico del propio cuerpo o mente. Mientras que el ocio es más bien una forma de entretenimiento o descanso, la diversión implica participación activa pero de una manera refrescante y

divertida. A medida que la gente de las regiones más ricas del mundo lleva cada vez estilos de vida más sedentarios, la necesidad de la diversión se incrementa. El aumento de las llamadas vacaciones activas ejemplifica esta tendencia.

**Llame Gratis: 1-866-RECREACION ( 1-866- 732-7322 )**

## **BENEFICIOS PERSONALES**

### **A. Psicológicos**

#### 1. Mejor salud mental y mantenimiento de la misma

- Sentido holístico de bienestar
- Manejo del estrés (prevención, mediación y restauración)
- Catarsis
- Prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo
- Cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones

#### 2. Desarrollo y crecimiento personal

- Autoconfianza
- Independencia
- Competencia
- Seguridad de si mismo
- Clarificación de valores
- Mejoramiento académico y del desempeño cognitivo
- Autonomía e independencia
- Sentido de control sobre la propia vida
- Humildad
- Liderazgo
- Aumento de la capacidad estética
- Aumento de la creatividad
- Crecimiento espiritual
- Adaptabilidad
- Eficiencia cognitiva
- Resolución de problemas
- Aprendizaje natural
- Conocimiento, aprendizaje y apreciación cultural e histórica
- Conocimiento y comprensión ambiental
- Tolerancia
- Competitividad balanceada
- Vida balanceada
- Prevención de problemas en jóvenes en riesgo
- Aceptación de las propias responsabilidades

#### 3. Satisfacción y apreciación personal

---

- Sentido de libertad
- Autoactualización
- Fluidez y absorción
- Euforia
- Estimulación
- Sentido de aventura
- Desafíos
- Nostalgia
- Calidad de vida y/o satisfacción con la vida
- Expresión creativa
- Apreciación estética
- Apreciación natural
- Espiritualidad
- Cambios positivos de las emociones y el estado de ánimo

## **B. Psicofisiológicos**

1. Beneficios cardiovasculares, incluyendo prevención de ataques
2. Reducción o prevención de la hipertensión
3. Reducción del colesterol y los triglicéridos
4. Mejor control y prevención de la diabetes
5. Prevención del cáncer de colon
6. Decremento de problemas dorsales
7. Reducción de la grasa corporal y la obesidad y /o control de peso
8. Mejoramiento del funcionamiento neuropsicológico
9. Incremento de la masa esquelética y fortalecimiento en los niños
10. Incremento de la fuerza muscular y mejor conexión de los tejidos
11. Beneficios respiratorios (incremento de la capacidad muscular, beneficios para las personas con asma).
12. Reducción de la incidencia de enfermedad
13. Mejoramiento del control urinario en la vejez
14. Incremento de la expectativa de vida
15. Manejo de los ciclos menstruales
16. Manejo de la artritis
17. Mejoramiento en el funcionamiento del sistema inmune
18. Reducción del consumo de alcohol y uso de tabaco

## **II. BENEFICIOS SOCIALES Y CULTURALES**

### **A. Satisfacción comunitaria**

---

- B. Orgullo de la comunidad y la nación
- C. Conocimiento y apreciación cultural e histórica
- D. Reducción de la alienación social
- E. Compromiso comunitario y político
- F. Identidad étnica
- G. Vinculación social, cohesión y cooperación
- H. Resolución de conflictos y armonía
- I. Desarrollo comunitario en un ambiente de toma de decisiones
- J. Soporte social
- K. Soporte democrático ideal de libertad
- L. Vinculación familiar
- M. Reciprocidad y compartir.
- N. Movilidad social
- O. Integración comunitaria
- P. Nutrirse de otros
- Q. Comprensión y tolerancia de otros
- R. Medioambiente de conocimiento y sensibilidad
- S. Mejor visión del mundo
- T. Socialización y culturización
- U. Identidad cultural
- V. Continuidad cultural
- W. Prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo
- X. Beneficios para el desarrollo de los niños

### **III. BENEFICIOS ECONOMICOS**

- A. Reducción de los costos de salud
- B. Incremento de la productividad
- C. Menos ausentismo en el trabajo
- D. Reducción de los accidentes de trabajo
- E. Decremento de las rotaciones en el trabajo
- F. Balance monetario internacional por el turismo
- G. Crecimiento económico local y regional
- H. Contribuciones al desarrollo económico nacional

### **IV. BENEFICIOS MEDIOAMBIENTALES**

- A. Mantenimiento de infraestructura física
  - B. Administración y preservación de opciones
-

- C. Agricultura y mejoramiento de las relaciones con el entorno natural
  - D. Ética medioambiental
  - E. Compromiso público con los temas del medioambiente
  - F. Protección ambiental
    - 1. Sostenibilidad del ecosistema
    - 2. Diversidad de las especies
    - 3. Mantenimiento de los laboratorios científicos naturales
    - 4. Preservación de las áreas naturales
    - 5. Preservación de la cultural, la herencia, y los sitios y áreas históricas
-

## *Uso apropiado de los documentos:*



1. Los documentos pueden ser bajados o impresos (una sola copia) para uso personal.
2. Usted esta en libertad de editarlos y usarlos en sus proyectos, dando el crédito al autor del documento.
3. Está prohibido, moral y legalmente, vender el documento o hacer una reproducción del mismo con ánimo de lucro.
4. No esta autorizado copiar, extraer, resumir o distribuir el documento fuera de su propia organización y/o de manera que compita o substituya la base de documentos de FUNLIBRE o de las Redes de las que la Fundación es el Nodo Central.

FUNLIBRE es una ONG sin ánimo de lucro que desde hace 18 años ha venido impulsando con vocación latinoamericanista el fortalecimiento y desarrollo del sector de la recreación y el tiempo libre en Colombia y la Región mediante la Investigación, la Formación, las Vivencias y la Gestión en Recreación.

Nos interesa conocer sus comentarios sobre los  
documentos  
Envíenos un mensaje

E-MAIL

Ponencia

## **tiempo libre**

### **Introducción**

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural. Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

En el enfoque conceptual del tiempo libre podemos delimitar dos grandes campos de interpretación y desarrollo teórico - metodológico: el burgués y el marxista. Las concepciones teórico - metodológicas sobre tiempo libre se han desarrollado inconteniblemente en entre estas dos corrientes, existiendo una tradición cognoscitiva que brinda un cuerpo conceptual e instrumental común, y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico. Son comunes gran parte de los métodos y técnicas de obtención de la información, son comunes un conjunto de conclusiones o regularidades del comportamiento de la población en escala particular o específica, así como muchos procedimientos de acción, enfoques especializados, principalmente. Pero son divergentes los fundamentos generales, los objetivos finales reguladores de la actividad final y los modelos normativos de la práctica social que se rigen sobre los mismos.

No obstante, es posible encontrar una zona de coincidencia o intersección en uno de los aspectos mas importantes: el relativo a la definición del concepto central ( o del núcleo conceptual central ). El concepto de tiempo libre ha sido definido, en sus aspectos o notas distintivas, a partir de un proceso lógico que, aunque enmarcado en presupuestos filosóficos y sociales esencialmente diferentes, muestra una convergencia sobre la cual pueden surgir esfuerzos comunes que consigan sobre bases actuales de las sociedades en que

---



vivimos, y en muchos casos aunque sea a escala local, aplicar modelos de actuación que conlleven el proceso de desarrollo humano en las condiciones de una creciente calidad de vida.

## **El tiempo desde un enfoque materialista dialéctico**

El núcleo esencial desde este enfoque se encuentra ubicado en dos grandes vertientes del conocimiento:

- El tiempo como categoría filosófica.
- El tiempo como categoría socioeconómica.

En el primero de los casos, al plantear que la definición y caracterización del concepto se realiza en los marcos del materialismo dialéctico, es decir que se sustenta en la leyes universales del movimiento y desarrollo de la materia. Aquí el tiempo y el espacio son definidos como formas objetivas de existencia de la realidad objetiva: los procesos y fenómenos de la realidad objetiva son dinámicos y existen **en el espacio y en el tiempo**. Se define una unidad entre el movimiento, el espacio y el tiempo, unidad que caracteriza el contenido material del mundo, pero de ninguna manera se establece una equivalencia entre el contenido material del mundo y la formas universales de su existencia.

En la particularización del tiempo como categoría filosófica la sociedad se desarrolla, establece sus principios generales del movimiento ( lucha de clases, papel del estado, dirección de la sociedad, etc.) en los marcos del tiempo y el espacio, condicionados por el tiempo y el espacio, que le otorgan carácter concreto y precisan el contexto y las determinaciones universales de la actividad y el movimiento social. Además, la consideración del espacio y del tiempo en la sociedad lleva a la función política organizativa.

El segundo modo de concebir el tiempo es como categoría socioeconómica y es realizado a partir del análisis de la

---

formación económico social.

El sistema de conceptos en que se inscribe nos llega desde Marx como herencia del legado de la historia del pensamiento humano. En este sistema, el tiempo cumple la función de concepto auxiliar, en tanto forma o medio en el cual se desarrolla la actividad humana y las relaciones sociales que se desarrollan en ella, lo cual constituye la esencia de la sociedad y el hombre.

### **Del tiempo social al tiempo libre**

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- • *El tiempo de trabajo.*
- • *El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.*

El tiempo extralaboral constituye, como promedio, aproximadamente las dos terceras partes del tiempo de la actividad cotidiana de los hombres, esto lo convierte en un importante categoría social y obliga a analizar seriamente los elementos que lo componen en su interacción.

Un análisis de la estructura del tiempo extra laboral conduce en general a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, aunque para muchos este es el camino que nos lleva a el llamado concepto residual. Sin embargo no es menos cierto que e a partir de la incorporación tiempo extralaboral como categoría se acentúa y hace mas rigurosa la complejidad de la definición conceptual del tiempo libre ya que, por una parte nos lleva a la delimitación en principio de los elementos relativos o no al tiempo propiamente libre y, lo que es mas importante, en la condiciones sociales actuales, a la búsqueda de reservas de tiempo libre dentro de la esfera extralaboral.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del

---

tiempo de la sociedad.

¿ Qué es?. ¿Qué representa en sí?

El presente trabajo no tiene por objeto arribar a una definición general de **tiempo libre**, sino plantear conceptos básicos y fundamentales para elaborar futuras reflexiones a partir de los criterios más aceptados científicamente.

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio - política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición valida universalmente. Sin embargo, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, la cual les permita a partir de lo presentado sacar sus propias conclusiones.

Una gran cantidad de especialistas abordan la problemática a partir de un enfoque cronológico, donde, - como ya se ha señalado- surge la oposición entre tiempo de actividades y el tiempo extralaboral. Este enfoque tomaría el sentido de "**libre de**".

