

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

Diagnóstico del uso del tiempo libre de las personas jóvenes del territorio  
indígena de Coto Brus: Propuesta de un programa socioeducativo de  
actividades recreativas

Memoria del Proyecto de Investigación dirigida presentada ante la Escuela  
de Administración Educativa para optar al grado de Licenciatura en  
Ciencias de la Educación con énfasis en Administración de la Educación  
No Formal

Byron Castillo Rojas

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2017

## AGRADECIMIENTOS

La oportunidad de pertenecer a la Universidad de Costa Rica por ser una institución educativa que brinda las herramientas, habilidades y competencias necesarias en la formación como profesional y este trabajo fue posible a la colaboración de personas que han dedicado su tiempo para lograr culminar un deseo hecho realidad.

A mi madre y padre que por años me han enseñado el valor del trabajo, la honestidad y el esfuerzo para lograr las metas propuestas en la vida.

Al profesor y director de la Licenciatura Administración de la Educación no Formal de la Universidad de Costa Rica Dr. Manuel Luján por brindar todo su conocimiento y experiencia durante todo el proceso educativo del plan de estudios de la carrera.

A la profesora de Licenciatura Administración de la Educación no Formal de la Universidad de Costa Rica Lic. Silvia Camacho por su confianza y su aporte durante la construcción de este proceso socioeducativo al brindarme el apoyo necesario para el desarrollo del presente estudio.

Por la colaboración en aspectos fundamentales en el desarrollo del tema al profesor Lic. Víctor Gutiérrez Soto con las aportaciones realizadas.

También a la profesora y colega M.Sc. Ana Lorena Román de la Escuela de Educación Física y Deportes por su participación al brindar sugerencias desde el ámbito del movimiento humano.

Del mismo modo se le agradece a la Dra. Adriana Venegas Oviedo directora de la Escuela de Administración Educativa de la Universidad de Costa Rica.

Se reconoce la colaboración en brindar el espacio para desarrollar el tema de investigación de la Sra. Alejandra Guevara y el Sr. Jhonny Aguilar que conforman parte del programa de la Universidad de Costa Rica ED-3114 Mejoramiento de aptitudes académicas de estudiantes de educación diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbes, Cabécares y Bribri.

A las personas jóvenes de la Casona y comunidades aledañas del territorio indígena de Coto Brus por su gran aporte para que este trabajo fuera realidad. Y a todas aquellas personas que desde diversos aportes generaron que este proyecto se hiciera realidad.

## **DEDICATORIA**

Para las personas gestoras de cambio en sus comunidades que dedican su tiempo libre a realizar actividades recreativas con la intención de propiciar espacios socioeducativos de aprendizaje.

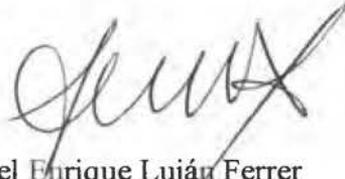
**TRIBUNAL EXAMINADOR**



Dra. Adriana Venegas Oviedo

Directora

Escuela Administración Educativa



Dr. Manuel Enrique Luján Ferrer

Director de Proyecto



Licda. Silvia Camacho Calvo

Lectora



Lic. Victor Manuel Gutiérrez Soto

Lector



M.sc. Ana Lorena Román Mora

Profesora invitada

### *La dimensión lúdica del aprender – enseñar*

“En el proceso de aprendizaje es necesario construir una zona de juego, un espacio lúdico y creativo, con el objeto de vencer vincularme al síntoma, que no es otra cosa que la creatividad encapsulada, la curiosidad anulada, la renuncia a pensar, a conocer y a crecer. El acto educativo requiere de un clima afectivo apropiado y de buen humor.

El concepto de poder cambia, transformándose en un poder que despierta poderes. Por eso circula, tiene carácter provisorio, reclama constantemente participación activa.

Avanzamos en nuestro aprendizaje cuando el gozo y la búsqueda que lo deben acompañar superan a la ansiedad y a los goces de la seguridad.

De esta manera el acto de conocimiento en el marco de un proceso de aprendizaje liberador, siempre se encuentra impulsado por intereses comunicativos y emancipatorios, es decir de intereses y motivaciones de carácter ético.

Autonomía supone audacia para crear significados y valores nuevos, desafiando significados estériles y cristalizados.”

Pilar Ubilla

---

## Tabla de Contenidos

Resumen.....	1
Capítulo I.....	3
Contextualización del tema de estudio .....	3
El problema de investigación y su importancia.....	4
Objetivos.....	10
Objetivos generales.....	10
Objetivos específicos .....	10
Interrogantes de la investigación .....	10
Capítulo II.....	12
Estado de la cuestión.....	12
Capítulo III.....	18
Referentes Institucionales .....	18
Proyecto ED 3114 Mejoramiento de las aptitudes académicas de estudiantes de Educación Diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbes, Cabécares, y Bribris .....	18
Trabajo Comunal Universitario (TCU).....	20
SEPROJOVEN .....	21
Capítulo IV .....	24
Referentes históricos y contextuales.....	24
Indagación etno-histórica de los pueblos indígenas costarricenses.....	24
Capítulo V.....	32
Marco teórico.....	32
Referente teórico.....	32
Administración de la Educación no Formal .....	32
Tiempo libre.....	35

Educación para el tiempo libre .....	37
Ocio.....	38
Educación para el ocio .....	40
Recreación .....	41
Educación intercultural .....	42
Educación Física .....	43
Participación comunitaria .....	44
Capítulo VI .....	45
Metodología.....	45
Paradigma .....	45
Enfoque y tipo de investigación.....	45
Operacionalización de objetivos.....	49
Población participante.....	54
Técnicas e instrumentos para la recolección de la información .....	54
Diagnóstico de convivencia .....	54
Observación .....	55
Entrevista cualitativa semiestructurada .....	56
Procedimiento para la recolección de información.....	58
Validación y aplicación del instrumento .....	58
Fase de validación.....	58
Fase de aplicación .....	59
Consentimiento informado .....	59
Triangulación .....	63
Alcances y limitaciones .....	64
Alcances.....	64
Limitaciones.....	65
Capítulo VII.....	66
Análisis de los resultados.....	66
Observación participante .....	67
Tiempo libre y ocio.....	74

Recreación .....	85
Administración de la Educación no formal .....	96
Educación Física .....	100
Capítulo VIII.....	104
Conclusiones y Recomendaciones.....	104
Conclusiones.....	104
Tiempo libre y ocio.....	104
Recreación .....	105
Educación no Formal .....	106
Educación Física.....	107
Recomendaciones .....	108
Proyecto ED 3114.....	108
Trabajo Comunal Universitario TCU-537 .....	108
SEPROJOVEN .....	109
Propuesta de un programa socioeducativo de actividades recreativas con personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus para el aprovechamiento del tiempo libre....	110
Capítulo I .....	111
Propuesta.....	111
Introducción .....	111
Justificación .....	113
Capítulo II .....	116
Marco teórico.....	116
Animación sociocultural .....	116
Educación para el tiempo libre .....	117
Metodología.....	117
Principios metodológicos.....	118
Perfil de la población .....	120
Diagnóstico de necesidades .....	120
Objetivos.....	121

Objetivo general.....	121
Objetivos específicos .....	121
Estrategia y recurso didáctico para la construcción de la propuesta.....	122
Taller.....	122
Tormenta de ideas.....	122
Recursos materiales .....	123
Secuencia de actividades de la propuesta .....	123
Gestión del programa Socioeducativo de actividades recreativas .....	127
Autoevaluación .....	128
Retroalimentación.....	130
Programa de actividades recreativas, lúdicas y deportivas.....	140
Referencias bibliográficas.....	157
Anexos .....	168
Anexo 1 .....	168
Instrumento de medición tipo entrevista para los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.....	168
Anexo 2.....	173
Instrumento de medición tipo entrevista para los referentes institucionales .....	173

## Índice de tablas

Tabla 1. Aspectos que identifican un grupo étnico.....	25
Tabla 2. Distribución de los territorios indígenas en Costa Rica.....	26
Tabla 3. Matriz de categoría de análisis .....	49
Tabla 4. Sobre las ventajas de la observación como técnica para la recolección de información.....	55
Tabla 5. Guía para la observación participante.....	55
Tabla 6. Sobre las ventajas de la entrevista como técnica en la recolección de información.....	57
Tabla 7. Procedimiento de aplicación del instrumento para la recolección de datos .....	60
Tabla 8. Datos demográficos de la población joven participante del estudio.....	66
Tabla 9. Observación participante .....	68
Tabla 10. Actividades que regularmente realizan los y las jóvenes entrevistadas del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre.....	78
Tabla 11. Actividades recreativas que les gustaría realizar en el tiempo libre a los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus .....	93
Tabla 12. Matriz para la construcción del programa socioeducativo de actividades recreativas: Proceso de construcción participativa de los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus para organizar y gestionar un programa socioeducativo de actividades recreativas .....	124
Tabla 13. Escala de autoevaluación.....	129
Tabla 14. Clasificación de las actividades recreativas según la propuesta socioeducativa	132

## Índice de figuras

Figura 1. Mapa de los territorios indígenas de Costa Rica. Costa Rica. INEC (2011).....	25
Figura 2. Coto Brus. Mapa del cantón de Coto Brus.....	29
Figura 3. Croquis de la comunidad la Casona .....	31
Figura 4. Esquema del procedimiento para el análisis de la información .....	63
Figura 5. Partido de fútbol con jóvenes participantes del estudio .....	74
Figura 6. Actividades que regularmente realizan los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre .....	76
Figura 7. Actividades que regularmente realizan las jóvenes entrevistadas del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre .....	77
Figura 8. Partido de fútbol en una plaza de la comunidad.....	80
Figura 9. Concepto de tiempo libre y ocio según lo expresado por los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus .....	82
Figura 10. Cantidad de jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus que realizan actividades en durante el tiempo libre solos (as) o en compañía .....	84
Figura 11. Consideración de espacios recreativos según los y las jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus .....	86
Figura 12. Espacios recreativos según lo expresado por los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.....	87
Figura 13. Espacios destinados para la recreación en la comunidad .....	88
Figura 14. Organizaciones o grupos que realizan actividades recreativas, deportivas o artísticas en el territorio indígena de Coto Brus según los jóvenes entrevistados .....	89
Figura 15. Impacto de las organizaciones en la población joven entrevistados del territorio indígena de Coto Brus .....	90
Figura 16. Actividades recreativas que les gustaría realizar a los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.....	91

Figura 17. Actividades recreativas que les gustaría realizar a las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.....	92
Figura 18. El baile popular como actividad recreativa .....	95
Figura 19. Consideración de los y las jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus sobre el aprendizaje en actividades durante el tiempo libre .....	97
Figura 20. Conocimiento de algún juego tradicional o autóctono según los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus .....	98
Figura 21. Juego recreativo de la Argolla.....	99
Figura 22. Palabras de las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus sobre importancia de la Educación física en el centro de estudio .....	100
Figura 23. Juego deportivo de Rugby como actividad recreativa en la Educación Física .	101
Figura 24. Palabras de las personas jóvenes que manifestaron conocer el juego de o baile de la Balsería en la comunidad de La Casona .....	102
Figura 25. Imagen alusiva al juego de la Argolla india .....	141
Figura 26. Imagen alusiva al juego de las charadas.....	142
Figura 27. Imagen alusiva al baile de la Balsería .....	143
Figura 28. Imagen alusiva al juego del voleibol mixto.....	144
Figura 29. Imagen alusiva a los juegos interactivos .....	145
Figura 30. Imagen alusiva a la actividad física desafío croos .....	147
Figura 31. Imagen alusiva a la actividad recreativa arte – nativa.....	148
Figura 32. Imagen alusiva a la actividad recreativa baile 360° .....	149
Figura 33. Imagen alusiva al juego fútbol tenis.....	150
Figura 34. Imagen alusiva a la actividad recreativa de la caminata ecológica .....	151
Figura 35. Imagen recreativa a la actividad física del rally activo .....	153
Figura 36. Imagen alusiva al juego recreativo ¿adivina que es? .....	154

Figura 37. Imagen alusiva al juego recreativo ¿adivina que es? .....	155
Figura 38. Imagen alusiva a la actividad recreativa karaoke.....	156

## Resumen

El presente Trabajo Final de Graduación modalidad proyecto se planteó el objetivo de realizar un diagnóstico del uso del tiempo libre de las personas jóvenes estudiantes del colegio rural de La Casona que se encuentra en el territorio indígena de Coto Brus.