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el

---

tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro genero, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dadas como una unidad es lo que denominamos genéricamente Recreación.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se

---

encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la Recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

Es obvio, que los millones desempleados y subempleados que existen en muchos países no poseen tiempo libre, es una burla decirles que lo tienen.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular ( cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y la actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

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

De esta manera, se plantea algo más que el **"tiempo por el tiempo"**; es el **"tiempo por el hombre"**, en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domesticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad. Por tanto es necesario detenernos, en la atención del mundo interno del

---

hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: **la capacidad creativa**.

**..." la creación permite restaurar un orden interno que se ha roto, se ha perdido...es una necesidad preparatoria, reordenadora de su universo interno..."**  
**Pichon Riviere**

Esta necesidad reparatoria que señala Pichon Riviere, nace a partir de una situación de desequilibrio interno, en donde las respuestas anteriores ya no resultan satisfactorias. El poder encontrar otras que sí lo sean (sin recurrir a mecanismos estereotipados) **implica promover un cambio** de este mundo interno y de la manera de relacionarse con el medio.

**Intentar el cambio**, es vencer el miedo a lo desconocido, implica abandonar una adaptación pasiva del sujeto al medio, para transformarla en una actitud más activa. El concepto de adaptación activa es un concepto dialéctico en el sentido en el sentido de que en tanto el sujeto se transforma, modifica al medio, y al modificar al medio, se modifica a sí mismo CONFIGURÁNDOSE UNA ESPIRAL PERMANENTE.

## **EL TIEMPO LIBRE EN LA SOCIEDAD ACTUAL**

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso ( de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación

---

con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la **liberalista**, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo **"libre de", sin contemplar la de " libre para"**. Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo **alienante** que no da lugar a la autoexpresión del hombre.

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extralaboral, de no producción. El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento.

Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Podemos plantearnos entonces: ¿ por que resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida ?. Nos referimos hacia posiciones de autocondicionamiento.

Intentaremos abordar este planteo, desde dos aspectos fundamentales:

- Desde lo psicológico: El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse **un tiempo para sí**, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario,
-

emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.

- Desde lo social: Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extralaboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Debemos señalar que ambos aspectos no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación. etc., puede ser generadora de conflictos internos del individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

Lo expuesto es válido para destacar que el cambio de lo individual no es ajeno a lo social, no podemos hablar del hombre aislado, sino insertado en su contexto social, como tampoco es posible referirnos al marco social sin tomar en cuenta a los hombres que lo integran.

Por lo tanto, todos los intentos que podamos abordar para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá un inercial juego permanente de modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que el individuo se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, con una mayor capacidad de gestión, de autocondicionamiento.

---



¿ Por que debemos insistir en la importancia de desarrollar las capacidades creativas del hombre en su tiempo libre?

Porque, en la creatividad en 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 individual y grupal, de autocondicionamiento. No podemos dejar de lado, como ya señalábamos, el contexto social e histórico que acompaña al hombre, y por ello no puede hablarse de desarrollo consciente en términos absolutos, ya que existen factores intervinientes que lo condicionan.

A pesar de esto, debemos admitir que existen alternativas posibles para encarar la cuestión las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas: promover la reflexión y propender a una toma de conciencia que permita acceder ( y disfrutar ) de un mayor grado de libertad de elección consciente. No solamente en lo individual sino también en los grupos que conforman nuestra comunidad.

Para finalizar esta parte destacaremos a modo de síntesis, las características más significativas, que pueden resultar válidas en el tratamiento de esta problemática:

<b>Tiempo libre de: Heterocondicionamiento Aspecto cronológico</b>	<b>Vs.</b>	<b>Tiempo libre para: Autocondicionamiento Aspecto significativo</b>
Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no		El desarrollo del hombre ( y no por el tiempo en sí )
Actitud pasiva o de simple espectador		Actitud activa, actor
Despersonalizado ( masificación).		Personalizado ( respeto por lo individual)
Actitud consumista ( industria del ocio).		Creatividad y autogestión

---

Actividades pautadas y rutinarias		Libertad de elección
Entretenimiento, pasatiempo		Re - creación, gratificación
Conductas estereotipadas		Promoción de cambios
Actitud dirigista		Autogestión

## Tiempo Libre, calidad de vida y desarrollo personal

La calidad de vida es una categoría socioeconomica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter mas complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de **calidad de vida** se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, trafico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,..), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir den mejores condiciones físicas y mentales.

---

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente des la psicología del ejercicio. Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados ha estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillén, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que

---

concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).

La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitado y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la introducción de dos concepciones de trabajo, concepciones asociadas a la alternativa estratégica de la Pedagogía del tiempo Libre, como vía de desarrollo de lo social a lo individual:

## **La Cultura del Tiempo Libre**

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y

---

la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

## **Tiempo Libre, Formación y Educación**

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios

---

que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabado, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre

---

se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues sé esta subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y

---

creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde. después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

---



## **PEDAGOGÍA DEL TIEMPO LIBRE (del ocio)**

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socioafectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- • Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- • Permitir la elección libre y responsables a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber como utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las

---

actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre:

### **Educar en el tiempo libre**

Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

### **Educar para el tiempo libre**

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, pueden y deben ser complementarios, cuando la pedagogía del tiempo libre

---

asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre es decir por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que atribuimos a la recreación, esto se basa en dos consideraciones

- • La relación existente entre recreación y educación.
- • Que educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

El insigne profesor argentino Pablo Waichman en su excelente libro " Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico ", nos presenta una certera definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual, dice Pablo:

" Desde la visión pedagógica - no didáctica - y desde el sistema educativo - no desde el punto de vista individual o personal - podemos definir la recreación como EDUCACIÓN EN Y DEL ( O PARA ) EL TIEMPO LIBRE".

Continuando: "Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la Educación No Formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, etc. Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. Tal situación enfatiza la idea de un continuo desde lo más consumista a lo más protagonista".

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

Se sabe que la aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr

---

un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

En La medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

En síntesis, a la Pedagogía del Tiempo Libre debe:

- • Incentivar sin presionar.
- • Asistir sin coaccionar.
- • Apoyar sin limitar la independencia y autonomía.

### **Consideraciones Finales**

- • El concepto de "tiempo libre", para la sociología marxista, es esencialmente diferente del que ha constituido la sociología burguesa, aunque por su forma tengan una aparente coincidencia: el concepto marxista parte de una conciencia científica del nexo necesario entre el tiempo libre y el tiempo de trabajo, su unidad de funciones y su carácter formal, dependiente de la actividad humana.
  - • El tiempo libre tiene su origen en el tiempo social, teniendo una vinculación directa con la producción social y, por tanto tiene una naturaleza económica antes que sociopsicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico y psicológico este fenómeno complejo.
  - • La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en ultima instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir
-

un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

- Sirva esta oportunidad para desde un enfoque filosófico y sobre todo socioeconómico del tiempo, pasando por el tiempo libre y uno de sus contenidos fundamentales la recreación y sus relaciones en los procesos actuales de desarrollo social como dinamizadores de la calidad de vida podamos desde distintas formaciones económico sociales y áreas del conocimiento humano enfrentar los retos y desafíos este siglo que recién comienza.

## **Bibliografía**

- Cagigal, J. M. (1971). *"Ocio y deporte en nuestro tiempo"*. *Citius, Altius, Fortius*.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
- Betúzhev-Lada, I.(1986).*Pronosticación del modo de vida en la sociedad..* Moscu: Editorial Progreso.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estala.
- (1975)*Sociología empírica del ocio*. Madrid:Editorial Nacional.
- García Ferrando, M. (1990a). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1993a). Tendencias de las prácticas físico-deportivas del alumnado universitario. En Servei d' Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona. (Ed.) *III Jornadas de Actividad Física y Universidad*. (pp. 21-38). Barcelona: Servei d' Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- García Ferrando, M. (1993b). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
- García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord..) (1996). *Ocio y Deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad,
-

Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada (paper).

Hargreaves, J. (1990). Mirando a las imágenes: deporte y el cuerpo deportivo sexualizado. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 5: 2-4.

Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. *Materiales de Sociología del deporte*. Madrid: Genealogía del Poder, 23: 109-132.

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

Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). *Deporte y calidad de vida*. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.

Martínez del Castillo, J. et al (1991). *Estructura ocupacional del deporte en España*. Madrid: Consejo Superior de Deporte.

Martínez del Castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En *Apunts d'Educació Física*. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.

MUNNÉ, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas.

Martínez Gámez, M. (1995). *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas* Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,

Marx, C. (1966). *Contribución a la critica de la economía política*. La Habana: Editora Política.

Mazorra, R. ( 1994) " Actividad Física y Salud "., La Habana. Editorial Científico Técnica.

Mazorra, R. (1988). " Para tu salud corre o camina ". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.

Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas.

López Andrada, B. (1982). *Tiempo libre y Educación*. Madrid. Escuela Española.

Pérez Sánchez, A.(1998). *Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos*. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.

Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: CEAC.

---

Rodriguez, E y otros. (1988). *Tiempo libre y personalidad*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Scraton, S. (1995). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata S.L.

Zamora, R y García, M. (1986). *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

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

## ***INTRODUCCIÓN***

Dentro de los propósitos que tiene el presente módulo están los de dar a conocer el juego y la ronda como actividades útiles en las prácticas comunitarias, además de reconocerlas como elementos que se transforman y permanecen en nuestra cultura.

Por ello, busca hacer énfasis en la forma adecuada de presentar conceptualmente y desarrollar este tipo de actividades, teniendo en cuenta nuestro sentido o concepto sobre lo tradicional, con el ánimo de facilitar los procesos de ejecución desde los conocimientos claros que deben respaldar las acciones.

En este contexto, los ejes que orientarán el módulo serán: el descubrimiento de la importancia de las actividades ya mencionadas, su utilidad, la forma adecuada de ejecutarlas y las características que deben tener las personas que las ejecutan.

---

La comunidad es un gran escenario para el rescate de la ronda y el juego tradicional, razón por la cual, los proyectos, al ser incluidos en estos espacios, se verán permeados por la cultura y la tradición de dicha comunidad facilitando la recuperación o recopilación de lo más representativo en lo que al tema respecta.

Los temas desarrollados en éste módulo serán de gran utilidad a la hora de realizar las aplicaciones de los proyectos, pues las herramientas aquí mencionadas facilitan el acercamiento a la comunidad y generan empatía para la continuación de las propuestas; se debe tener en cuenta que la actividad y el manejo van de acuerdo las edades; por ejemplo: puede ser más útil la representación artística musical de las rondas para la tercera edad y, mucho más llamativo para los niños, la parte práctica, y por qué no, para los jóvenes, una adaptación vanguardista de la misma.

Beneficios, utilidad, clasificaciones, tradición, componentes, serán algunos temas que hacen parte del desarrollo de las herramientas que aquí se citan; además, se pondrán en evidencia algunas de sus representaciones más tradicionales, buscando brindar conceptos complementados desde la experiencia

A continuación podremos conocer más acerca del juego y la ronda.

---



## **1. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO DEL MÓDULO:**

Brindar una guía informativa y de construcción para líderes comunitarios con temáticas como la ronda y el juego tradicional con el fin de unificar e identificar este tipo de prácticas en la localidad en la cual desarrollan su proyecto, generando herramientas básicas para el complemento de sus actividades.

### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

#### **General:**

Desarrollar un taller teórico - práctico que facilite a los líderes el reconocimiento y práctica de las temáticas, contando con la información previa de sus localidades para el fortalecimiento de todos los proyectos.

#### **Específicos:**

- Identificar la conceptualización sobre juego y ronda, sus ejes y clasificación fundamental.
  - Apoyar activamente la práctica de las herramientas referenciadas.
  - Difundir la necesidad de la recuperación de la ronda y el
-

juego tradicional para la construcción de mejores identidad y pertenencia.

- Recolectar alternativas de juego y ronda para la ejecución de las mismas en los proyectos puestos en marcha en las localidades, al mismo tiempo que se identifican nuevas y mejores aplicaciones.
- Explorar con el grupo temas como componentes, beneficios, utilidad entre otros.

## **2. METODOLOGÍA**

El componente formativo de juegos y rondas será desarrollado de forma teórico – práctica, a partir de lecturas previas de textos, es así, que se iniciará con la percepción de lo leído, revisando los temas por medio de trabajos en grupo durante la clase; después del momento teórico, los participantes expondrán de forma sencilla y práctica la actividad anteriormente desarrollada; para terminar, se desarrollará una actividad en equipo que facilite la observación y asimilación de los conceptos trabajados.

La metodología propuesta pretende que el trabajo conjunto entre localidades le proporcione al joven herramientas valiosas que se puedan replicar en el ambiente en el que desarrollan sus proyectos.

### *CONTENIDO TEMÁTICO*

## **3. CONSIDERACIONES SOBRE JUEGO**

---

¿Cuántos niños prefieren hoy en el día las alternativas que no requieren esfuerzo físico, como por ejemplo el *play station* y las diferentes películas para el desarrollo del mismo?; este tipo de juegos brindan habilidades que no se pueden negar, más construyen el sedentario del futuro; disminuyen las posibilidades de “socialización” - como asume el juego Vigostky- como una de las posibilidades del juego, y todo lo que esto conlleva: la comunicación, la expresión, la toma de decisiones en situaciones reales, el enfrentar el fracaso y los sentimientos que este trae, además de los aprendizajes que quedan; todo lo anterior puede ser fortalecido desde la amplia gama de posibilidades de un juego, que cada vez más está supeditado a espacios cerrados y dependientes de lo electrónico.

Es así, que cada día muchas personas se esfuerzan por rescatar la esencia misma del juego donde en sí mismos los individuos descubrían y redescubrían su interior a partir del juego, constituyéndose éste en una herramienta importante para la formación del individuo. Así, el hombre se mostraba como un ser creativo desde los aspectos cotidianos sin ningún prejuicio frente al aprendizaje y la innovación, desde sus propios conocimientos, sin necesidad de las herramientas sofisticadas que los niños usan en el día de hoy. Lo que se pretende no es aislar la tecnología de los niños, más bien, que se fortalezcan los demás procesos que se han perdido, como la actividad física que garantizaban los juegos anteriores y la constante integración, la participación en grupo, la exploración de situaciones creadas por ellos mismos, rescatando la esencia misma del juego: el individuo.

---

El juego desarrolla al ser humano desde todo punto de vista, motriz, psicológica y socialmente, entre otras dimensiones, más aún, muchas veces, detenemos sus acciones limitando sus espacios. El desarrollo motor se ve potenciado desde el juego, en la medida que los patrones motrices son explorados con amplia gama de posibilidades y sin restricciones desde éste; por ejemplo, partiendo de una de las bases como lo es la coordinación que es estimulada desde los juegos que involucren los movimientos tanto finos como gruesos; es decir, si al niño le proponemos que camine sobre una línea o corra repetidamente, muy posiblemente él desarrolle las acciones; más si se lo proponemos desde el juego, se mejorarán la oportunidades de hacerlo técnicamente a partir de la repetición y la corrección jugada; es así como el juego también hace parte importante para el aprendizaje de los deportes a temprana edad sin separar al niño de las alternativas que más le atraen como lo es el juego.

Igualmente, el juego redimensiona las realidades, las fortalece, y aporta elementos vivenciados en mundos paralelos creados por el ejecutor de dicho juego, dándole la posibilidad de adaptar las experiencias, antes jugadas, a momentos reales de su existencia, reforzando los aprendizajes y corrigiendo desde el ensayo y el error del juego mismo. Aquí, la creatividad sale a flote, convirtiéndonos en viajeros que recogen las vivencias propias, creando así, una bitácora que fortalece la existencia misma del individuo que se sumerge en esta experiencia, constituyendo bases para su desarrollo, con la garantía de que las valoraciones y readaptaciones deberán

---

ser también diseñadas por él, desvirtuando la posibilidad de que otros asuman sus experiencias y corrijan sobre su existencia.

### **Algunas definiciones del juego:**

“Actividad lúdica que permite desarrollar en el individuo, una serie de potenciales sico-motoras que están presentes en él, desde el momento de su nacimiento hasta su muerte y que durante el transcurso de su vida, se van perfeccionando de una manera dinámica y articulada, buscando el desarrollo integral del hombre”.(funlibre)

“Una posibilidad de corregir la realidad no satisfactoria (Freud)<sup>1</sup>”.

“Una forma de tratar cada aventura” (Erickson)<sup>2</sup>.

“Una actividad autoformadora de la personalidad del niño” (Piaget) <sup>3</sup>.

En éstas definiciones se muestra el proceso de transformación que debe sufrir el juego de acuerdo a las etapas del individuo en la búsqueda de un desarrollo integral, queriendo decir con esto que el juego puede incluirse en todos los aspectos de desarrollo; además, visionan el juego como herramienta de construcción individual en donde cada uno toma parte de su propia construcción.

## *Uso apropiado de los documentos:*



1. Los documentos pueden ser bajados o impresos (una sola copia) para uso personal.
2. Usted esta en libertad de editarlos y usarlos en sus proyectos, **dando el crédito al autor** del documento.
3. Está prohibido, moral y legalmente, vender el documento o hacer una reproducción del mismo con ánimo de lucro.
4. No esta autorizado copiar, extraer, resumir o distribuir el documento fuera de su propia organización y/o de manera que compita o substituya la base de documentos de FUNLIBRE o de las Redes de las que la Fundación es el Nodo Central.

FUNLIBRE es una ONG sin ánimo de lucro que desde hace 18 años ha venido impulsando con vocación latinoamericanista el fortalecimiento y desarrollo del sector de la recreación y el tiempo libre en Colombia y la Región mediante la Investigación, la Formación, las Vivencias y la Gestión en Recreación.

Nos interesa conocer sus comentarios sobre los documentos  
Envíenos un mensaje

## ***Juegos y rondas***

### ***INTRODUCCIÓN***

Dentro de los propósitos que tiene el presente módulo están los de dar a conocer el juego y la ronda como

actividades útiles en las prácticas comunitarias, además de reconocerlas como elementos que se transforman y permanecen en nuestra cultura.

Por ello, busca hacer énfasis en la forma adecuada de presentar conceptualmente y desarrollar este tipo de actividades, teniendo en cuenta nuestro sentido o concepto sobre lo tradicional, con el ánimo de facilitar los procesos de ejecución desde los conocimientos claros que deben respaldar las acciones.

En este contexto, los ejes que orientarán el módulo serán: el descubrimiento de la importancia de las actividades ya mencionadas, su utilidad, la forma adecuada de ejecutarlas y las características que deben tener las personas que las ejecutan.

La comunidad es un gran escenario para el rescate de la ronda y el juego tradicional, razón por la cual, los proyectos, al ser incluidos en estos espacios, se verán permeados por la cultura y la tradición de dicha comunidad facilitando la recuperación o recopilación de lo más representativo en lo que al tema respecta.

Los temas desarrollados en éste módulo serán de gran utilidad a la hora de realizar las aplicaciones de los proyectos, pues las herramientas aquí mencionadas facilitan el acercamiento a la comunidad y generan empatía para la continuación de las propuestas; se debe tener en cuenta que la actividad y el manejo van de acuerdo las

edades; por ejemplo: puede ser más útil la representación artística musical de las rondas para la tercera edad y, mucho más llamativo para los niños, la parte práctica, y por qué no, para los jóvenes, una adaptación vanguardista de la misma.

Beneficios, utilidad, clasificaciones, tradición, componentes, serán algunos temas que hacen parte del desarrollo de las herramientas que aquí se citan; además, se pondrán en evidencia algunas de sus representaciones más tradicionales, buscando brindar conceptos complementados desde la experiencia

A continuación podremos conocer más acerca del juego y la ronda.

## **1. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO DEL MÓDULO:**

Brindar una guía informativa y de construcción para líderes comunitarios con temáticas como la ronda y el juego tradicional con el fin de unificar e identificar este tipo de prácticas en la localidad en la cual desarrollan su proyecto, generando herramientas básicas para el complemento de sus actividades.



## **OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

### **General:**

Desarrollar un taller teórico - práctico que facilite a los líderes el reconocimiento y práctica de las temáticas, contando con la información previa de sus localidades para el fortalecimiento de todos los proyectos.

### **Específicos:**

- Identificar la conceptualización sobre juego y ronda, sus ejes y clasificación fundamental.
- Apoyar activamente la práctica de las herramientas referenciadas.
- Difundir la necesidad de la recuperación de la ronda y el juego tradicional para la construcción de mejores identidad y pertenencia.
- Recolectar alternativas de juego y ronda para la ejecución de las mismas en los proyectos puestos en marcha en las localidades, al mismo tiempo que se identifican nuevas y mejores aplicaciones.
- Explorar con el grupo temas como componentes, beneficios, utilidad entre otros.

## **2. METODOLOGÍA**

El componente formativo de juegos y rondas será desarrollado de forma teórico – práctica, a partir de lecturas previas de textos, es así, que se iniciará con la percepción de lo leído, revisando los temas por medio de trabajos en grupo durante la clase; después del momento teórico, los participantes expondrán de forma sencilla y práctica la actividad anteriormente desarrollada; para terminar, se desarrollará una actividad en equipo que facilite la observación y asimilación de los conceptos trabajados.

La metodología propuesta pretende que el trabajo conjunto entre localidades le proporcione al joven herramientas valiosas que se puedan replicar en el ambiente en el que desarrollan sus proyectos.

### *CONTENIDO TEMÁTICO*

## **3. CONSIDERACIONES SOBRE JUEGO**

¿Cuántos niños prefieren hoy en el día las alternativas que no requieren esfuerzo físico, como por ejemplo el *play station* y las diferentes películas para el desarrollo del mismo?; este tipo de juegos brindan habilidades que no se pueden negar, más construyen el sedentario del futuro; disminuyen las posibilidades de “socialización” - como asume el juego Vigostky- como una de las posibilidades del juego, y todo lo que esto conlleva: la comunicación, la expresión, la toma de decisiones en situaciones reales, el enfrentar el fracaso y los sentimientos que este trae, además de los aprendizajes que quedan; todo lo anterior

puede ser fortalecido desde la amplia gama de posibilidades de un juego, que cada vez más está supeditado a espacios cerrados y dependientes de lo electrónico.