A partir de la problemática identificada relacionada con la carencia de recurso humano capacitado, poco material apropiado para la realización de actividades recreativas y la escasa infraestructura para satisfacer las actividades lúdicas de la población joven, aunado al problema de que los centros de enseñanza de primaria y secundaria no se imparte la asignatura de Educación Física y la falta de espacios físicos en la comunidad exclusivas para las actividades recreativas. Ante esta situación que presenta el contexto y las necesidades identificadas en la población joven se aborda la problemática desde la Administración de la Educación no Formal.

La población participante de la investigación incluye a jóvenes mujeres y hombres de la etnia Ngäbe y no indígenas que asisten al colegio rural de La Casona que se encuentra en el territorio indígena de Coto Brus, con un promedio de edad de 18 años y que cursan el 10° y 11° año de secundaria.

El enfoque de esta investigación es cualitativo posibilita abordar y analizar la realidad del contexto con las siguientes categorías de análisis: el tiempo libre, el ocio, la recreación, la educación no formal, la educación del tiempo libre y el ocio, la educación física, la participación comunitaria y la interculturalidad.

La información se recolecta por medio de técnicas cualitativas como la entrevista semiestructurada, la observación participante y la teoría, para realizar una triangulación y ofrecer una perspectiva de análisis detallada que aumente la validez y consistencia de la información generada durante el estudio.

Entre los resultados más destacados de la investigación está el concepto de tiempo libre que la población joven expresa y que está relacionado al entorno y a las distintas actividades que realizan de acuerdo a su cotidianidad. La carencia de espacios físicos apropiados para realizar actividades recreativas, además que las actividades lúdicas y deportivas que realizan no evidencia aprendizajes. Esto por la falta de capacitación y

educación en este tema, provocado por la ausencia en el currículo del plan de estudios de la asignatura de Educación física en los centros educativos de la comunidad.

Finalmente, a partir del análisis de la información generada se diseñó una propuesta socioeducativa de un programa de actividades recreativas para fortalecer el uso del tiempo libre de las personas jóvenes habitantes de la comunidad de La Casona.

# Capítulo I

## Contextualización del tema de estudio

Las sociedades antiguas, por ejemplo, la Grecia clásica basaban el uso del tiempo libre en la contemplación de la belleza, la bondad, el conocimiento y otros valores para la vida (Juniu, 2000), además, realizaban actividades recreativas artísticas como el baile, la música, la danza y las competencias atléticas (Kraus, 1990).

Mientras que en la antigua Roma se construyeron gimnasios, anfiteatros, estadios y foros con el propósito de entretener a la gente en su tiempo libre (Kraus, 1990) y, en las sociedades precolombinas de América, a saber, los Mayas, Aztecas e Incas el tiempo libre lo dedicaban en la realización de ceremonias religiosas que involucraban el baile y juegos característicos de cada grupo étnico (Ibrahim, 1991).

Diversos autores que se han investigado acerca del concepto de tiempo libre entre diversos grupos humanos, indican que es aquel espacio no dedicado al trabajo o actividades relacionadas al empleo o formas obligadas de mantenimiento (Kraus, 2001). De igual manera Rusell (2002) afirma que es el tiempo que cada persona dispone para decidir lo que quiere hacer. Garrido (2010), por su parte menciona que el tiempo libre es el espacio temporal que no es ocupado por obligaciones derivadas del trabajo cotidiano.

Estas definiciones se acercan al tema en estudio, considerando el tiempo libre como aquel tiempo disponible para realizar algún tipo de actividad recreativa, que pretende que las personas cuenten con diferentes alternativas para usarlo, a través de una educación integral consecuente con la cotidianidad del sujeto, con el propósito de brindar orientación y sentido a su vida mediante la realización de actividades socioeducativas. Por lo que la cotidianidad trata de mostrar la familiaridad con la que el individuo se mueve en el mundo al que pertenece, es decir la frecuencia de los entes que lo rodean de un modo diverso y diferenciado según el contexto (Uscatescu, s. f.).

## **El problema de investigación y su importancia**

El problema de investigación para el presente estudio considera una serie de aspectos que tiene relación con la población joven del territorio indígena de Coto Brus, la cual está conformada en su mayoría por descendientes de la etnia Ngäbe y jóvenes migrantes no indígenas del Cantón de San Vito. El territorio indígena se localiza en San Vito de Coto Brus en la provincia de Puntarenas y se considera la comunidad de La Casona como punto de encuentro donde los y las jóvenes asisten al colegio Rural de La Casona, por lo que esta población carece de posibilidades para disponer durante su tiempo libre de actividades recreativas que brinden un aprendizaje socioeducativo dentro del territorio indígena. Esta situación se ha corroborado durante una serie de visitas realizadas a esa comunidad con el propósito de conocer el contexto y el ambiente sociocultural y las características del territorio en el que se encuentran los jóvenes. En estas giras de campo se establecieron los primeros enlaces para incursionar en el grupo y establecer relaciones con los beneficiarios del estudio.

En este primer diagnóstico del territorio y de los grupos de jóvenes se identificaron las siguientes situaciones problemáticas:

- En el territorio indígena de Coto Brus las instituciones educativas públicas que se encuentran en la comunidad La Casona no ofrecen el recurso humano, ni cuentan con materiales apropiados para la realización de actividades recreativas y deportivas, ni la infraestructura necesaria para satisfacer las actividades lúdicas de los y las jóvenes.
- En los centros de enseñanza de primaria y secundaria de la zona de estudio no se brinda la asignatura de Educación Física.
- La carencia de espacios físicos exclusivos para las actividades recreativas de la comunidad.

En el contexto comunitario no cuentan con los espacios físicos acondicionados, ni personal que utilice los recursos espaciales existentes de la comunidad para organizar actividades recreativas que brinden un mejor aprovechamiento del tiempo libre a la juventud fuera del horario lectivo.

- Los y las jóvenes que trabajan o inclusive aquellos (as) jóvenes que se encuentran fuera del sistema educativo formal y no trabajan no se les ofrecen programas de recreación, deportivos y artísticos para el aprovechamiento del tiempo libre.

Para abordar esta problemática identificada desde la interdisciplinaridad se incluyen los aportes de la Administración de la Educación no Formal y la Educación Física y Deportes. Estas disciplinas permiten inicialmente plantear con un carácter reflexivo para el diseño del Trabajo Final de Graduación las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la percepción de tiempo libre para la población joven del colegio Rural La Casona? ¿La Educación Física merece el espacio para proyectar nuevas herramientas de aprendizaje a los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus? ¿Representa la Educación no Formal el enfoque que permita un proceso de enseñanza-aprendizaje creativo como estrategia de transformación social? ¿Cómo se gestiona un programa recreativo desde la Educación No Formal?

En las giras de campo de diagnóstico inicial para el reconocimiento del territorio y de las actividades que realizan los grupos de jóvenes de la etnia Ngäbe y jóvenes no indígenas se observó mediante conversaciones y reuniones que esta población cumple con distintas obligaciones y responsabilidades, por ejemplo, el estudio, las tareas del hogar, el trabajo en el campo y otras actividades laborales en el Cantón de San Vito.

En este contexto de actividades de la juventud se plantea como principio conocer el uso del tiempo libre de los y las jóvenes desde un enfoque socioeducativo con el propósito de fundamentar la gestión de un programa de Educación no Formal. Para lograr este propósito es indispensable conocer la realidad del territorio donde se ubica la población joven de la etnia Ngäbe y no indígenas que habitan en los alrededores de la región, los espacios y actividades recreativas, deportivas y artísticas de la comunidad y posibilidades de apoyo interinstitucional para brindar servicios y actividades lúdicas a esta población marginada y desatendida.

Es indispensable disponer del tiempo libre de la población joven con actividades frecuentes que permitan el desarrollo de sus capacidades cognitivas, psicomotoras y actitudinales, de esta manera se pretende que por medio de la gestión de un programa

recreativo con actividades lúdicas se genere un proceso de aprendizaje-enseñanza integral y contextualizado.

Esta situación identificada puede afectar de alguna manera la integralidad del joven, además que el crecimiento de la población ha generado un desconocimiento de la cotidianidad sobre cómo dedican el tiempo libre y si las actividades que realizan son de tipo recreativas. Por tanto, es responsabilidad profesional del Educador no Formal contribuir al desarrollo integral del joven en el aspecto social, emocional, intelectual y físico según lo indica Céspedes (2003), el cual corresponde a aspectos que a través de un programa de recreación, con actividades lúdicas al aire libre, permiten la adquisición de valores y lograr un rol activo en la comunidad Ngäbe. Y que por medio de la participación exista una coeducación entre los habitantes jóvenes sean formados de igual manera, partiendo de una realidad social en la que se encuentran (Acuña, Cremades, Álvarez, Urrozola, Jaramillo y Hernández, 1995), suponiendo un proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de las actividades que realicen en su tiempo libre e integrando el cambio personal y social de la comunidad de los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.

A partir de esta problemática se pretende abordar por medio de la propuesta de un programa de Educación no Formal, las herramientas pedagógicas necesarias que permita abrir un abanico de posibilidades a la población joven indígena y no indígena mediante procesos educativos, desde un enfoque de la educación del tiempo libre para dar respuesta a las necesidades concretas a partir de experiencias educativas innovadoras para transformar la realidad de esta población haciendo uso efectivo de estrategias socioeducativas.

Así entonces, el presente estudio procura diagnosticar el uso del tiempo libre disponible de los y las jóvenes habitantes del territorio indígena, que permita conocer las actividades que llevan a cabo en dicho momento con la intención de establecer si estas tienen una orientación educativa y determinar los aportes de las instituciones públicas en este sentido.

Por tanto el presente estudio se respalda en datos de relevancia a considerar como justificación para abordar la problemática identificada, lo que permite encontrarse datos

provenientes de fuentes confiables como el crecimiento acelerado de la población costarricense en los últimos años según datos registrados por el Censo del año 2011 (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2014) prevale un incremento de la población nacida en el extranjero y que reside en el país, así como la población adulta mayor ha aumentado, también el incremento de la natalidad ha generado que esta situación demográfica exista una gran diversidad de sociedades que se transforman de acuerdo a las condiciones del medio que los rodea, así como de las demás situaciones internas que influyen en el comportamiento de los sujetos. Asimismo, la población indígena del país representa el 2,4% de la población nacional y el 35% se encuentra en los territorios indígenas (INEC, 2014) aspecto que dispone indagar sobre la realidad en relación a la cotidianidad de los jóvenes de los pueblos indígenas del país en el tema del tiempo libre y la recreación.

En la actualidad se registran estudios relacionados al tema de la recreación, tiempo libre y el ocio en distintas poblaciones realizados en el campo de la Educación Física donde se han desarrollado y fomentado estas investigaciones, de modo que la información a nivel local sobre los temas mencionados anteriormente en las poblaciones costarricenses ha sido un campo de exploración amplio por parte de las universidades públicas como la Universidad de Costa Rica y la Universidad Nacional en las escuelas de Ciencias del Movimiento Humano de cada una de estas instituciones estatales. Por otro lado, las Organizaciones no Gubernamentales (ONG) e instituciones privadas que se encuentran en el país han incursionado poco en la temática, salvo la organización SEPROJOVEN que se dedica a trabajar con jóvenes indígenas y aquellas poblaciones que se encuentran en mayor vulnerabilidad social.

Los estudios realizados en Costa Rica hoy en día en las poblaciones indígenas respecto al tema del tiempo libre, la recreación y el ocio en el campo de la Educación no Formal han sido inexistentes o al menos no le han permitido ganarse el espacio que se merece, por lo que interesa es el presente estudio abarcar el tema desde la Educación no Formal.

Asimismo, las comunidades indígenas son objeto de estudio de diversas organizaciones nacionales e internacionales que laboran en proyectos sociales con el objetivo de mejorar las condiciones de sus habitantes. No obstante, el interés por realizar estudios y

atender esta población que por diversas razones la calidad de vida en las que se encuentran se ha deteriorado, por ejemplo, la situación educativa en los territorios indígenas según el último Informe del Estado de la Educación (2013) revela cifras bajas con respecto al promedio nacional, esto basado en el Índice de Situación Educativa (ISE) de la oferta educativa que considera cinco dimensiones a evaluar tales como: el logro, el proceso, la infraestructura, las tecnologías de información y la preparación docente, y posiblemente por la ubicación geográfica, las pocas vías de comunicación (acceso) y electrificación que de alguna manera provocan un rezago en los procesos educativos y que en la etnia Ngäbe es la que presentaba mayor rezago para el 2010. El presente estudio no profundiza la cosmovisión educativa de la población indígena ya que se encuentran bajo el mismo sistema educativo dominante y colonial que el Estado dicta.

Para generar un cambio social según Hogg, Vaughan y Haro (2008) indican que la psicología social como una teoría aplicada al estudio de la conducta humana tiene presencia real, imaginada o implícita y que influye sobre los pensamientos y los sentimientos del sujeto. De esta manera observar la conducta de los sujetos para conocer sobre el uso del tiempo libre es lo que ha inspirado el tema del proyecto y el posible impacto que las actividades recreativas tengan en el sujeto al disponerlas en una adecuada utilización del tiempo libre desde una perspectiva educativa.

En la actualidad el trabajo que realizan las personas en la sociedad conllevan distintas tareas que demandan mayor cantidad de tiempo para satisfacer las necesidades de alimento, vestido, vivienda, salud y posiblemente la recreación, y es por esto que conocer la utilización del tiempo libre de las personas es clave para establecer que actividades recreativas involucran en su cotidianidad, a través de un proceso que brinde información que no ha sido sistematizada o investigada. Lo que corresponde es conocer si las personas utilizan el tiempo libre disponible para realizar actividades recreativas involucrando un proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir; que el sujeto adquiera un rol social vinculado a contextos reales de aprendizaje (Zubiría, 2004), y que estos espacios permitan el desarrollo de sus habilidades sociales.

Diagnosticar el uso del tiempo libre implica conocer cuáles son las actividades de carácter recreativo que los habitantes de la comunidad utilizan y si existe algún proceso

de aprendizaje. De este modo con la información suministrada por el diagnóstico cabe la posibilidad de implementar estrategias de enseñanza-aprendizaje que la Educación no Formal brinda a través de la recreación, ya que al concebir una educación “problematizadora” donde el sujeto conoce algo y lo transforma y ella misma se transforma en el proceso de enseñanza-aprendizaje según Díaz y Martins (1982).

La participación de la población joven beneficiaria la conforman indígenas y no indígenas, lo que los une es el territorio donde habitan que es una zona predominantemente de población indígena. Esto es fundamental, para comprender sus inquietudes ya que estos conocen sus necesidades reales y que proponen ellos para satisfacerlas en su tiempo libre y a la vez que estas actividades correspondan a un espacio de aprendizaje educativo.

La importancia de la investigación evaluativa radica en desplegar una dirección del diagnóstico evaluativo y así crear fuentes de información para darle continuidad al proyecto al cumplir con el logro de los objetivos planteados y así contribuir a valorar las recomendaciones y toma de decisiones en posteriores fases del mismo (Stockmann, 2011).

El estudio busca diagnosticar el uso del tiempo libre disponible de la población joven estudiantes del colegio Rural La Casona donde convergen indígenas y la población no indígena que habita los alrededores del territorio indígena de Coto Brus, considerando la información recolectada para la toma de decisiones que involucre a los actores sociales o beneficiarios de forma participativa en la construcción de procesos socioeducativos. Es importante destacar que la cosmovisión de la población del estudio hace referencia de la percepción del tiempo libre según el contexto, el entorno y el aspecto cultural que caracteriza en su mayoría la población entrevistada. Al referirse a la etnia Ngäbe en el estudio se contextualiza un territorio indígena, pero esto no significa que solo la población indígena habita en ese espacio.

## **Objetivos**

### **Objetivos generales**

1. Diagnosticar el uso del tiempo libre de las personas jóvenes estudiantes del colegio Rural de La Casona que se encuentra en el territorio indígena de Coto Brus.
2. Diseñar una propuesta socioeducativa de un programa de actividades recreativas para fortalecer el uso del tiempo libre con los habitantes jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.

### **Objetivos específicos**

- 1.1 Describir las actividades que las personas jóvenes realizan en su tiempo libre, así como los espacios recreativos con los que dispone la comunidad y sus proyecciones educativas.
- 1.2 Observar el tipo de actividades que practican las personas jóvenes habitantes de la comunidad en el tiempo libre.
- 2.1 Elaborar una propuesta de gestión de un programa socioeducativo comunitario participativo de actividades recreativas desde la Educación no Formal, para el fortalecimiento del uso del tiempo libre de las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.

### **Interrogantes de la investigación**

Partiendo de los aspectos encontrados en el diagnóstico al territorio indígena de Coto Brus y específicamente la comunidad de Casona, se observan algunas necesidades identificadas en el área de la Educación no Formal y el uso del tiempo libre en la población joven que asiste al colegio rural de la comunidad, asimismo surge la idea de profundizar sobre las actividades recreativas que realizan esta población en su disponibilidad de tiempo libre, además de conocer que el acceso que esta población tiene a espacios o medios para el esparcimiento es limitado por distintas circunstancias, sean estas de índole cultural, social, económicas, disponibilidad de medios de transporte público, acceso a la información y una educación pública integral, así también el uso de los medios tecnológicos han restringido la construcción de espacios para la recreación.

A partir de los conocimientos adquiridos en el campo de la Educación Física y la Administración de la Educación no Formal surge la inquietud de realizar un estudio con las características que la población joven presenta y acercar por medio de un documento a la ciudadanía e instituciones educativas de la importancia de disponer del tiempo libre en actividades recreativas con un carácter socioeducativo. Esta es la razón a partir de la problemática identificada es que surge el cuestionamiento del estudio para conocer ¿Cómo es el uso del tiempo libre de la población joven habitantes de la etnia Ngäbe y de la población joven no indígenas del territorio indígena de Coto Brus que asisten al colegio Rural La Casona? y además de responder múltiples interrogantes que reforzaran el tema de estudio desde otras perspectivas, lo que interesa conocer es ¿Cuáles son las actividades y espacios recreativos que habitualmente esta población realiza en su tiempo libre? ¿Las actividades que realiza la población joven de la comunidad en su tiempo libre responden a espacios de aprendizaje educativo? ¿Existen organizaciones en la comunidad que promuevan las actividades recreativas en la comunidad Ngäbe?

## Capítulo II

### Estado de la cuestión

La construcción de conocimiento a partir de trabajos relacionados al tema del tiempo libre y las comunidades indígenas de Costa Rica es de importancia ya que el aporte de nuevos enfoques brinda una orientación sobre el estado de la cuestión del tema en estudio, por tal razón se mencionan los siguientes estudios realizados de forma cronológica y que tienen relación al tema de investigación propuesto.

Según indica Ramírez (1995) en su estudio “Actividades a las que dedican su tiempo libre los niños y niñas de I y II ciclos del circuito 02 de Liberia”, busca analizar las actividades que dedican los niños y niñas en su tiempo libre y además de proponer actividades socioculturales y deportivas para el aprovechamiento del tiempo libre.

La población con la que el estudio cuenta se realizó al azar utilizando la encuesta como instrumento de recolección de datos, también se realizó consulta sobre el tema a padres de familia, líderes comunales, maestros activos y jubilados, directores de los centros educativos que corresponden al circuito 02 de Liberia según las instituciones seleccionadas, entre los resultados más relevantes el autor indica que a los sujetos del estudio les gustaría andar en bicicleta y nadar, conocer otro pueblo y montar a caballo en su tiempo libre Ramírez (1995).

Además, Ramírez (1995) indica que los educadores representan la organización para llevar a cabo actividades recreativas para el uso del tiempo libre en las comunidades, por otro lado, el estudio muestra que las actividades que con mayor frecuencia realizan en el tiempo libre son ver la televisión (programas, fabulas y películas) y que las actividades que más dedican tiempo en el hogar es la de realizar mandados.

Mientras que el estudio sobre “Evaluación del potencial turístico de Valle Escondido para el desarrollo de un centro de recreación y educación ambiental no formales” de Rodríguez y Aguilar (1995) realizaron un estudio considerando que la educación ambiental y la recreación en el campo educativo no formal constituyen las bases operativas de turismo ecológico, por lo que el estudio ofrece actividades que el visitante

puede realizar para el uso del tiempo libre, por lo que se involucra la profesión de la Educación no Formal.

También, Molina (1998) propone en su estudio “Leisure meanings in a rural community of Costa Rica” el significado del ocio en las comunidades rurales de Costa Rica a través de la observación y la entrevista con el uso de un cuestionario para la recolección de datos bajo el programa Anthropac que analizó los significados denotativos de ocio. En los resultados manifiesta que la población participante expresaron haber experimentado tiempo libre con actividades relacionadas a la diversión, recreación, distracción y pasar el tiempo, con lo que corresponde a su dominio del ocio y que la interpretación de la palabra diversión representa unidad de acción y goce para los participantes del estudio.

Porras y Mora (2000) en su trabajo de investigación titulado “Estudios exploratorio acerca del presupuesto del tiempo libre de los educadores físicos del área central del país”, el cual emplean para la recolección de datos un cuestionario con preguntas cerradas para luego ser analizadas por medio de estadística descriptiva, donde indican entre sus resultados que según el género se practica deportes en el tiempo libre y de forma colectiva.

Calvo, Montoya y Torres (2004) para el estudio “Uso del tiempo libre de estudiantes entre los 15 y 17 años de edad de instituciones públicas y privadas del circuito 09 de la región educativa de San José en el curso lectivo 2002” determinan un diagnóstico exploratorio sobre el uso del tiempo libre de estudiantes entre 15 y 17 años de instituciones públicas y privadas del circuito 02 de San José. Donde establecen diferencias entre las actividades que realizan en su tiempo libre.