Es así, que cada día muchas personas se esfuerzan por rescatar la esencia misma del juego donde en sí mismos los individuos descubrían y redescubrían su interior a partir del juego, constituyéndose éste en una herramienta importante para la formación del individuo. Así, el hombre se mostraba como un ser creativo desde los aspectos cotidianos sin ningún prejuicio frente al aprendizaje y la innovación, desde sus propios conocimientos, sin necesidad de las herramientas sofisticadas que los niños usan en el día de hoy. Lo que se pretende no es aislar la tecnología de los niños, más bien, que se fortalezcan los demás procesos que se han perdido, como la actividad física que garantizaban los juegos anteriores y la constante integración, la participación en grupo, la exploración de situaciones creadas por ellos mismos, rescatando la esencia misma del juego: el individuo.

El juego desarrolla al ser humano desde todo punto de vista, motriz, psicológica y socialmente, entre otras dimensiones, más aún, muchas veces, detenemos sus acciones limitando sus espacios. El desarrollo motor se ve potenciado desde el juego, en la medida que los patrones motrices son explorados con amplia gama de posibilidades y sin restricciones desde éste; por ejemplo, partiendo de una de las bases como lo es la coordinación que es estimulada desde los juegos que involucren los movimientos tanto finos como gruesos; es decir, si al niño le proponemos que camine sobre una línea o corra

repetidamente, muy posiblemente él desarrolle las acciones; más si se lo proponemos desde el juego, se mejorarán las oportunidades de hacerlo técnicamente a partir de la repetición y la corrección jugada; es así como el juego también hace parte importante para el aprendizaje de los deportes a temprana edad sin separar al niño de las alternativas que más le atraen como lo es el juego.

Igualmente, el juego redimensiona las realidades, las fortalece, y aporta elementos vivenciados en mundos paralelos creados por el ejecutor de dicho juego, dándole la posibilidad de adaptar las experiencias, antes jugadas, a momentos reales de su existencia, reforzando los aprendizajes y corrigiendo desde el ensayo y el error del juego mismo. Aquí, la creatividad sale a flote, convirtiéndonos en viajeros que recogen las vivencias propias, creando así, una bitácora que fortalece la existencia misma del individuo que se sumerge en esta experiencia, constituyendo bases para su desarrollo, con la garantía de que las valoraciones y readaptaciones deberán ser también diseñadas por él, desvirtuando la posibilidad de que otros asuman sus experiencias y corrijan sobre su existencia.

### **Algunas definiciones del juego:**

“Actividad lúdica que permite desarrollar en el individuo, una serie de potenciales sico-motoras que están presentes en él, desde el momento de

su nacimiento hasta su muerte y que durante el transcurso de su vida, se van perfeccionando de una manera dinámica y articulada, buscando el desarrollo integral del hombre".(funlibre)

"Una posibilidad de corregir la realidad no satisfactoria (Freud)<sup>1</sup>".

"Una forma de tratar cada aventura" (Erickson)<sup>2</sup>.

"Una actividad autoformadora de la personalidad del niño" (Piaget) <sup>3</sup>.

En éstas definiciones se muestra el proceso de transformación que debe sufrir el juego de acuerdo a las etapas del individuo en la búsqueda de un desarrollo integral, queriendo decir con esto que el juego puede incluirse en todos los aspectos de desarrollo; además, visionan el juego como herramienta de construcción individual en donde cada uno toma parte de su propia construcción.

### **3.1 CLASIFICACIÓN**

---

En la tarea de profundizar en la comprensión de juego y su imaginación en la vida y desarrollo del hombre, es útil presentar una clasificación de los juegos. Esta primera clasificación concordante con el proceso evolutivo del niño, presenta las siguientes etapas:

- **Juegos Funcionales:** reciben este nombre debido a que ayudan al niño durante la primera etapa de desarrollo, a relacionar su cuerpo con las funciones del mismo, por ejemplo, la mano y los dedos. Una segunda característica de estos juegos es que permiten al niño identificar su entorno, apropiándose de él para así crear una correlación de los elementos que lo rodean y su cuerpo.
- **Juegos de Imaginación:** El niño empieza a tener un desarrollo amplio de la imaginación y a través del juego imita gran cantidad de situaciones que ha visto y busca desarrollarlas de forma gratificante; en esta etapa el niño va descubriendo algunos roles, de los cuales se apropia fácilmente gracias a la imitación e imaginación que pone en cada uno de sus juegos.
- **Juegos de Construcción:** Los juegos de construcción le plantean al niño problemas que en su desarrollo involucran diversidad de factores ( motores, intelectuales, afectivos) y además, le estimulan el desarrollo de la capacidad creadora y de su imaginación, este tipo de juego le posibilita al niño la formación de hábitos de orden le ayudan a mantener el interés por una actividad, organizar los esquemas mentales respecto a los elementos y cosas que va descubriendo y le

da un mejor manejo de formas, colores, texturas y soluciones.

- **Juegos de Normas:** Son aquellos cuyo desarrollo esta basado en normas o reglas que son conocidas y aceptadas de antemano por los jugadores, o que se establecen por los participantes en el momento de iniciar la actividad y cuyo establecimiento es parte del mismo juego e implica un trabajo previo de organización, la característica de este tipo de juegos es que se realiza en grupo, lo que representa una respuesta a la necesidad gregaria del niño y desde luego un avance en el proceso de socialización.

### 3.2 TIPOLOGIA DEL JUEGO

De acuerdo a **su forma de desarrollo** el juego puede ser realizado al igual que mechas actividades, de forma libre o dirigido por alguna persona que reúne ciertas características que le permiten lograrlo.

⇒ **El Juego Libre:** Entendemos por el juego libre aquel en el que el o los participantes buscan satisfacer una serie de necesidades en muchas ocasiones de manera inmediata y dentro del cual ellos mismos imponen las condiciones y las reglas del juego.

⇒ **El Juego Dirigido:** Como su nombre lo indica es todo juego que se desarrolla bajo la dirección de una persona

que tiene conocimiento de el y que por tanto, induce a la participación masiva y divertida en los mismos.

De acuerdo **al espacio donde se desarrolla**, encontramos básicamente dos tipos de juego:

⇒ **Juegos al Aire Libre:** Son generalmente juegos que para su desarrollo requieren de espacios extensos ya que presentan movimientos amplios que impedirán el normal desenvolvimiento si se realizaran en salones o cualquier otro tipo de sitio.

⇒ **Juegos de Interior:** Son todas aquellas actividades por naturaleza contrarias al tipo anterior que de son de desarrollo pasivo y por ende los movimientos son realizados por segmentos corporales.

Entre todos los anteriores encontramos los que se definen de **acuerdo a la función que cumplen:**

14. Juegos rompehielos
15. Juegos de integración
16. Juegos de habilidad
17. Juegos Predeportivos
18. Juegos de relevos
19. Juegos de atención
20. Juegos de ingenio
21. Rondas



## **CARACTERISTICAS DEL JUEGO SEGUN LA ZONA.**

Colombia es una país rico culturalmente y sus juegos son un reflejo claro de esto de allí que de forma muy general se puedan dar algunas características del desarrollo de éstos en las diferentes zonas identificando elementos como: la rigidez de la zona andina, la creatividad o adaptación temática que tienen en la zona atlántica al plantear el juego alrededor del tema de los velorios; así mismo, la zona pacífica se puede identificar en el gusto por la música y la danza y complementando la variedad, la zona del oriental se inclina por los cuentos y baile para adultos (lo cual lo hacen los niños).

### **3.3. PRINCIPIOS DEL JUEGO:**

- 22. Conocimiento de la actividad.
- 23. Accesibilidad
- 24. Sistemática.
- 25. Sensorial.
- 26. Democrático.

Con todo lo anterior, pretendemos mostrar el juego como una expresión típica de la cultura, lo que quiere decir que cambia de acuerdo al lugar en donde se desarrolla; además, se expresa como un fenómeno de vital importancia para el desarrollo del ser humano, tanto en su parte individual, como social; de allí que dentro de éste, se

desarrollen elementos como la participación, teniendo en cuenta el placer y la obtención del gozo.

#### 4. LA RONDA

“Juego musicalizado que se hace generalmente formando un círculo entre los participantes, es considerado como la base lúdica de cada cultura, pues su contenido manifiesta un mensaje social que cuenta, narra, afirma creencias, ideas o visiones sobre su situación o acontecimiento. Cabe anotar que la ronda comprende la expresión corporal y desencadena en actividades de participación colectiva” **(Funlibre)**.

Su esquema original es un círculo con o sin desplazamientos con musicalidad básica de acuerdo a los ritmos característicos de la región. Es llamativa, bella, armónica en su contexto, espontánea en la realización o aplicación.

Considerada como un elemento típico de aplicación infantil debido a su utilización pedagógica, especialmente durante los primeros años de vida escolar del niño, presenta características específicas frente a otras actividades catalogadas como de adultos, tales como la danza, el teatro y el canto, de las cuales toma elementos esenciales para su estructuración.

La ronda tiene orígenes en las danzas ceremoniales de los primeros hombres que poblaron la tierra, donde se conjugaban movimientos danzados, canto, pantomima y voces poéticas, todo con fines rituales.

Tales ritos no tenían límite de tiempo y espacio, sino objetivos claros como era lograr el contacto de las fuerzas celestes y terrenales, combinando en ello el aspecto mágico y divino de los mismos, para así fortalecer los comportamientos normales de los seres humanos.

Con el transcurso del tiempo y a medida que se modifican y perfeccionan tales actividades, también la ronda tuvo los cambios que fueron dando su forma actual, definida anteriormente.

Cabe anotar también que la ronda, como campo de la expresión humana, presenta algunas características especiales y encaja dentro del contexto del folclore; por tanto, además de ser elemento pedagógico también lo es de tipo folclórico - cultural.

Las características que presenta el folclore y que se observan, de manera análoga en la ronda, son:

- **Anónimo:** Aunque existe el creador individual, prevalece como manifestación de la comunidad.

- **No Institucional:** No pertenece a ningún plan particular de los sectores oficial y privado, sino que se desarrolla y aprende de una manera no formal, especialmente por tradición oral.
- **Antiguo:** significa que tiene permanencia en el tiempo e, igualmente, una adaptación y prácticas continuadas; muchos provienen de épocas remotas.
- **Funcional:** Implica el hecho de dar respuesta a una necesidad, normalmente aplicadas a las diferentes etapas del procesos cognitivo.
- **Pre-lógico:** se produce por motivaciones espontáneas, intuitivas, simples, surgidas al vaivén de los sentimientos, o las emociones. Esta pre-logicidad permite, por contraste (como ocurre en las sociedades primitivas), que los niños edifiquen con su propia imaginación, un mundo autónomo que adquiere vida sólo en ellos y por ellos.