Utiliza como instrumento para la recolección de datos una encuesta elaborada por los autores del estudio y con el uso de la estadística descriptiva que muestra las frecuencias y porcentajes obtenidos, se concluye a partir de los resultados que las actividades recreativas que con mayor frecuencia realizan las y los adolescentes del estudio son ver televisión, escuchar música, mientras que los varones prefieren la práctica de deportes como el fútbol y las mujeres realizar actividades como escuchar música e ir a fiestas Calvo, Montoya y Torres (2004).

Por su parte, Valerín y Sánchez (2004) en su estudio “Efecto de un programa de actividad física-recreativa en el auto concepto físico y general, la práctica de actividad física en el tiempo libre y la auto eficacia para la práctica de actividad física de adolescentes de un colegio urbano-marginal” realizaron un diagnóstico acerca de las oportunidades recreativas de los adolescentes del distrito de Jacó y así proponer un programa recreativo como alternativa de prevención de las problemáticas sociales del lugar, situándose desde un enfoque cualitativo con la utilización de la entrevista, discusión de grupo focal y observación participante, por lo que la autora determinó la falta de una cultura recreativa de la población en estudio y que un programa de actividad física-recreativa tuvo efectos positivos en el auto concepto general, es decir en la parte social del individuo y el auto concepto físico o su percepción de la resistencia en la práctica de actividades en el tiempo libre aplicado tanto a varones como a mujeres.

Muñoz y Hughes (2010) en el estudio realizado “Diagnóstico del uso del tiempo libre en personas adultas mayores residentes en albergues, propuesta de un modelo sistematizado de actividades recreativas y de ejercicio físico para el mejoramiento de su calidad de vida”, establecen como objetivo la situación sobre el acceso a la recreación de los adultos mayores que residen en albergues y la creación de un modelo sistematizado de actividades recreativas y ejercicio físico.

Utiliza en su metodología un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), la edad promedio de los adultos mayores es entre 75 – 76 años y la de los funcionarios del albergue de 39 años, se utiliza la entrevista semi-estructurada (cuestionario SF-36, Batería de Pruebas Senior Fitness Test, Escala de Borg y Test de Hablar) con preguntas abiertas y cerradas para el personal y los residentes utilizado como instrumento para la recolección de datos que fueron analizados de forma descriptiva, por lo que el autor muestra en su estudio un diagnóstico del tiempo libre realizado con la población adulta mayor en un hogar de cuidado y se evidencia que no se hace un uso creativo de su tiempo disponible y que las actividades que realizan no mejoran el proceso de envejecimiento, esto se debe según los resultados a la limitación de tiempo libre de los funcionarios del centro, por lo que existe una ausencia por parte del personal de realizar actividades recreativas dirigidas a la población adulta mayor Muñoz y Hughes (2010).

Román (2012) en el estudio titulado “El uso del tiempo libre de un grupo de mujeres amas de casa y que también trabajan fuera del hogar en la escuela de rehabilitación La Pitahaya” hace referencia desde un enfoque cualitativo al utilizar instrumentos como la entrevista cualitativa abierta, entrevista de grupo focal y triangulación de fuentes mediante un cuadro comparativo entre los datos obtenidos de la recolección de información, que luego de ser analizada e interpretada la autora indica que las mujeres del estudio tienen poco tiempo libre debido a sus responsabilidades del hogar y del trabajo, donde las actividades realizadas eran ver televisión, dormir, visita de familiares, escuchar música, ir de compras y entre otras actividades durante la semana y fin de semana.

Por otro lado, Gómez (2013) en su estudio “Hábitos de uso del tiempo libre y nivel de actividad física de estudiantes de secundaria del liceo de Nicoya, Guanacaste, Costa Rica” propuso como objetivo de estudio analizar los hábitos para el tiempo libre y el nivel de actividad física de los estudiantes de un liceo de Nicoya.

Utilizando Gómez (2013) dentro de su metodología una muestra de 500 estudiantes entre hombres y mujeres para emplear el instrumento para la recolección de datos el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para la obtención de estimados de actividad física para mejorar la salud y se le aplicó estadística descriptiva e inferencia (Análisis de varianza y pruebas Chi<sup>2</sup>).

Concluye en sus resultados que el tiempo libre utilizado por los jóvenes se concentran en tres contextos de la cotidianidad, el colegio como espacio para hablar y escuchar música, en el hogar actividades como ver televisión, comer y dormir y en la comunidad las actividades deportivas como la caminata son aprovechadas en el tiempo libre, además la población estudiada manifiesta que la actividad física debe ser promovida en el hogar, y que las actividades lúdicas en el colegio y que la comunidad tenga su participación en la promoción del deporte Gómez (2013).

Además, el estudio de Gómez (2013) indica que se lleva a cabo en un entorno rural y que presenta diferencias culturales y menciona que los varones son más activos físicamente que las mujeres y se refiere el autor la relación del uso del tiempo libre en

actividades como deporte y juegos, actividades activas desde una perspectiva sedentaria como escuchar música y las actividades sedentarias.

Luego de una exhaustiva búsqueda de referencias se logra localizar un estudio que tiene relación directa con el tema a desarrollar, ya que los estudios en Costa Rica sobre comunidades indígenas son pocas en relación a temas desarrollados en el campo de la recreación, tiempo libre y ocio, sin embargo se ha encontrado un único documento de Morera y Rojas (2000) que mencionan a través de su estudio “Comparación del uso del tiempo libre en los y las jóvenes de 14 y 16 años en las regiones de la reserva indígena de Talamanca y San Vito de Coto Brus” las formas de utilización del tiempo libre en relación con la edad, género y región geográfica de los y las jóvenes de las comunidades indígenas mencionadas anteriormente. Por su lado, la metodología se basa en la utilización de 90 mujeres y 86 varones entre 14 y 16 años estudiantes de secundaria seleccionados al azar, utilizando un cuestionario como instrumento para la recolección de datos elaborado por los autores del estudio.

Además, se realizaron análisis descriptivos e inferenciales (Kruskal – Wallis One Way Anova, Mann Whitney U – Wilconxon Rank Sum W test), donde encontraron que entre las actividades que la población realiza con mayor frecuencia en su tiempo libre es escuchar música, salir con los amigos y jugar al fútbol (Morera y Rojas, 2000).

Por otro lado, se cuenta con estudios de autores extranjeros en el tema de tiempo libre, de modo que la información a nivel local sobre recreación, tiempo libre y ocio en las poblaciones indígenas costarricenses no ha sido estudiada por las instituciones estatales y ONG, mientras que en Latinoamérica son pocos las investigaciones que se encuentran relacionadas al tema, según Gomes (2010) que expone a manera de artículo refiriéndose sobre la reflexión del ocio y la interculturalidad en Latinoamérica con el propósito de crear una actitud crítica y de sensibilización de la realidad social que experimentan los pueblos latinoamericanos, al mencionar que la educación pasa a ser un proceso construido por la relación de los sujetos en sus contextos, con la posibilidad de crear una educación creativa y formativa desde una perspectiva de interculturalidad.

La posibilidad de continuar de alguna manera investigaciones realizadas es la de reconocer el conocimiento proporcionado por los autores mencionados como un

progreso del presente estudio, permitiendo un acercamiento a la realidad de los habitantes de las comunidades indígenas y la generación de nuevos conocimientos. Por tanto, la información que se recopila para el estudio proviene de la revisión bibliográfica como tesis, artículos científicos, libros, y visitas o giras de campo a las comunidades indígenas a través de la organización SEPROJOVEN en colaboración con el programa de Trabajo Comunitario Universitario (TCU), coordinado por Mcs. Cecilia Romero encargada del programa TCU-537 “Movimiento Humano y Recreación para una mejor calidad de vida de las poblaciones infantil, juvenil, adulta y adulta mayor en vulnerabilidad social” que pertenece a la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica y el Proyecto ED 3114 Mejoramiento de las aptitudes académicas de estudiantes de Educación Diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbes, Cabécares, y Bribris que es financiado por el consejo Nacional de Rectores a través de la Universidad de Costa Rica, Universidad Estatal a Distancia, Tecnológico de Costa Rica y la Universidad Nacional.

## Capítulo III

### Referentes Institucionales

El presente estudio coordina con una serie de instituciones durante el proceso de investigación, las cuales fungen como fuentes de información sobre la línea de investigación propuesta. De tal modo, que la información que estos entes y sus programas de carácter socioeducativos provean un conocimiento detallado para una mejor comprensión sobre el tema de estudio, siendo un recurso que permite revelar información de la mejor manera y dar cuenta al mismo tiempo de las inquietudes iniciales que como investigador social cualitativo ha provocado este tipo de estudio en el campo de las ciencias sociales, por tanto, las siguientes son aquellas instituciones que colaboran para poder construir y elaborar un marco de referencia al tema de nuestro interés:

#### **Proyecto ED 3114 Mejoramiento de las aptitudes académicas de estudiantes de Educación Diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbes, Cabécares, y Bribris**

El objetivo principal que busca alcanzar el proyecto es contribuir al desarrollo de capacidades académicas de estudiantes de Educación Diversificada, para el mejoramiento de su desempeño en sus exámenes de nivel y de bachillerato, así entonces para poder llevar a cabo este objetivo mediante un acompañamiento a partir de las tutorías como herramienta para colaborar con el aprendizaje de los estudiantes de los territorios indígenas, para cada tutoría presencial se ven los contenidos vistos en clase en las asignaturas de Matemática, Ciencias Naturales, Educación Cívica, Estudios Sociales, Español, Inglés y Biología con el fin de mejorar el rendimiento académico (Informe ED 3114 del Consejo Nacional de Rectores, 2015).

Para el proyecto participan las cuatro Universidades Estatales del país, Tecnológico de Costa Rica, Universidad de Costa Rica, Universidad Estatal a Distancia y la Universidad Nacional para el cuál proveen el recurso humano, material, transporte, alimentación y logística para que se lleve a cabo el proyecto. A partir de esta iniciativa universitaria el proyecto significa una oportunidad de aprendizaje para las instituciones de educación

superior involucradas en el proceso ya que de esta forma permite un acercamiento a la realidad educativa desconocida y también poner en manifiesto la creatividad de los estudiantes tutores y sus capacidades para ser mejores profesionales en el futuro (Informe ED 3114 del Consejo Nacional de Rectores, 2015). Siendo la Universidad de Costa Rica a través de Vicerrectoría de Acción Social llevar a cabo el proyecto anteriormente mencionado en comunidades indígenas de la zona sur y el caribe sur del país desde un trabajo en conjunto donde convergen distintos campos de acción para fortalecer las aptitudes académicas de los jóvenes en secundaria en aquellas comunidades que integran el proyecto.

Según el Informe ED 3114 del Consejo Nacional de Rectores (2015) el proyecto se basa en tres metodologías para el proceso educativo, la primera consiste en la metodología para la gestión logística y administrativa del proyecto donde velarán por la organización, gestión y logística general así como las relaciones entre CONARE, vicerrectorías y comunidades, una segunda metodología para la gestión logística y administrativa en la comunidad indígena que se basa en coordinar reuniones y encuentros con los y las docentes de los centros educativos, así como representantes de las comunidades y universitarias, y una tercera metodología para la propuesta didáctica y de mediación pedagógica que se lleva a cabo antes, durante y después de la acción a cargo de los coordinadores y los estudiantes tutores de las universidades.

De esta forma los primeros resultados que sobresalen del proyecto en el proceso educativo según el Informe ED 3114 de Vicerrectoría Acción Social de la Universidad de Costa Rica (2014) el equipo asesor y ejecutor destacan el establecimiento de un grupo interdisciplinario, un grupo cooperativo, altruista y participativo, apoyo interinstitucional, crecimiento personal y profesional de las personas involucradas y conocimientos adquiridos en relación a la educación indígena costarricense y la gestión de proyectos en comunidades indígenas, por otra parte los participantes (tutores) muestran a flote una serie de fortalezas estudiantiles como la disposición, el compromiso, trabajo en equipo, criticidad entre otras facultades.

Dicho informe también destaca el impacto en la comunidad local como el ofrecimiento de hospedaje y alimentación, participación de la familia y líderes comunales e

intercambio en aspectos culturales, así mismo el impacto académico como el que se produce por el intercambio interdisciplinario debido a la diversidad de disciplinas a manera de ejemplo.

### **Trabajo Comunal Universitario (TCU)**

El TCU-537 “Movimiento Humano y Recreación para una mejor calidad de vida de las poblaciones infantil, juvenil, adulta y adulta mayor en vulnerabilidad social” que en la actualidad justifica su proyecto a partir del trabajo comunitario de estudiantes y profesores hacia distintas poblaciones en vulnerabilidad y riesgo social como los niños (as), jóvenes, adultos y adulto mayor, ya que son poblaciones que presentan menos tiempo para jugar esto con respecto a generaciones pasadas y además que consumen comidas no saludables, utilizan aparatos electrónicos y tecnológicos que deterioran el estado de salud integral induciéndolos al sedentarismo según Romero cita a Mosquera y Galindo (2010).

Romero (2014) hace mención de Sajon (1979) indicando a la recreación como un campo de experiencias y actividades que se realizan en el tiempo libre y que generan satisfacción y experiencias placenteras, que promueven el desarrollo intelectual físico y psíquico, asimismo cita a Salazar (2007) manifestando que la práctica de actividades recreativas como deportes, juegos, actividades físicas, artísticas, al aire libre relacionadas con la naturaleza, sociales, cognoscitivas y otras actividades que contribuyen en el desarrollo integral del individuo.

Según lo indica Romero (2014) el Trabajo Comunal Universitario (TCU) presenta antecedentes desde sus inicios del proyecto en la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, al implementar cuatro proyectos dirigido a distintas poblaciones infantil, juvenil y adulta mayor en actividades recreativas y deportivas, entre los proyectos que se originaron son: T.C.U. "Recreativo para la tercera edad" que estuvo vigente del año 1987 a 1993, posteriormente el T.C.U. "Escuela deportivas y recreativas" abarcó del año 1989 a 2004, y el T.C.U. "Actividades recreativas para el Hospital Nacional de Niños" que opero desde el año 1991 al 2011, realizando actividades recreativas y deportivas que proporcionan bienestar físico,

mental, social, psicológico y espiritual en las poblaciones infantiles, juvenil y adulto mayor participantes de los programas.

Actualmente, el cuarto proyecto se denomina TCU-537 con el nombre de Movimiento Humano y Recreación para una mejor calidad de vida de las poblaciones infantil, juvenil, adulta y adulta mayor en vulnerabilidad social, que tuvo origen en el año 2007 en el I-ciclo bajo la coordinación del profesor Carlos Ballesteros Umaña, posteriormente para el año 2011 se hizo una renovación del programa y se ampliaron las áreas de cobertura y población beneficiaria. Los distintos proyectos de TCU de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica han brindado sus servicios a distintos sectores e instituciones de la sociedad, por mencionar algunos ejemplos se destaca el Hospicio de Huérfanos Vista de Mar ubicado en Guadalupe, Hogar de Ancianos Ofelia Carvajal de Naranjo en Desamparados, Casa Hogar San Lázaro de la Unión de Tres Ríos , Escuela Ramón Bedoya Monge en San Antonio de Puriscal, Patronato Nacional de la Infancia, Programa de jubilados del Hospital Calderón Guardia, Hospital Nacional de Niños y la Asociación de Lucha contra el Cáncer Infantil, Aldea Arthur Gough en Piedades de Santa Ana, Centro Educativo de Atención Prioritaria Dr. Fernando Guzmán Mata en Cartago, Estación experimental de la UCR en Ochoyogo, Hogar Salvando al Alcohólico de Escazú, SEPROJOVEN con las comunidades indígenas del país.

Por consiguiente, el programa de TCU-537 tiene como objetivo contribuir con instituciones públicas y no gubernamentales que atienden necesidades psicosociales de las poblaciones infantil, juvenil, adulta y adulta mayor, así como con comunidades que se encuentren en vulnerabilidad social, por medio de la implementación de actividades físicas y recreativas para una mejor calidad de vida (Romero, 2014).

## **SEPROJOVEN**

Servicios de Educación y Promoción Juvenil (SEPROJOVEN) como organización ONG sin fines de lucro proporciona las herramientas pedagógicas a la población joven en vulnerabilidad social, inmigrantes e indígenas, que por medio de la utilización de un componente lúdico como el deporte, el arte y la recreación constituyen procesos socioeducativos que se ocupan de estas comunidades a través de diversas actividades

alrededor del fútbol como estrategia para introducir a los jóvenes al aprovechamiento del tiempo libre en sus comunidades. Se origina en el año 2004 laborando en diversas organizaciones y espacios comunitarios formales y no formales de Costa Rica, utilizando el juego, el arte y la recreación como medio educativo para la niñez, adolescencia y juventud.

La organización establece dentro su misión el desarrollo de capacidades organizativas y autogestionarias y que permitan los derechos humanos, la equidad de género y la justicia social en las comunidades, mientras que la visión es promover los procesos participativos en niños, niñas y jóvenes como constructores de la sociedad (Arias, 2014).

Arias (2014) indica que existen una serie de condiciones para trabajar según el contexto comunitario, el cual se consideran aspectos como la deserción/expulsión de los centros educativos formales, situaciones laborales de los jóvenes, consumo de drogas, violencia de género, situaciones socioeconómicas. A partir de lo anteriormente indicado, los destinatarios son niños (as) y jóvenes de 7 años en adelante, personas mayores de edad miembros de organizaciones locales que ejerzan como líderes de la comunidad, y por el cual se consideran para ser elegibles cuatro criterios que son: situación socioeconómica, grupos etarios de mayor vulnerabilidad, por género y grupos étnicos o excluidos por su nacionalidad.

SEPROJOVEN le apuesta a una propuesta pedagógica desde un enfoque constructivista bajo ciertos principios como la participación, la creatividad, la expresividad y la relacionalidad de los y las personas de las comunidades como responsabilidad en su aprendizaje, en la que incluye de manera transversal en los procesos sociales y deportivos temas como enfoque de género, enfoque de los derechos, enfoque generacional, y enfoque de diversidad (Arias, 2014).

Los proyectos son financiados por diversas organismos u organizaciones que cooperan con los programas establecidos, el cual se basa en tres etapas que son la capacitación de los líderes comunitarios (as), luego la etapa de acompañamiento de proyectos o actividades y por último el seguimiento que SEPROJOVEN le brinda a los procesos comunitarios (Arias, 2014).

También, Arias (2014) indica que para poder llevar a cabo los proyectos la organización realiza la convocatoria a través de las organizaciones existentes o grupos de las comunidades para la divulgación de información para estimular a las personas en participar en los programas.

Además, mantiene alianzas y redes con organizaciones que trabajan en conjunto tales como: Red Streetfootballworld, Football for Hope, Red de organizaciones de jóvenes de Centroamérica: Ciudadanía Juvenil y Red de Jóvenes de Derechos Humanos de Voces Nuestras, entre otras que se han incorporado al proyecto y cuenta con la colaboración de equipos de trabajo en Ciencias Sociales, Ciencias del Deporte y Bellas Artes, voluntario nacional e internacional y líderes comunales (Arias, 2014).

Arias (2014) indica que la organización ha tenido impacto desde el año de su creación en los distintos programas que brinda en las comunidades para las poblaciones de niños (as), adolescentes, jóvenes y adultos (as). Logrando tratar temas a las poblaciones más vulnerables en sexualidad, salud, participación y educación. Su impacto social abarca los territorios indígenas al realizar la Copa Indígena de Fútbol en niños y adolescentes, a partir de convenios con el Ministerio de Educación Pública, el Ministerio de Justicia y Paz, el Instituto Costarricense del Deporte y el Ministerio de la Mujer.

Así entonces, Arias (2014) menciona que SEPROJOVEN busca aportar a los distintos sectores socialmente discriminados conocimientos, experiencias, actitudes proactivas al cambio y estrategias de integración para desarrollar procesos educativos a través del fútbol como herramienta de movilización.

## Capítulo IV

### Referentes históricos y contextuales

#### **Indagación etno-histórica de los pueblos indígenas costarricenses**

Según cita Tenorio (1988) los Guaymies o Ngäbes se encuentran al sur del territorio nacional en la provincia de Puntarenas específicamente en el cantón de Coto Brus, en las cercanías de la frontera con Panamá. Esta población se caracteriza por ser migrante entre distintas zonas de Costa Rica y Panamá, por lo que las poblaciones Ngäbes en territorio costarricense mantienen asentamientos o pueblos establecidos como reservas donde conservan aún sus costumbres y tradiciones, por ejemplo la vestimenta en las mujeres y el idioma (Tenorio, 1988). El investigador Borge (2012) hace referencia a la población Ngäbe según datos del CENSO del año 2011 se estima que en el territorio indígena Guaymí de Coto Brus habitan 1612 personas de todas las edades en una extensión de 9.000 has.

Las viviendas según Ferrero (1985) presentan distintos tipos de diseños típicos al bosque tropical, que van desde su forma rectangular, cuadradas y redondas techadas con una especie de zacate.

El territorio indígena de Coto Brus se encuentra conformado en sus alrededores con otras comunidades como La Casona, Paraíso, Las Vegas, Caño Bravo, Pita, Brumaliz, Copey Arriba y Copey Abajo, Villa Palacios y Betania.

Según Loría que es mencionado por Blanco (2009) la población Ngäbe ha habitado el territorio que comprende entre Costa Rica y Panamá caracterizándose la movilización por situaciones de exclusión social y cultural, provocando un aumento en la migración hacia tierras costarricenses para el año de 1920 para la producción de algunos productos agrícolas en la zona sur del país principalmente. Cabe mencionar que se caracterizan por la agricultura de subsistencia y la poligamia es practicada tradicionalmente aunque también en los últimos años la monogamia se está afianzando en la comunidad Ngäbe según Loría que es indicado por Blanco (2009).

La etnia Ngäbe como población indígena además se caracteriza por los siguientes criterios o aspectos que los identifican dentro de un grupo étnico, lo que se puede observar en la tabla 1.

**Tabla 1**

**Aspectos que identifican un grupo étnico**

- Los rasgos culturales que son transmitidos socialmente
- La herencia biológica
- Ascendencia común pertenecientes al grupo
- Pertenencia al grupo

*Nota:* Tomado del INEC (2000).

La distribución de los territorios indígenas se detalla a continuación en la siguiente figura:



**Figura 1**

**Mapa de los territorios indígenas de Costa Rica. Costa Rica**

*Nota:* INEC (2011).

Los territorios indígenas que la figura 1 indica son:

- Boruca o Brunca
- Bribri
- Cabecar
- Chorotega

- Huetar
- Malekus
- Ngäbes o Guaymí
- Terrába o Teribe

Actualmente, según el Censo del año 2011 existen en el país 22 territorios indígenas, de las cuales se identificaron 8 culturas diferentes.