#### **4.1 ELEMENTOS ESTRUCTURALES DE LA RONDA**

Tanto la ronda como el juego poseen una estructura que resulta de la conjugación entre la forma y el contenido.

- La forma corresponde a los procedimientos, modos o recursos necesarios para el funcionamiento de la actividad.

➔ El contenido hace referencia al aspecto lúdico, buscando la entretención, pero además implica una lección, disciplina o una moraleja, que van a incluir en las cualidades mentales, sensitivas y físicas de los participantes, especialmente en el caso de los niños.

“Es esta combinación de contenido y forma la que debemos intentar desarrollar en los juegos y rondas para un verdadero aprovechamiento educativo y cultural”.

#### 4.2 ESTRUCTURA DE LA RONDA:

- **El Canto:** Se expresa a través de tonadas muy elementales que se hacen a coro o individualmente, con base en unos textos inmodificables, o que representan unos cambios menores que además son conocidos por todos.
- **La Pantomima:** Es la parte teatral que va implícita en ella; se observa en la representación o imitación de personajes, animales, seres u objetos con creación de lugares y situaciones, que le dan un sentido escénico aunque no presentan diálogo.
- **La Danza:** Son aquellos movimientos y actitudes corporales (individuales o por parejas o grupos, o de integración total) que exigen un ordenamiento basado en el ritmo que es llevado por las voces, palmoteos o golpes dados con otras partes del cuerpo o elementos externos, de forma sincronizada, y que conlleve a la conformación de figuras como ruedas, círculos, filas, manos o brazos

entrelazados, calles, puentes, cadenas etc., con expresión de sentido coreográfico.

- **El Recitado:** se representa especialmente en algunas rondas que empiezan con " juego de palabras" como trabalenguas y/o retahílas de intención numerativa, destinadas a fijar algunos puestos o turnos o a designar a alguien que inicie la actuación.

- **El Diálogo:** se presenta en algunas rondas donde es necesario, por su contenido tener un coloquio entre dos personas o grupos, sin necesidad de alterar el tono de voz; en muchas ocasiones son el complemento de la pantomima: mientras algunas personas mantienen un dialogo figurativo, otros lo representan.

- **El Juego:** Algunas rondas requieren de ciertas actitudes corporales, destrezas o combinación de movimientos, que son hechos sin asociación con el canto ni con el ritmo, pero que llevan a cumplir su argumento. Estos juegos de ronda son, en muchos casos, el resultado de la combinación de algunos juegos y rondas.

Toda ronda contiene, por lo menos, tres de los elementos anteriores, siendo los mas comunes el canto, el recitado, la pantomima y el juego de ronda.

Con lo reseñado anteriormente, se pretende que los proyectos, eventos y actividades dinamizadas en las comunidades, trasmitan la recreación, el juego y la ronda como algunos de sus medios, de manera adecuada para la

obtención de los beneficios previstos durante la planeación; beneficios como la socialización, el aprendizaje, el desarrollo de competencias, la formación en valores, la convivencia pacífica, el desarrollo psicomotriz, las competencias comunicativas, entre otros.

Desde una recreación intencional, se pueden trabajar procesos que dinamicen el desarrollo individual y social, partiendo de lo teórico y reforzándolo con lo metodológico, sin dejar de lado, por supuesto, la elección de técnicas y actividades que involucren la integralidad; de allí que sea preciso el conocimiento de las herramientas para el desarrollo de un buen trabajo en las comunidades, por lo cual, esperamos seguir en la búsqueda para la construcción de nuevas y mejores alternativas de capacitación.

## **CONCEPTOS BÁSICOS Y/O PALABRAS CLAVES**

Juego: desarrollado en el documento

Ronda: desarrollado en el documento

## **DOCUMENTOS SOPORTE**

Libro: Juegos rondas y juguetería. Colección tiempo libre y ocio No. 5, Funlibre.

o patrocinado por



POLITÉCNICA  
A  
cional  
logment



s y juegos de integracion para managers

por rdelama el 29 Noviembre, 2007 - 08:36.

n

★★★★★

También ha escrito:

[Ver todos](#)

n

★★★★★

11480

rios 2

Clave:

STION

gración

ades: Management | Coaching y Desarrollo Profesional

ANTES: DINAMICA 20 EL a CIEN 30  
Campo abierto o salón de  
OS: Despertar en las personas su aspecto físico y motriz. mediante varias formas de aprende  
CIONES : El animador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene p  
en pies tiene \_\_\_\_\_ pies. A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra del  
tienen que decirla con el mismo ritmo. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tien  
integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pi  
sigue con el mismo disco y diversos números. La persona que quede fuera del grupo es elin

- DINAMICAS DE COMUNICACIÓN



NTES : 30

D: El alumno debe ser capaz de señalar distorsiones que se proceden en la transmisión  
Ser capaz de constatar que las distorsiones del ver sin menores que las del oír, en la transmisión

NCIAS METODOLOGICAS: Al igual que en los demás ejercicios sobre comunicación lo que ma  
periodo de tiempo dedicado a la reflexión sobre el juego

MIENTO: Se solicita cinco voluntarios y se les pide que esperen afuera de el salón. Al  
e en el salón se les pide que tenga una actitud lo mas imparcial posible. Guarde silencio y ta  
s. Se hace entrar el primer voluntario y se le muestra ( y también al grupo que permanece en el  
positiva, cuadro, etc. que sea significativa. Después se le dice que el debe descubrir oralmente  
segundo voluntario. Después que el primero le trasmitió lo que vio al segundo, este debe transmitir  
ro al tercer voluntario. El ultimo escribe en el tablero lo que capto de la descripción que  
o. Se vuelve a mostrar, a todos , la foto, imagen... El quinto voluntario comunica al resto lo qu  
imagen... y lo compara con lo que el oyó de esa

- DINAMICAS DE COMUNICACIÓN  
NTES : 30

D: Ser capaz de distinguir la diferencia entre la transmisión de un mensaje y e

NCIAS METODOLOGICAS: En el presente ejercicio se trate de reproducir la descripción que  
de una laminación que solo ellos ven. Pero mientras que uno se limita a transmitir, el otro lo hace  
alogar con el resto sobre lo mismo que hace. Para este ejercicio conviene tener reproducción e

las laminas que se van a  
MIENTO: PRIMERA ETAPA: Cada alumno - en semicírculo en lo posible con una hoja de papel  
animador pide un voluntario que sea bueno para la geometría. El será el comunicador y se  
semicírculo, de espalda al resto y algo mas adelante que los demás, de modo que no vean que  
que tiene en las

DE JUEGO: Para el curso: La tarea consiste en reproducir en el papel que tiene cada uno  
comunicador trasmite. Se trabajara en completo silencio. No mirar ni copiar lo que tiene el ve  
a el alumno emisor: debe mirar lo que hay en su papel y tratar de comunicar lo que ve, de mane  
os puedan reproducir lo que el ve y describe. No puede gesticular ni moverse. Cuando piense q  
o, avisa: "Empiezo", y una vez que concluya la descripción, debe decir. " Eso es todo", o " te  
voluntario devuelve la hoja al animador sin que otros la vean y toma  
A ETAPA. El animador pide otro voluntario. El nuevo voluntario se sienta en el mismo lugar que  
ara al grupo. REGLAS DE JUEGO: Para el curso: Se trata también ahora de reproducir lo que  
adelante esta viendo y describiendo. Ahora se le puede hacer preguntas cuando algo no se  
en esta ocasión se debe mirar el trabajo de los otros alumnos. Para el emisor: Debe transcribir l  
las preguntas sobre lo que describe hasta que nadie mas en el curso tenga algo que pregun  
rse de que no vean el papel que contiene lo que el comunica. Puede mirar a la gente, y pregunta

forma que el  
CION: - Se muestra la lamina numero 1 y se le pide que la comparen con el dibujo que cada uno  
cuantos cuadros tuvieron igual o parecido al dibujo original. - Se muestra la lamina numero 2 y

anotar cada uno el numero de aciertos o si estuvo entero

personales que permitan un conocimiento mutuo mínimo. Luego se colocan otra vez en círculo contando lo que descubrió en el otro y cómo se sintió en la conversación por tarjetas. Se reparten tarjetas con los nombres de los integrantes del curso (Sí alguien cambia, lo cambia). Después de procede a entrevistar al compañero (a) cuyo nombre salió en la tarjeta elige a otra y en el cuarteto uno presenta a la persona que conoció. No se puede hablar de sí mismo, se puede hacerse preguntas directas. La conversación por características. (Este ejercicio consiste en tratar de ubicar la persona cuyas características están escritas en un papel o tarjeta). Se divide el curso en dos grupos. El profesor hace una descripción de los grupos, de lo más característico y observable de cada uno. Y escribe esta característica en una tarjeta. El grupo, que no ha sido descrito, recibe las tarjetas de los descritos y debe ubicar a la persona por lo que se escribió. Una vez que la ubica se conocen como en los ejercicios anteriores.

ANTES DE TU NOMBRE CON UN  
: 30

UNIDAD: Para cualquier grupo que apenas esta realizando su primer experiencia con el juego.  
D: Describir al individuo para que se planteen en un grupo.

pero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa y se les explicara a los compañeros que las siguiente actividad la realizaremos de la siguiente manera: el primero no procederá a decir su nombre pero incluyendo un nombre así: Por ejemplo si mi nombre es Rosa, yo digo: Yo me llamo Rosa yo soy la reina por donde voy no hay tambor que suene y que no timbre.

Después de esto sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue a donde empezó. Esta dinámica no solo sirve para que los integrantes del grupo se graben los nombres de los compañeros, sino también para que se vuelvan un poco más extrovertidos y integren mas al grupo desarrollando su comunicación.

ANTES DE EL REY DEL BUCHI  
: Más de 10

ORDENES: Integrar al grupo, el director quien estará en el centro, se coloca al grupo en círculo y se toman de la mano, el director quien estará en el centro canta la ronda así: Amo a mi primo mi primo vecino, Amo a mi primo mi primo German. Todos cantan y cuando el director dice: Alto ahí Qué paso? (contesta el grupo) Que el rey de Buchi Bucha ordena que se separen? (contesta el grupo) Qué todos tomen a su compañero de la izquierda por el tobillo... De esta manera se dan los órdenes, que podrán ser ejecutadas en círculo o que impliquen desplazarse y cambiar de lugar. ORDENES: que a medida que el grupo cumpla las ordenes no se separen, y sigan ejecutándolas, todas las que se den.