La siguiente tabla detalla la información de la distribución de los territorios indígenas costarricenses:

**Tabla 2**

**Distribución de los territorios indígenas en Costa Rica**

Pueblo	Territorio	Provincia	Cantón	Distrito
Huetar	Quitirrisí	San José	Mora	Colón
				Guayabo
	Zapátón		Puriscal	Tabarcia Chires
Maleku	Guatuso	Alajuela	Guatuso	San Rafael
Chorotega	Matambú	Guanacaste	Nicoya	Nicoya
			Hojancha	Mansión
				Hojancha

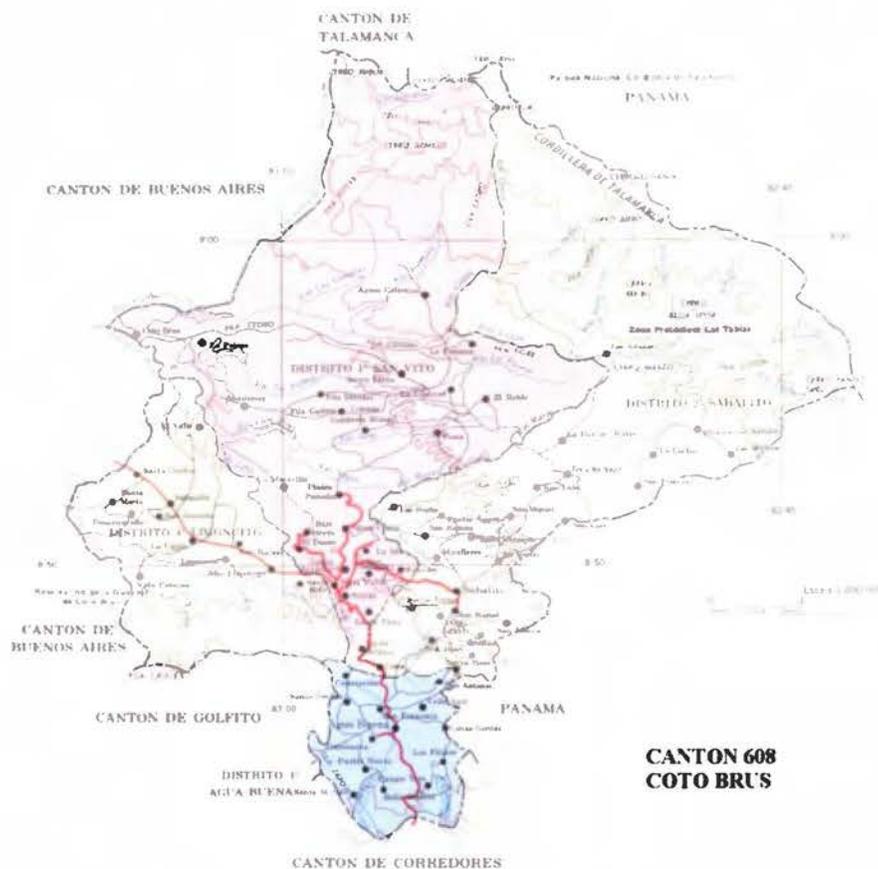
Bribri	Salitre	Puntarenas	Buenos Aires	Buenos Aires
	Cabagra	Limón	Limón	Potrero Grande
	Talamanca bribri		Talamanca	Valle de la Estrella
	Kekoldi cocles			Sixaola
				Cahuita
Cabecar	Alto Chirripó	Limón	Limón	Valle de la Estrella
	Tayni		Siquirres	Pacuarito
	Talamanca		Talamanca	Bratsi
	Cabecar		Matina	Matina
	Telire			Batán
	Bajo Chirripó	Cartago	Turrialba	La Suiza
	Nairi Awari			Tayutic
		Puntarenas	Buenos Aires	Tres Equis
	Ujarrás			Buenos Aires
Brunca	Boruca	Puntarenas	Buenos Aires	Potrero Grande
				Boruca
				Colinas
	Rey Curré		Osa	Chángena

				Palmar
Guaymí o Ngäbe	Abrojo	Puntarenas	Buenos Aires	Chángena
	Montezuma		Osa	Sierpe
	Coto Brus		Golfito	Pavón
	Conte Burica		Corredores	Corredor
	Osa			Laurel
Teribe	Térraba	Puntarenas	Buenos Aires	Boruca
				Pilas

---

*Nota:* Tomado del INEC (2011).

Seguidamente la figura 2 muestra el mapa del cantón de Coto Brus.



**Figura 2**

**Coto Brus. Mapa del cantón de Coto Brus.**

Nota: Tomado de: [www.costaricaroadmaps.com/77-Coto-Brus.html](http://www.costaricaroadmaps.com/77-Coto-Brus.html)

Cabe mencionar tal como lo señala Tenorio (1988) que la práctica de bailes y fiestas se realizan en aquellas ocasiones especiales para la comunidad, acompañado de bebidas como chicha y comidas.

El autor costarricense Ferrero (1985) realiza un importante estudio sobre los distintos grupos étnicos indígenas de Costa Rica menciona las variadas condiciones y rasgos regionales que se han creado a lo largo de su evolución hacia adaptaciones de patrones culturales, donde mantienen una similitud en la organización social, la concepción ideológica y la economía, lo que si indica es la diferencia sub-regionalización y las adaptaciones microambientales entre pueblos.

A continuación se muestra en la figura 3 el croquis de la comunidad la Casona en el

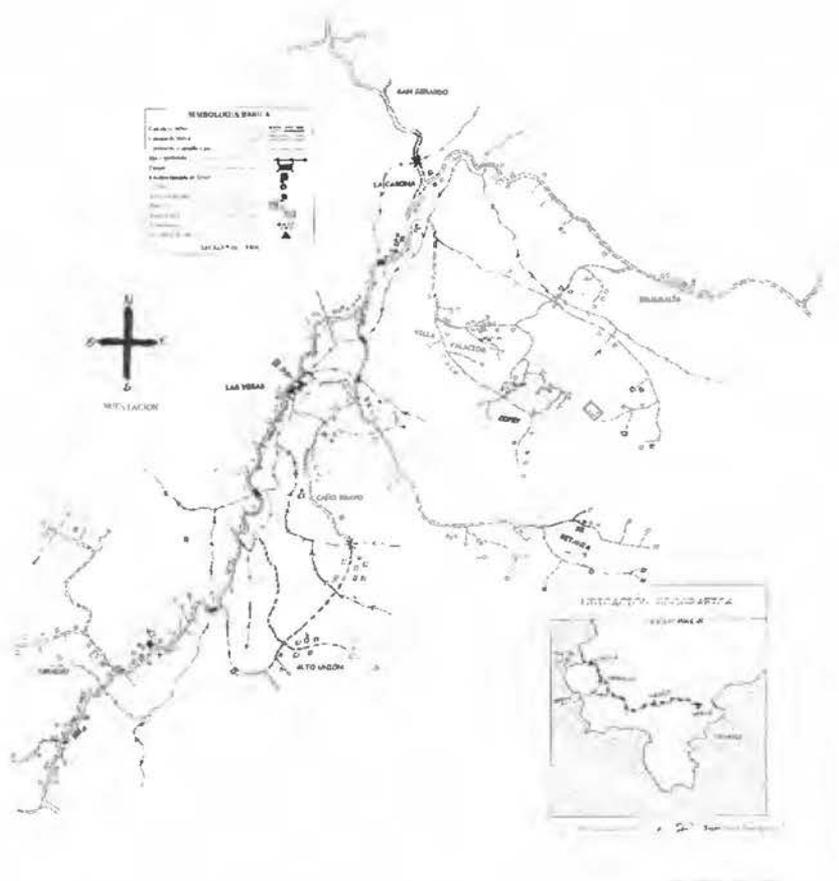
La lengua puede variar de un pueblo a otro en relación con la distancia espacial y social, lo que permite crear un vínculo lingüístico para cada pueblo, por lo que el lenguaje es interrelacionador de su forma de comportamiento, formas de expresión y comunicación (Ferrero, 1985). El diseño de las viviendas son construidas de acuerdo al ambiente tropical de las comunidades indígenas con un profundo simbolismo según Reichel-Dolmatoff (1954) citado por Ferrero en un comunicado personal (1985).

Por lo general, los pueblos indígenas han subsistido de los alimentos que cultivan y lo que les proporciona el bosque para llevar a cabo distintas tareas de alimentación, vestido y vivienda, se menciona que existía la separación de labores en la agricultura en cuanto al género, donde los hombres preparan el terreno y las mujeres son las que siembran y recogen la cosecha, básica, entre los pueblos indígenas se caracterizaban por el cultivo de tubérculos como la yuca, el tiquizque y el ñampi, así como el maíz y la proteína de animales de caza según relata Ferrero (1985).

Para el siglo XX alrededor de 1950 en el Decreto Ejecutivo N°1 que la población indígena reciba una educación diferenciada. Esto en busca de una educación equitativa e igualitaria con el fin de respetar la diversidad cultural existente en el país. Posteriormente, para el año de 1985 se logra el Decreto N°16619-MEP para que la población indígena reciba una educación especializada según su realidad. Los siguientes años hasta la actualidad se han logrado avances para los pueblos indígenas en materia de educación, con el propósito de promover la contextualización y un currículo según las características de la región y el aspecto cultural, de modo que se impulsa la educación intercultural (MEP, 2011).

A continuación se muestra en la figura 3 el croquis de la comunidad la Casona en el territorio indígena de Coto Brus, Puntarenas.

## ***Croquis La Casona***



**Figura 3**

### **Croquis de la comunidad la Casona**

**Nota:** ATAPS. (2014). Croquis de la comunidad la Casona. Asistente Técnico de Atención Primaria de salud (ATAPS), Área de Salud de Coto Brus.

La figura 3 muestra la topografía de la comunidad la Casona, lugar de referencia donde se llevó a cabo el estudio por ubicarse el colegio Rural de Casona encontrándose dentro del territorio indígena de Coto Brus y llevar a cabo la intervención con la población joven de secundaria que asiste al centro educativo.

## Capítulo V

### Marco teórico

#### Referente teórico

El marco teórico en que se fundamenta el presente estudio incluye conceptos relacionados con el uso del tiempo libre, educación para el uso del tiempo libre, ocio, educación para el ocio, educación no formal, recreación, educación intercultural. El desarrollo temático de estos conceptos permitirá comprender, reflexionar y analizar en el contexto cultural y geográfico de las personas jóvenes habitantes del territorio indígena de Coto Brus. De tal modo, que en este apartado se encontraran aquellos conceptos específicos y complementarios al tema de estudio para su adecuada comprensión. Por tanto, se considera que en la actualidad la importancia de evaluar la disponibilidad de tiempo libre de los jóvenes en su comunidad y su educación, haciendo referencia al ocio, la recreación, es indispensable para poder resaltar el papel que juega la Educación no Formal en el contexto de la etnia Ngäbe.

#### Administración de la Educación no Formal

Es importante iniciar este apartado diferenciando los conceptos entre Educación Formal (EF) y la Educación no Formal (ENF) como referentes teóricos claves para el presente estudio y que según Trilla (1998) indicado por Pareja y Torres (2007) la Educación Formal es un espacio propio que constituye una forma colectiva que separa los roles institucional del rol maestro-alumno, se da una preselección del contenido, plan de estudio y currículo, pretendiendo de esta forma alcanzar objetivos específicos de aprendizaje para otorgar un título académico (Chaves, Monge, Quesada y Ramírez, 2009).