ANTES DE LA CARGA DEL  
: Más de 10

ORDENES: Integrar al grupo, el animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los demás.

encia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos  
o el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán  
a al voluntario y el animador le explica: " Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrate  
a cabeza de cada uno para descubrir quien tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avisa  
la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar

- CUNDE, (C)  
D: Unificar el grupo, recrear, crear comunicación y un ambiente de fa  
De 30 a 40  
ONES: Se canta lo siguiente: "Cunde, cunde cunde cunde cunde, cunde cunda ya Ay cunde Ay  
grupo de forma en círculo cogidos de la cintura, y se canta la canción, luego se pide la grupo que  
centro y que se inclinen un poco, y así sucesivamente hasta que queden bien

- DINAMICA LA  
NTES : Más de 10  
:   
UNIDAD: Para cualquier grupo que lleve compartiendo más de medio  
D: Despertar en el individuo interés por las diversas actividades de motricidad. En el grupo  
o vamos a formar un círculo de allí; que repetiremos el siguiente aparte: Pilotea la canoa, Paula  
voltear que este río, esta creciendo y te voy a canaletear Ay! Paula, Ay! Paula, te voy a c  
ente de leerla y haberla aprendido vamos a cantarla en rondas realizando una serie de movim  
uerpo. Y así se realiza sucesivamente hasta que uno de los dos grupos se equivoque y que a  
cierta co

LOS R  
NTES : Más de 10  
s necesarios para la dinámica Una sala con número suficiente de sillas, ; hojas policopiadas con  
a analizar. Lápiz, tablero o papelegráfo. Cómo realizar esta dinámica hola (cuatro pasos) Prime  
or entrega a cada uno de los participantes una hoja con copia de todos los refranes. P  
tes leerlos y tratar de identificarse con uno de ellos, porque le hace gracia el refrán, porque  
porque le causa hilaridad, etc. Si tiene conocimientos de otros refranes, puede escribirlos en el a  
. Busque algunas(s) razón(es) de su identificación con determinado  
Compañía, ni con la  
No se meta en lo que no le  
A pillo, y de  
Viva y  
Se dice... Se  
Cría fama y échate a  
Ande yo caliente y ríase la  
Al caído,  
A los pendejos ni mi Dios los

que nació para buey, del cielo le cae la  
 da cual es libre de hacer de su culo un  
 Candil de fuera y oscuridad de la  
 De De los bobos viven los  
 Del caído todos hacen  
 El hombre el lobo para el  
 El pez grande se come el  
 El infierno está empedrado de buenas in  
 El poder es para  
 El rico no pierde sino el  
 Ellos son blancos y se  
 En juego largo hay  
 justicia es como el perro; solo muerde a los de  
 La ley es es para los de  
 Lo que bota el rico lo recoge el

Paso. El coordinador formará varios grupos con los participantes para facilitar el diálogo. En ca  
 s comentan sobre el refrán elegido en particular por cada uno ; escuchará las razones de su ide  
 minado refrán o dicho. Tratarán de analizar qué mentalidad hay en el fondo de cada uno de lo  
 - individualista - egoísta - utilitarista - pesimista - burguesa - manip  
 e se retrata a través de su lenguaje. Cómo ? Cuáles son los refranes que más suelo usar ? Qué r  
 reflejando ante los demás  
 so. Con un monumento(dramatización de un acontecimiento sin decir palabras) hecho por cada  
 anifestar a los restantes cuál fue el refrán que al grupo causó mayor impacto durante la refl  
 restantes deberán tratar de interpretar el m  
 so. Cada uno de los grupos tratará de buscar cuál es el dicho, refrán o proverbio que está a la  
 d de la sociedad moderna. Cuáles son las frases que los medios de comunicación social (radio  
 ches - etc.) suelen usar para influir en nosotros ? Qué mecanismos de defensa podremos em  
 el automatismo que crea en nosotros un determinado lenguaje ? Realmente deberemos prestar  
 que usamos ? Por qué ? Sugerencia. Anote los refranes presentados por los participantes para  
 ón de dichos ; haga que todos los participantes se informen de ellos para enriquecer el di

-LA EDUCACION  
 NTES :Más de 10  
 OS: Integrar

s necesarios para esta Dinámica : Sala con sillas suficientes. Papelógrafo o tablero. Papel para  
 es de diversos  
 os de PUEBLA, MEDELLIN Y VATICANO II. Cómo hacer esta dinámica (Tre  
 aso. El coordinador invitará a los participantes a tomar un ejemplar de las policopias, p  
 ente con el esquema que se ofrecerá más adelante. Cada uno, en particular, tratará de el  
 s a las preguntas del esquema. Se concederá un tiempo p  
 Paso. El coordinador invitará a formar pequeños grupos, ojalá con una técnica que ayude a di

s y contribuya a crear un clima de cordialidad. En los pequeños grupos discutirán la respuestas e  
lar, y tratarán de hacer un consenso del grupo sobre el esquema. El esquema ofrece, en su cor  
los 3 grandes tipos históricos de la educación como un proceso. El coordinador convic  
tes a elaborar una cartelera en la que expresa el grupo la idea que tiene de una educación - in  
na educación - capacitación y de una educación -  
so. Consistirá en hacer el plenario con la exposición y sustentación de los esquemas de grupo

as. El coordinador cuidará combinar oportunamente los cantos para contribuir al clima de f  
participantes. Esquema de la dinámica (Base del trabajo individual y de grupos) INSTRUCCIÓN  
ACIÓN= hacer. FORMACION = ser Privilegia Desarrolla Mejora Cualidades Meta Pedagogo  
Peligros Punto de  
icaciones Obligación Tipo ideal N.B. Este esquema se responde integrando la línea verti  
; v.gr. La Instrucción privilegia el saber. La capacitación privilegia la técnica. La formación p

LA CAJA DE LAS SO  
:  
PANTES : 30 a 40  
OS : HUMANOS : caja, papel,  
CIONES: - Se prepara una caja (puede ser también una bolsa), con una serie de tiras de papel  
les se han escrito algunas tareas (por ejemplo : cantar, bailar, silbar, bostezar, etc.) - Los partic  
La caja circulara de mano en mano hasta determinada señal (puede ser una música, que  
nte). - La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal. o se haya c  
berá sacar de las tiras de papel y ejecutar la tarea indicada. - El juego continuará hasta cuando  
las papeletas. - El participante que realiza la actividad , seguirá orientando

DINAMICA EL PI  
:  
:  
PARTICIPANTES : 30  
OLLO : Se hace un circulo y el que dirige señala con la mano a un integrante del grupo, el se  
los de los lados se disparan, el primero que lo haga gana y el otro sale. Sucesivamente hast  
2, estos se ponen de espaldas se cuenta hasta tres y se disparan habrá un

DA 3  
:  
:  
PARTICIPANTES : 25 - 30 Canto : Da 3 palmas, otra vez, nuevamente da 3 palmas, ahí donde esta  
OLLO : Se hace un circulo y el que dirige se hace en el centro y comienza el canto, cuando s  
as parado, se hace lo que se le ocurre, Ej. : ahí donde estas parado pisa el que esta a tu  
nente.

RANITAS

AL

NTES

:25  
Salón,

D: Atención , co  
CIONES: El coordinador traza un círculo, alrededor de este se colocan en cuclillas los pa  
El coordinador diga "Ranitas al agua", los participantes deben saltar fuera del círculo. Cuando  
dos deben saltar al centro del círculo. Las ordenes deben ser suministradas de tal ma  
rten a los participantes. El jugador que ejecuta un movimiento diferente al ordenado por el co  
excluido del

TE  
D: Atención -  
OS: Humanos -  
PANTES : 30 a 40  
CIONES: El orientador de la dinámica solicita la colaboración de los participantes para que  
ntados en sus sillas de trabajo, realizada esta parte, el orientador explica la dinámica que con  
Cuando yo diga olas a la izquierda todos giramos a la izquierda y se sientan, cuando yo diga  
giramos a la derecha y nos sentamos y cuando diga Tempestad todos debemos de cambiar  
ados, quien quede de pie pagará penitencia, ya que el orientador se sentará en una de las sillas  
y debe repetir varias veces a la izquierda, a la derecha y estar pilas al cambio de orden par  
La penitencia la coloca el grupo y después de hacerla, continúa orientando la dinámica quie  
y así suce

LA TECNICA DEL  
de  
D: Sensibilidad - valores  
PANTES : 40- 50  
OS: Humanos, tablero, tiza, borrador, hojas,  
CIONES: El coordinador dibuja un barco, con su tripulación navegando en el mar, en el table  
tripulación esta compuesta por un médico, un vaquero, un ingeniero, una prostituta, un deportista,  
licto, un sacerdote, un psicopedagogo, un alcohólico, un tecnólogo educativo, un pedagogo re  
, etc. El barco continúa su rumbo y de pronto crece el mar y el barco naufraga, logran sacar un  
a cual solo caben dos personas uno quien la maneja y otro de la tripulación. La pregunta para e  
participante debe escribir en su hoja es A quién salvaría usted ? y Por qué lo salvaría ?  
or solicita se formen grupos de 6 - 10 - 12 participantes, allí cada uno expone su pensamiento,  
el grupo se nombra un moderador y un relator, analizan los conceptos de cada uno y unifican  
lo exponen en plenaria cuando el coordinador de la señal. Finalmente se saca una conclu  
por todos los participantes. Nota: El coordinador puede buscar otros elementos de reflexión; eje

CONC  
de pre  
D: Lograr una integración grupal y motivación al enriquecimiento  
PANTES : 40 a 50

OS: stickers, marcadores, cartulina, ganchos, grabadora,  
CIONES: El coordinador del seminario taller o conferencista, entregará a cada participante un sticker con su nombre, empezando por el apellido y se lo coloque en su camiseta, solicita formar grupos por el primer apellido. Formados los grupos se presentan con intercambios de frases ejemplo: donde yo voy, etc. Por tiempo determinado de 10 minutos, vuelven a sus sillas de trabajo y se les entregan stickers (cartulina) y cada uno debe escribir que es lo que más le gusta en una palabra ej.: trabajar, hacer amistad, etc.; se coloca música suave y se les pide a los participantes que caminen por el salón dando a los compañeros y teniendo en muy en cuenta la palabra que escribió en su cartulina y en su camiseta, a la orden del coordinador deben formar grupos por identificación de palabras; se les da la expectativa del seminario taller y nombran un moderador, igualmente bautizan el grupo con un nombre (los tolerantes, los amistosos) ya en grupos organizados y plenamente identificados trabajarán los temas durante el desarrollo del seminario taller. Cada grupo organizará una actividad de clausura del seminario taller.  
al amigo secreto para lograr una mayor integración