Por su parte Pareja y Torres (2007) hacen referencia a lo que manifiesta Trilla (1998) con la definición sobre Educación no Formal indicando que “entendemos por educación no formal el conjunto de procesos, medios e instituciones, específica y diferenciadamente diseñados, en función de explícitos objetivos de formación o de

instrucción, que no están directamente dirigidos a la provisión de los grados propios del sistema educativo reglado” (p. 30).

La Educación no Formal de este modo es concebida como la actividad que se acostumbra realizar fuera del marco de los sistemas educativos formalmente establecidas (UNESCO, 2005) y las Organizaciones no Gubernamentales (ONG) entran de lleno con la ENF desarrollando espacios educativos para responder distintas necesidades de las sociedades con multiplicidad de contextos en continua transformación. Por otro lado, la Educación no Formal proyecta sus servicios a la sociedad de muy diversas formas basado en las necesidades de cada contexto, procurando el reforzamiento de la calidad de vida integrando el aprendizaje de las personas y el desarrollo de las comunidades (UNESCO, 2005).

En la actualidad, se considera que la Educación no Formal como aquella disciplina que ha sido nombrada en negativo o representa lo contrario a la Educación Formal, que es reconocida como enseñanza, auténtica, con objetivos y de utilidad social (Acuña, et al 1995) por tanto, la Educación no Formal parte de la educación que se práctica en el tiempo libre como medio de transformación social, siendo una disciplina que permite de manera sistemática y flexible acciones socioeducativas, se parte de la necesidad de crear espacios para la realización de actividades socioeducativas que generen un rol activo y en la adquisición de valores como la diversión, la creatividad, la participación social y el respeto hacia las personas, así entonces la educación en el tiempo libre busca una dinámica participativa de formar a las personas con igualdad de oportunidades que contribuyan al desarrollo personal y social (Acuña, et al 1995) y que posibilite un contacto profundo al conocer la realidad social (Aguilera, Gómez, Morollón y Abad, 2004).

La Educación no Formal brinda en sus actividades a las distintas poblaciones la posibilidad de acceder a un aprendizaje organizado, para contribuir en sus comunidades (UNESCO, 2014).

Asimismo, Pareja y Torres (2007) ofrecen una caracterización de la Educación no Formal a partir de sus funciones educativas:

- El propósito que va desde la mejora de capacidades psicomotoras, la interiorización de conocimiento y habilidades de naturaleza intelectual en campos como la educación ambiental, educación para el tiempo libre y la animación sociocultural.
- Los agentes son aquellas personas que participan del proceso educativo, dirigiéndose hacia toda la población, sin ningún tipo de discriminación social, de género u otro estatus social.
- Contenidos y metodologías se adaptan a los sujetos y al contexto donde se realiza la acción pedagógica (intervención), con métodos más activos y flexibles.
- Espacio-temporales con la enseñanza a distancia en colaboración con los medios audiovisuales e informáticos se desarrollan procesos de Educación no Formal en cualquier espacio y momento que se requiera.
- Financiación y gestión, los costos para invertir en proyectos de Educación no Formal suelen provenir de entidades públicas, privadas o no gubernamentales.
- Mientras que la gestión es independiente, es decir que las propias instituciones supervisan los proyectos.

La Educación no Formal según Luque (1998) mencionado por Pareja y Torres (2007) considera tres campos de acción desde una perspectiva que considera lo siguiente:

- La animación sociocultural es un medio para desarrollar la participación, interacción y comunicación social hacia distintos grupos de la sociedad, basado eso sí, en un conjunto de técnicas sociales para mejorar la calidad de vida.
- La educación especializada donde el educador tiene el rol de intervención para facilitar la integración de los sujetos.
- La educación de adultos dentro de los programas de Educación no Formal es motivado por la falta de oportunidades sociales y que hoy en día se refieren a la

formación ocupacional y la animación sociocultural. En esta modalidad se debe considerar la atención a la infancia y a la familia, la atención a la juventud y a las personas mayores.

### **Tiempo libre**

El desarrollo del tiempo libre desde las civilizaciones antiguas hasta la época actual asienta la posibilidad de conexión con el mejoramiento de la calidad de vida junto con el bienestar individual y social. Es por esto que autores como Kraus (1971) define el tiempo libre como aquel tiempo que no se dedica al trabajo o las responsabilidades que tiene de algún modo relación con la ocupación.

López (1982) mencionado por Pareja y Torres (2007) manifiesta que definir el tiempo libre no es tarea fácil, lo que va depender de la época, el contexto en la nos encontremos y por supuesto de la ideología que se le quiera impartir, es al mismo tiempo un instrumento de aculturación que asimila elementos culturales provenientes de otro grupo según la Real Academia Española (2014), es decir que a partir de la disponibilidad de este espacio de tiempo el sujeto produce y reproduce actividades, creando así un estilo de vida en su comunidad (Morera y Rojas, 2000) donde las relaciones sociales entre los jóvenes se convierten a partir de los juegos en representaciones de sí mismo y su relación con el contexto.

Mora y Ureña (1993) señalan que el tiempo libre es una expresión, relacionada con las sociedades de industrialización, es decir que el sujeto realiza tareas que no satisface sus necesidades. Por otro lado, se hace la diferencia de géneros y el uso del tiempo libre donde se menciona que el hombre pertenece a un tiempo de ocio extra-doméstico o el espacio social donde se incluyen las prácticas deportivas, reuniones con los amigos, ver televisión u otro tipo de actividad, mientras que en la mujer se encuentra en un espacio que se le denomina intra-doméstica y se ejemplifica con actividades como el bordado, actividades culinarias y otras relacionadas al cuidado del hogar y la familia (Acuña, et al, 1995).

De este modo Acuña et al. (1995) manifiesta que en la actualidad la sociedad requiere de cambios satisfactorios de consumir apropiadamente el tiempo libre para ambos géneros

por igual en actividades que les proporcione un proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de nuevas experiencias sociales y culturales.

También se define el tiempo libre como el espacio luego de la finalización de aquellas actividades obligatorias como el trabajo, necesidades biológicas y de la vida (Lopategui, 2001), lo que resulta entre el tiempo total y el tiempo dedicado a las tareas diarias del trabajo, el estudio, y la familia (Nuviala y Ruiz, 2003) y además se caracteriza por ser un tiempo a voluntad del individuo y grupal para diversas actividades como el deporte, el descanso y relacionarse con otras personas según Ander-Egg (2000) citado por Torres y Pareja (2007).

El tiempo libre en la actualidad ha tomado una perspectiva social, refiriéndose a un espacio de “libertad” en relación a las actividades cotidianas, donde se incluyen aspectos sociológicos que presenta cada persona (Gerlero, 2005). Para Russell (2002) hace referencia que es el tiempo que se dispone para decidir lo que se quiere hacer. Edginton, Degraaf, Dieser y Edginton (2006) se refieren al tiempo libre como la libertad que el individuo tiene luego de sus obligaciones de la familia, el trabajo o las actividades del hogar.

Igualmente Salazar (2007) da su aporte a partir de los autores anteriormente mencionados definiendo el tiempo libre como aquel tiempo dedicado al trabajo o a obligaciones familiares y sociales, haciendo alusión de las actividades recreativas que forman parte de este tiempo libre.

A partir de estas definiciones por diversos autores se dispone como recurso teórico para el presente estudio tener claro el concepto de tiempo libre ya que cada persona lo define según su interpretación y personalidad al considerar características de género, edad, religión, clase social, el contexto, la época, la forma de vivir, relaciones con las personas, etc. (Pareja y Torres, 2007).

Pareja y Torres (2007) hacen referencia a López (1982) al describir una serie de niveles que se consideran para el tiempo libre, que se mencionan a continuación:

- **Formativo:** es la autoformación y el crecimiento personal.
- **Entretenimiento:** se refiere a la distracción y a la diversión.

- Descanso: recuperación física y mental del sujeto.
- Aburrimiento: percepción de desgane al no conseguir lo que se buscaba (diversión).
- Consumo: influencia de la sociedad.

De este modo el tiempo libre se considera un medio para educar en aquellos ámbitos no formales al establecer finalidades y que según González (2001) indicado por Pareja y Torres (2007) afirma sobre la educación del tiempo libre desde una perspectiva preventiva.

Por tanto, tiempo libre es cuando el sujeto dispone de un determinado periodo de tiempo y lugar para llevar a cabo actividades que le generen disfrute y gozo fuera de sus responsabilidades y obligaciones.

### **Educación para el tiempo libre**

El propósito es orientar a los sujetos en especial a la juventud en estimular la participación de programas y actividades que fomentan su desarrollo integral según manifiesta González (2001) indicado por Pareja y Torres (2007).

De este modo la educación para el tiempo libre según Pareja y Torres (2007) hace mención a Méndez y Llaneras (2001) al referirse a los siguientes objetivos que son considerados para el cambio social:

- Ayudar a priorizar “el ser” frente “al tener”.
- Favorecer actitudes de igualdad.
- Favorecer la participación.
- Adoptar una actitud crítica.
- Favoreciendo la toma de decisiones.
- Apreciar las relaciones humanas.
- Organización del tiempo libre que beneficie la salud.
- Prevenir actividades que pongan en peligro la integridad del individuo.

- Fomentar la creatividad, curiosidad, expresar emociones.
- El uso de las TIC.

## **Ocio**

El ocio se ha convertido en un aspecto clave de la vida y que busca que las personas aprendan aprovechar su tiempo mediante actividades formativas caracterizándose por la libertad y el disfrute, lo que Caride (1998) indicado por Pareja y Torres (2007) se refiere al ocio a través de las siguientes visiones:

- Se consideran los hábitos y comportamientos de las personas en la vida cotidiana del tiempo libre y el ocio.
- Se considera al ocio como una orientación educativa y con un propósito formativo.
- También el ocio y el tiempo libre desde una visión política la prevención de actitudes antisociales.

Según Dumazedier (1979) mencionado por Gomes, Osorio, Pinto y Elizalde (2009) el ocio es un conjunto de ocupaciones de libre voluntad, para recrearse creativamente luego de las obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es entonces, aquel tiempo libre después de finalizar las tareas que el individuo tiene como obligación de sus necesidades según Salvat mencionado por Carballo y Porras (1990), por lo que revela según Monné (1996) el comportamiento de cada persona es solo juego ya que se trata de una actividad que implica procesos de socialización.

Por lo que según García (2002) quien hace referencia de Veblen (s. f.) la existencia de una estrecha relación entre el ocio y el tiempo libre como el tiempo no productivo de la persona. A la vez que Roque (1999) indica que el ocio puede estar dirigido desde un enfoque de actividad recreativa, considerando que las actividades a realizar cumplan con una serie de requisitos o características y de forma voluntaria y creativa participe el sujeto en las actividades.

Por su parte, Edginton, Degraaf, Dieser y Edginton (2006) indican que durante el ocio se crean nuevas actitudes, perspectivas y preferencias por las actividades realizadas como

un estilo de vida gratificante, también indican la relación existente entre el ocio y las actividades son el bienestar comunitario de las personas.

Para Waichman (2008) el ocio es la relación entre el sujeto y la actividades, es decir que sucede un fenómeno interdependiente entre el ocio y el tiempo libre. Por tanto, según Waichman el ocio se transforma en tiempo libre cuando el sujeto se autocondiciona, considerando el ocio desde un enfoque subjetivo y objetivo. Es así entonces que el ocio debe ser concebido en la cotidianidad como multiplicidad de los sentidos y significados que los sujetos construyen en sus correspondientes contextos según Gomes y Faria (2005) mencionados por Gomes, Osorio, Pinto y Elizalde (2009).