## EMPAQUETES

D: Que el alumno se integre con el grupo. Que el alumno sienta una mayor motivación para la participación en las dinámicas y juegos. Desarrollar la agilidad y la atención de cada uno de los integrantes.  
PANTES : De 20 personas en adelante, para lograr hacer el juego mas interesante.  
En campo abierto o cerrado pero con buen espacio.  
CIONES : Se forman dos círculos con todos los integrantes de la dinámica , un círculo dentro del otro. El de afuera debe ser más amplio que el de adentro, para que cada círculo pueda girar en forma contraria al problema de estreches. Cabe anotar que el círculo mayor (el de afuera) mira a los de adentro y los de adentro se miran entre sí. Los del círculo de afuera se toman las manos entre sí, los del círculo de adentro también se toman las manos entre sí.  
Entonces: El círculo de afuera comienza a girar bien sea al lado izquierdo o derecho y el círculo de adentro al lado contrario. Mientras tanto todos los integrantes van cantando una canción cualquiera que sea conocida por todos los círculos. Al mismo tiempo el moderador, que está por fuera de los círculos, cuando los círculos están girando y cantando la canción, les grita "PAQUETES DE ... N veces", cualquier número de veces ej.: (PAQUETES DE 8 PERSONAS), instantáneamente se deben formar paquetes de 8 personas. Los que se agachan lo más pronto posible y el último paquete que se agache ó el que quede incompleto al contar 8 personas, se elimina. Esta ronda se puede hacer varias veces hasta quedar un mínimo número de personas.  
hasta - EL

## MA

D: Buscar la integración de los participantes Fomentar la creatividad de los participantes Estimular la participación  
PANTES : 20 a 25 personas para no hacer la dinámica tan aburrida.  
Espacio abierto o cerrado.  
CIONES: Se forma un círculo con todos los integrantes del grupo. Se ubican de pie y se miran al frente. El moderador empieza a decir al compañero del lado derecho, cual es la parte que más le gustaría que le diera un beso, y así sucesivamente hasta terminar con el último integrante del círculo, luego, se invierte la dinámica dando que los integrantes de la izquierda deben recibir un beso o un pequeño mordisco del compañero del lado derecho en la parte que éste último dijo le gustaba del marranito. La dinámica termina con el último integrante del círculo.  
derecho del c



## PAREJAS

## O

OS: Agilizar los movimientos de los integrantes Fomentar el entusiasmo Fomentar el com  
la concentración, alegría y dinamismo de los co  
PANTES : De 20 personas en  
Campo abierto o cerrado pero con buen  
CIONES: Se forma un círculo con todos los integrantes de la dinámica. Todos miran al interior  
están de pie, luego se toman las manos. Procedimiento: El círculo empieza a girar a medida  
ndo una canción en común. En el término de un (1) minuto más o menos, el moderador de la  
s ve distraídos, les grita fuerte, "PRIMOS DE .... N personas". Ejemplo: (Primos de 6), y el úl  
ya organizado o que esté incompleto o tenga más personas, entonces se elimina, y así suce  
eliminar todos los integrantes o si desea deja unos g

## EL

## REY

OS : Fomentar la creatividad y dinamismo de los integrantes. Descubrir habilidades Consolida  
Buscar que los alumnos sean  
NTES: Todas las personas que deseen  
: Espacio cerrado o  
CIONES : De acuerdo al número de integrantes, se divide el grupo en dos subgrupos igual  
s se ubican de frente. Uno al lado derecho y el otro al lado izquierdo. Cada subgrupo será el  
y cada subgrupo enviará un mensajero al subgrupo opuesto para recibir una orden. Ejemplo : El  
el lado izquierdo va a recibir una orden del Rey del lado derecho, la cual consiste en que debe  
onaje cualquiera del grupo o de uno de los subgrupos, esto se hace sin decir ni una palabra  
ñal específica, este mensajero lo debe hacer lo mejor posible ante su Rey para que pueda gar  
en adivinar cual es el personaje y así sucesivamente se envía un mensajero del lado derecho p  
del Rey del lado izquierdo, para la dramatización se da un tiempo prudente o se aclara que a  
ión del subgrupo que está intentando adivinar el personaje, entonces se elimina y el pun  
día a éste subgrupo, le es asignado al siguiente y se procede con el mismo subgrupo que se  
otro. El moderador determina la cantidad de puntos y el que tenga el mayor núm

## DI

## TU

## NOMBRE

## CON

## UN

NIDAD : para cualquier grupo que apenas este realizando su primer experiencia con  
OS : Deshinibir al individuo para que se integre y participe de las actividades que se plantean e  
CIONES : Primero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa redonda. Luego se le  
pañeros que la siguiente actividad la realizaremos de la siguiente manera : Cada uno procederá  
ero incluyéndole un ritmo así ; Por ejemplo si el nombre es Oscar entonces dice Yo me llamo Os  
donde voy no hay tambor que no suene ni se cimbre cuando paso yo. Y así sucesivamente lo h  
antes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen. Esta dinámica no solo a  
s los integrantes se vayan grabando los nombres de unos y otros sino también se vuelvan  
dos se integren y puedan desatar toda la creatividad que todo individuo que pertenezca al g

**DINAMICA**  
**UNIDAD** : Para cualquier grupo que lleve más de medio  
**OS** : Revisar como se esta empleando la  
**CIONES:** Charla sobre dos tipos de dinámica de gru  
 Centrada en el grupo exclusivamente. No preocupación por la sociedad. Excesivo valor por lo  
 ra : Centrada en las necesidades del pueblo ; se ayuda de dinámicas para arreglar problem  
 a las personas, pero concede valor al análisis y transformación de la  
 ente de darles a conocer a los estudiantes los tipos de dinámicas que se conocen comúnme  
 uno de los tipos de dinámica como ejemplo y practica del mismo en este caso lo haremos con

**clásica**  
**así**  
**Salón** de clase Anillo Grupo de e  
**Se** elabora o se lleva a cabo con un grupo de 40 o más in  
 a actividad consiste en tomar un anillo y a cada uno de los integrantes del grupo entregarles u  
 ectivamente lo ubicara en su boca de allí lo que deberán hacer es pasar el anillo pero introdu  
 compañero a compañero y así hasta que llegue al punto de origen de allí que se pone en tela d  
 la destreza de los integrantes del grupo, contribuyendo así a que la actividad se torne amena p  
 les sugerirá a los compañeros que pasen a sus respectivos puestos para así continuar con la ac  
 se les pedirá que cada uno saque una hoja la cual van a marcar con su nombre y deliberan  
 que se realizo en clase puede incluirse entre el tipo de dinámica clásica o liberadora. Seguid  
 onda se sustentara con el grupo que tipo de dinámica creen que prima en el grupo y sustent  
 a misma y así llegar a la conclusión que prácticamente lo que prima en el grupo es la dinámica

**LA** **RISA** **DEL** **CL**  
**OS** :  
**NTES** : De 30 a 40  
**CIONES** : Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separados  
 ja el juego tira al centro, un chágalo o zapato. Si cae boca abajo, los jugadores de una  
 er serios y los de la otra deben reír muy fuerte : si cae bocarriba al contrario. Los que ríen cua  
 serios, salen de la

**PERSONA,** **PALABRA,**  
**D:** Dar ocasión de una comunicación fácil a las personas, conocer la ideología y los valores  
**PANTES** : para grupos de 20  
**CIONES**  
 al, se pide a cada cual escoger una persona, una palabra y un lugar que le sea si  
 ejas cada cual escucha a su compañero y procura comunicarse con el y conocerlo. Al final se  
 e acuerdo en una sola palabra, persona y lugar ( 15  
 de seis personas en estos grupos cada cual presenta a su compañero y procuran conocerse r  
 los seis se ponen de acuerdo en una persona, palabra y lugar ( 30  
 a cada subgrupo de seis va diciendo que escogió y el por que, el animador va tomando nota de  
 ificativos y posteriormente hablar sobre estos. ( 45 minutos) **RECURSOS:** tablero o pa

OS: GENTE QUE DICE COM  
mostrar que el conocimiento es  
CIONES

és de que el coordinador se presenta al grupo y explica los objetivos y estilo de trabajo, se  
e como ya se conocen, van a entrar en acción a partir de eso que cada uno supone saber de l  
Subgrupos de seis  
un grupo al medio y un compañero dirá lo externo que sepa de su compañero de la derecha  
odos algo de sus compañeros. 4-Una vez terminada la presentación de este grupo, saldrá otro  
y así sucesivamente hasta terminar todos los

EL NA  
:  
campo abierto o  
OS : formar grupos pequeños, pero de una manera que la gente quede  
CIONES : El animador busca previamente que condiciones poner - que no queden del mism  
tantos hombres y/o mujeres tantos adultos y/o niños alguien con anteojos etc. Dice que e  
se deben formar botes salvavidas, con las condiciones anteriores y que en los botes se deber  
es de los náufragos, donde nacieron a que grupo o institución pertenecen, que nombre le pon  
simula un mar agitado y da la orden de formar botes (10). Se hace la plenaria con la presentac  
e les pone a escoger que salvarían del naufragio, para sacar una escala de valores, los grupos  
con lo que escogen y es útil para c

OS : crear ambiente de familiaridad y algún tipo de con  
PANTES : Más de 10  
CIONES

persona escribe en una hoja su nombre , edad, gustos, frases, etc., y se la coloca en  
se pasean por la sala procurando relacionarse con los demás al leer lo escrito po  
resonancia acerca de como ven el grupo ahora Material hojas

LOS C  
:  
salón o campo  
OS : conocer que clase de personas  
CIONES : ( 45  
cita la colaboración de unos 8 o 10 voluntarios que sean personas curiosas, pasan delante de

s pide que por medio de preguntas ayuden a descubrir que personajes hay dentro c  
pregunta de los curiosos la gente responde con su nombre y los datos solicitados, por ejemplo  
hay, ( 30  
breve resonancia ( 10

RESONANCIA DEL PROPIO  
PANTES : 30  
OS : valorar el nombre propio y comunicarse ent

## CIONES

ción: vamos a tratar de determinar algunos de los mecanismos que todos tenemos y en virtud de los cuales nos sintonizamos mas con unas personas que con otras sin saber por qué. El animador pide al grupo que en estricto orden y en voz alta digan el nombre y la persona con la que ya hallan oído, se les dice que busquen aquella persona cuyos nombres le gusto o sintonizaron. Después se comenta por que les gusto el nombre y se hace un balance de la experiencia grupal: después de haber comentado se puede preguntar quienes saben el resultado etimológico de la palabra "sintonizar".

## CIONES

IDENTIFICARSE CON EL  
: 30  
: campo

OS: Hacer una presentación de las personas y a su vez conocer sus intereses y  
ACIONES

on; invitar a la gente a conocer el sitio y buscar algo, un cuadro, estatua, etc. que les llame la  
o del lugar, con un silencio relativo y s  
cual se presenta, que escogió y por que: inclusive se pueden hacer preguntas para p  
el animador resume las motivaciones del grupo: este es un grupo efectivo, escogió el deporte, n

resonancia se pide comentar lo  
OS: tablero o pa

## PANTES

ANTES : CONEJO, MURO a 20 30  
: campo abierto o salón

DS : Que los integrantes coloque atención y reacciones frente a una respuesta, sirve también para

IONES: Se divide el grupo en dos que quede con igual numero de participantes, los cuales d en dos hileras, un grupo un grupo frente al otro, de cada grupo eligen un coordinador, los en el centro de los dos grupo , quedando de espalda a ellos y mirándose cara a car ores con las manos atrás. Ellos le señalaran a su respectivo grupo que movimiento deber como medio de comunicación las manos: si le ha ce la señal con el dedo índice y el anular q señalando las orejas de el conejo, si su señal es en forma de pistola tendrán que disparar y la señal es con la mano abierta, tendrán que hacer como una pared extendiendo los brazos ores no podrán mirar al grupo o decirles que movimiento quieren que realice, ganara el equip ga, lo cual se llevara de la siguiente forma: el conejo le gana al muro puesto que lo puede mata al conejo , pero no le gana a la

LA PALMADA HUY  
: campo abierto o salón  
OS : reforzamiento de la memoria y fijar

OS : reforzamiento de la memoria y fijar la

CIONES : Los participantes se colocan de forma circular de pie o sentados, escogen un n

l siete y sus múltiplos, la numeración puede ser progresiva o regresiva. Un jugador inicia así 1,

da una palmada y dice huy , huy después de unos minutos y cuando se llega al múltiplo ejen  
4,33, 32 dando también la palmada huy huy en el momento de decir los múltiplos, quien se equi  
del

LOS PARTICIPANTES : todas las personas que  
: Salón de clase,  
OS: agilidad,

CIONES : Se hace un círculo con todos los participantes, luego se explica como se acomodan la  
as orejas simulando las alas del mosquito, el que esta en el centro dispara, al que le dispara  
y los de su lado derecho e izquierdo hacer como mosquito, sino irán saliendo

OS: de que se logre la  
PARTICIPANTES : 20 personas. Formación: participantes en círculo, cada uno recibe un papel y  
CIONES : El dirigente pide a cada participante que haga una tarea en el papel la mas  
, que será realizada por el vecino de la derecha, todos deben firmar, cuando todos hallan  
el dirigente recoge los papeles y declara que se ha cambiado la regla del juego y la prueba y  
por el vecino, sino por el que la escribió. El dirigente debe recordar el espíritu deportivo

YO SE QUIEN SABE LO QUE USTED NO  
PARTICIPANTES : mas de 10  
: campo

OS: dar información clara y breve sobre un  
CIONES : Después de elegido el tema , se pide a las personas que hagan preguntas breves so  
de el. (30) Se forman subgrupos de 4 personas. En plenaria se van leyendo las preguntas y e  
pa responder la pide ( 15) Se da tiempo para que los subgrupos estudien las preguntas y pr  
s, que debe ser clara y breve (45) Plenaria se escuchan las respuestas y ac  
OS: papeletas en

TEMORES Y ESPERANZAS  
PARTICIPANTES : mas de 10  
: campo abierto y

OS: Dejar aflorar los sentimientos y preocupaciones dela gente para llegar a los primeros temas

CIONES  
ción breve, luego a todas las personas se les puede escribir personalmente y sin mayor orden su  
esperanzas con relación  
coordinador pide que cada cual escoja los dos mas  
persona va leyendo uno sin explicarlo, y el coordinador lo va anotando, procurando sintetizar en e  
fo, hay que agilizar este paso y motivar a la gente para que hagan el esfuerzo de escuchars  
segunda vuelta para que digan aquello que no han mencionad  
enumera los datos : los participantes eligen las dos que mas les impresio

escogen de los que mas votos tuvieron dos temores y dos esperanzas  
por grupos de hace una cartelera sintetizando lo  
para analizar temores y

## INTERPRETAR

PARTICIPANTES : mas de 20  
: salón o campo  
OBJETIVOS: descubrir lo que el grupo piensa, su marco teórico sobre un tema  
PROCEDIMIENTOS:  
1. Se reparte a cada participante una tarjeta con la importancia de expresar no solo con conceptos sino con  
2. Se pide al estudiante dibujar un símbolo sobre el tema que  
3. Se van interpretando los símbolos de uno en uno. En grupos  
4. Cada grupo dibuja su símbolo tratando de recoger elementos significativos dentro de cada símbolo  
5. Se reparte una plenaria un grupo expone y los demás tratan de interpretar

## POR

UNIDAD : para personas que algo se  
OBJETIVOS : decirse las cualidades que se de  
PROCEDIMIENTOS:  
1. Se reparte a cada participante una tarjeta con la cualidad de su  
2. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad  
3. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad  
4. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad

Resonancia: se hará resaltar lo bueno y lo malo de cada

## QUIEN

UNIDAD : para grupos interesados en  
OBJETIVOS : conocimiento y comunicación  
PROCEDIMIENTOS:  
1. Se reparte a cada participante una tarjeta con la cualidad de su  
2. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad  
3. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad  
4. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad

## PRESENTACION

## CON

UNIDAD : para grupos que casi no se  
OBJETIVOS : facilitar la comunicación entre el  
PROCEDIMIENTOS:  
1. Se reparte a cada participante una tarjeta con la cualidad de su  
2. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad  
3. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad  
4. Se reparte a cada participante una tarjeta con el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad

grupos de 8 personas y comentan por que la eligieron y eligen una la cual los va a re  
plenaria, por que la escogieron, como se

SONDEO DE MOTIVACIONES  
OS : comenzar a  
PANTES : más de 10  
: salón o campo

CIONES  
on cada vez que iniciamos algo debemos preguntarnos sobre que es, como estamos, y que pre  
n personal: responder: A que se ha venido hoy a clase? En que estado de animo me encu  
n este día? Que estoy dispuesto a aportar para la realización con mis ideas y es  
plenaria comentario de lo

COMO ME VEN EN EL  
OS: descubrir el valor de cada persona en el  
: salón o campo

CIONES  
ción: En muchas ocasiones no nos damos cuenta como nos ven los miembros del grupo, y por  
ejercicio lo  
reflexión individual con base en el cu  
e leen los cuestionarios de todos los integrantes del

TALLER DE COMUNICACION  
OS : analizar la comunicación en grupo - motivación, dentro de cada grupo hay formas de  
n.

: salón o campo abierto - Reflexión  
cuando entro de nuevo a un grupo me  
cuando el grupo empieza a trabajar yo  
cuando otras personas me conocen por primera vez  
ando estoy en un nuevo grupo solo me siento bie  
cuando la gente guarda silencio  
en alguno habla mucho  
un grupo siento temores  
alguien me ataca  
siento herido mas fácilmente  
aquellos que me conocen bien piensan que  
me siento solo en un grupo  
solo confío en aquellos  
gente me quiere  
mi gran fuerza personal  
yo  
triste





OS: evaluar la confianza y cohesión  
:  
salón o campo

CIONES

motivación, importancia de  
coordina la reunión muestra el gráfico o dibujo explicando cada parte, desunión, unión,  
ción, muestra luego como en cualquier grupo siempre existe algo de tensión que puede afec  
acomodación o ambas, pide a los participantes pintar el mapa del grupo propio y colocar el c  
en donde crea que mejor podría  
participante explicara por que puso ese sitio de tensión y el problema que encuentra en  
na explicación sobre cada uno de los puntos tenidos en cuenta y se detectan los principales pro

## PLANEACION

NIDAD : para grupos que nunca ha planeado en  
:  
salón o campo

OS: abrir perspectivas para una buena planeación  
CIONES

ración: se compara la planeación con un puente, en una orilla actual del grupo, en la otra lo qu  
necesidades de tener el puente para  
rogantes Como es nuestra realidad actual? Como desearíamos que fuera e  
Plenaria: se escucha a los grupos y se

## EL

NIDAD : para grupos que tienen suficientes datos sobre la  
OS: clasificar esos datos y ver mas claros cuales son las  
:  
salón o campo

CIONES

ración un árbol en la raíz causas particulares que engendran la situación, el tallo causa cer  
las cons  
por grupos se dibujan los  
aria: comparar sobre todo los tallos y discutir sobre las causas es

NIDAD: para grupos que exigen una agilidad  
OS: ofrecer la exposición de un tema controvertido de una manera espontanea e  
:  
salón o campo

CIONES

nión previa para preparar con los panelistas expertos en la  
ialogo de los panelistas con la orientación del co  
nal invitara a los expositores a que cada cual haga un breve resumen de s

## PROGRAMAS

NIDAD :Para horas pesadas y hacer variadas las exp

OS: expresar algunos puntos o temas int  
:  
salón o campo

CIONES

subgrupo prepara una emisión radial de 10 minutos sobre el tema que deba  
Plenaria cada grupo presenta su programa  
Resonancia: ante los mensajes, aclaraciones,

LA

NIDAD :Cuando hay que estudiar un texto o artículo largo y se quiere reemplazar con  
ia.

OS: enterarse del contenido de un texto

CIONES

divide el texto por  
se hacen tantos grupos como número de textos  
se numeran los integrantes de cada  
únen los subgrupos de acuerdo a la numeración y quedan reunidos los de diferente  
Plenaria se comenta lo mas in

FILA

DE

NIDAD : grupos donde las personas ya se  
OS: revisar las ideas sobre

CIONES

se pide pasar al centro unas 10  
los voluntarios se les indica que se coloquen en fila y en  
ienes crean haber ejercido mayor liderazgo deben pararse  
no este de acuerdo con la posición que ocupa alguien podrá subirlo o bajarlo y este del  
esis final: Que entendieron por liderazgo y que liderazgo reco

DEO

NIDAD :Para deportistas o personas interesadas en defender ciertos  
OS: concientizar sobre los valores e i

CIONES

Motivación sobre el  
cada cual escribe 10 mandamientos sobre el  
go se hacen subgrupos para leer lo escrito y se saca un

PALABRA

IMP

OS : poner a la gente a  
:  
salón o campo

CIONES

ente escribir en varias partes, piense, comparta,  
grupos motivados para que reflexionen sobre el significado de estas

aria cada subgrupo expone y luego se hace una síntesis d

150 MILLONES SIENTEN  
NIDAD : para un grupo que comience a con  
OS : sensibilizar a las personas del problema y descubrir las  
:  
salón o campo  
CIONES : se coloca un papelografo con la siguiente frase: 150 latinoamericanos sufren pro  
ón, se insiste en que por mas grande que sea el problema no lo sentimos. Se reta para que por  
un trabajo para concientizar a las personas del  
como les pareció, como se

LA  
OS : despertar intereses por las diversas actividades de  
:  
salón o campo  
CIONES : Se forma un circulo y se dice: Pilotea la canoa, paula que nos vamos a voltear, qu  
endo y e voy a canaletear ay paula, ay paula te voy a canaletear. Luego de aprenderla se canta  
una serie de movimientos con nuestro cuerpo. Y así se realiza hasta que uno de los dos gr  
co

LA CARRERA DE  
OS: desarrollar agilidad en cada pa  
PANTES :  
:  
cancha  
OS: globos y

CIONES : dos equipos en fila cada jugador tiene un globo, a la señal del director los dos  
deben inflar el globo y luego sentarse en ellos hasta reventarse, solo cuando los hallan r  
el siguiente y gana la fila que primero termine. Dinámicas de grupo por ISABEL CRISTINA CUEL