De esta manera Trilla (1993) mencionado por Pareja y Torres (2007) considera una serie de condiciones para el ocio, entre ellas:

- La autonomía en el qué y el cómo la persona dispone de la actividad.
- El autotelismo se refiere a la finalidad de la actividad.
- La vivencia de forma placentera de realizar la actividad.

Entre las características que la actividad de ocio debe presentar según Pareja y Torres (2007) son las siguientes:

- Diversión positiva, es la exteriorización de la actividad.
- De carácter personal, refiriéndose a la satisfacción por la actividad lo particular de la experiencia subjetiva del ocio.
- Libertad, por que el sujeto así lo quiere.
- Voluntariedad, en el momento que se desee llevar a cabo la actividad.
- Desarrollo social, interacción con las demás personas.

Es decir, que el ocio es el medio para emplear el tiempo libre en una actividad que el sujeto escoja de forma autónoma, con una intención clara y que sea agradable. Para emplear de manera adecuada el tiempo libre y el ocio Llull (2001) referido por Pareja y Torres (2007) sugiere la siguiente clasificación:

- Formativas: de carácter educativo.

- Plásticas: potencian la creatividad y destrezas del sujeto.
- Culturales: sirve para descubrir, recuperar y participar de la cultura como algo tangible.
- Asociativas: la participación social e interacción.
- Lúdico-deportivas: son aquellas actividades como de aventura, deportivas y las que se llevan a cabo en la naturaleza, entre otras.

Por tanto, el ocio es aquella participación social que el sujeto realiza de forma voluntaria y desinteresada para satisfacer distintas necesidades según la realidad del contexto que se encuentren las personas.

### **Educación para el ocio**

Educación para el ocio brinda habilidades y actitudes a través de un proceso de enseñanza que están relacionadas con el ocio, que a partir de experiencias que el participante percibe como la libertad y la motivación como dimensiones claves, de esta manera Dattilo (2008) mencionan las cuatro formas que la educación para el ocio puede promover actividades de ocio en las personas:

- La creación de oportunidades: desarrollo de habilidades, conciencia y comprensión para participar libremente de las actividades que el sujeto escoge.
- Construcción de opciones: a menudo se concibe al ocio como una experiencia social que puede influir en las demás personas a desarrollar fuerzas internas y externas en construir opciones de ocio.
- Capacitar a las personas en un proceso dinámico: implica que las personas pueden cambiar y mejorar sus patrones de ocio actuales.
- Desarrollo de habilidades relevantes: el sujeto debe de ser capaz de desarrollar habilidades que le proporcione flexibilidad para experimentar en diferentes contextos.

Dattilo (2008) hace alusión que la educación para el ocio favorece a los participantes a comprender e identificar sus patrones de participación libre, adquisición de conocimiento, autoconciencia, actitudes y habilidades en la toma de decisiones y el

aprecio de las personas en formar parte de actividades que les generen placer y satisfacción.

### **Recreación**

El tiempo libre no puede ser visto de forma separada de la recreación, que forma parte fundamental de su definición y por esto diversos autores hacen su mención tomando como base el tiempo libre y su participación (Ibrahim y Cordes, 1993). Por su parte Kraus (1971) hace referencia que la recreación como aquellas actividades que se realizan durante el tiempo libre de forma voluntaria y que la persona participante obtiene satisfacción, placer y valores personales y sociales.

Por su parte Ander (1986) define la recreación como la acción de divertir, alegrar, deleitar que constituye un trabajo sociocultural con el fin de proveer actividades saludables y recreativas.

Según Bolaños (2002) las actividades recreativas se caracterizan por ser autotéticas, es decir que tienen como fin el acto recreativo, también son apropiativas al adquirir de un producto una acción que el sujeto no desprecia, además de ser actividades de descanso donde se propicia sensaciones de relajamiento, son a su vez creativas al estimular al sujeto a generar nuevos conocimientos, también fomentan el desarrollo de la personalidad del individuo y su relación con las demás personas y son actividades que promueven y estimulan el movimiento humano.

Posteriormente Kraus (2001) retoma el concepto y lo relaciona con las experiencias humanas que ocurren en el tiempo libre de forma voluntaria y con carácter intrínseco y placentero. Asimismo, la recreación implica la participación individual en actividades específicas, sanas y voluntarias (Edginton, Degraaf, Dieser y Edginton, 2006). Y a lo que Céspedes (2003) se refiere como “diversión para alivio del trabajo”, es decir, volver a re-crear, es transformar la realidad en algo lúdico a través del juego, además indica que la recreación en el niño y la niña es una constante de su actividad que investiga y crea su propio conocimiento.

Así entonces, Salazar (2007) destaca características que unifican el concepto de recreación que los autores mencionados anteriormente como aquel conjunto de

actividades y experiencias de forma participativa y voluntaria que producen gozo realizadas durante el tiempo libre y que forman parte de la Educación no Formal y que contribuyen al desarrollo integral de la persona.

Por otro lado, Gomes, Osorio, Pinto y Elizalde (2009) a través de su libro que recopila información de distintos países de Latinoamérica indicando la aproximación que realiza Suárez (2008) que la recreación constituye una práctica social, que manifiesta la conducta del individuo perteneciente a una cultura desarrollando a la persona a través de las actividades que resultan placenteras, es decir que hay una transformación del sujeto en un momento y espacio determinado. Estos autores también mencionan que la recreación se materializa en el ámbito de la Educación no Formal mediante la expresión del hombre en su entorno, que por medio de las actividades recreativas es posible gestar la autorrealización, la pertenencia y relaciones socioafectivas según el contexto.

### **Educación intercultural**

Actualmente el territorio indígena de Coto Brus presenta una población con gran diversidad étnica y cultural que ofrecen experiencias valiosas que deben ser valoradas y entendidas en este estudio a partir de un acercamiento a la realidad del contexto.

Pareja y Torres (2007) determinan la interculturalidad como aquella condición donde el individuo o un grupo se relacionan con la integración y el aporte de otras agrupaciones y forjan interacciones entre sí, se dan relaciones de convivencia, se pueden dar aportaciones culturales nuevas, podría darse la pérdida de ciertas prácticas culturales al interactuar con otros grupos.

También autores como Feliz, Sepúlveda y Gonzalo (2009) hacen referencia que la comunidad es una parte esencial de nuestra vida para el desarrollo, en especial el medio rural donde suelen convivir personas migrantes procedentes de otras regiones cercanas o lejanas, de tal modo que la integración de las personas puedan desenvolverse en el medio humano y socializar con las personas que habitan la comunidad.

De esta forma se conciben comunidades plurales y diversas desde una posición de la educación intercultural que se basa en la diversidad cultural en cuanto al respeto y apreciación, para lograr así la igualdad de oportunidades, superar el racismo según sus

manifestaciones y el desarrollo de competencias intercultural en profesores y estudiantes tal como lo indica Aguado (1995) mencionado por Feliz, Sepúlveda y Gonzalo (2009).

De esta forma Pareja y Torres (2007) hace referencia de la importancia de la Educación no Formal en la educación intercultural que puede ser abordada desde distintos campos de acción, como por ejemplo, el tiempo libre, la animación sociocultural y las organizaciones no gubernamentales (ONG). De este modo la educación intercultural presenta a continuación una serie de valores y competencias a desarrollar en la ciudadanía: la libertad, la igualdad, la justicia, el respeto, la paz, la solidaridad, la responsabilidad y la participación según Soriano (2001) mencionado por Pareja y Torres (2007).

### **Educación Física**

Es una disciplina pedagógica hace del movimiento humano un medio educativo activo y flexible, preparando al estudiantado desde su participación crítica del entorno de vivencias educativas (Zambrano, 2005, Bolaños, 1986), implicando el desarrollo del sujeto en aspectos esenciales de su personalidad (Bolaños, 2009).

La educación física según Vargas y Orozco (2004) es un medio para transmitir a los y las jóvenes las habilidades, conocimiento, pensamientos, valores y que de acuerdo a lo que manifiesta Zarco (1992), Baratti (2004) que por medio de la participación y n del joven en educación física, el deporte y juegos se promueve el desarrollo de valores, que satisface esta disciplina las necesidades lúdicas de los y las jóvenes en labores comunitarias (Pila, 1988).

La educación física tiene como propósito de acuerdo a lo manifestado por Zamora (2009):

- El incremento de actitudes sociales y positivas.
- Propiciar en el estudiante confianza y seguridad.
- Relaciones sociales, adquisición de hábitos.
- Estimulación perceptiva motor y las capacidades físicas, propiciando habilidades motrices.

- Formación deportiva.
- Cuidado de la salud.

### **Participación comunitaria**

En el campo de la investigación de carácter social la acción de participar según Montero (2004) se involucran actos donde las personas que están presentes, que sean partícipes de la información que proviene de la fuente informante y que al mismo tiempo se comparten una serie de circunstancias y emociones, existiendo una participación comunitaria. La participación comunitaria va desde el movimiento colectivo que se genera hasta las acciones individuales y viceversa, en transformar y hacer manifestaciones reflexivas de los participantes donde se implica la relación de los mismos a la toma de decisiones. Refiriéndose Montero (2004) que la participación comunitaria a un grupo con intereses en común, con una acción socializadora que modifica patrones de conducta, efectuar acciones en conjunto, colaborar y reflexionar.

La participación comunitaria puede ser definida de la siguiente manera según Montero (2004):

Un proceso organizado, colectivo, libre, incluyente, en el cual hay una variedad de actores, de actividades y de grados de compromiso, que está orientado por valores y objetivos compartidos, en cuya consecución se producen transformaciones comunitarias e individuales (p.109).

El crecimiento personas de las personas implicadas en procesos comunitarios que satisfacen aquellas necesidades que les afecta, generando alcances como: la sociabilidad, la capacidad reflexiva y crítica, permite el desarrollo de la colaboración, el compromiso, la solidaridad, se origina la relación entre los miembros del grupo e introduce la diversidad, nacen ideas nuevas (Montero, 2004).

## **Capítulo VI**

### **Metodología**

La metodología utilizada para el presente estudio de investigación, hace referencia a la realidad y contexto de una comunidad específica, con el fin de analizar y verificar la información recolectada y permitiendo sistematizar los resultados de procedimientos y técnicas, procurando la búsqueda de información que permita considerar los elementos necesarios para la toma de decisiones en las diferentes fases del proyecto y que además, brinde una aproximación de la realidad de los y las jóvenes del colegio Rural la Casona del territorio indígena de Coto Brus, en procura de provocar una transformación de sus habitantes de forma creativa (Nirenberg, Brawerman y Ruiz, 2000) y con acciones innovadoras, generando de este modo información constante y continua para ocasionar un cambio socioeducativo.

#### **Paradigma**

Tomando de referente el paradigma socioconstructivista que según los autores Abarca, Alpizar, Sibaja y Rojas (2013) parte de la construcción del conocimiento con la participación activa del sujeto, siendo la realidad una construcción social, es decir, que el sujeto y el objeto del conocimiento no se pueden separar, hay interacción, una realidad dinámica, holística y múltiple. Además, este paradigma se le conoce con el nombre de naturalista y busca interpretar, comprender la realidad bajo explicaciones ideográficas en espacio-tiempo como propósito de la investigación cualitativa, así mismo utiliza criterios de calidad que buscan la credibilidad y triangulación de técnicas según indica Barrantes mencionado por Abarca, et al. (2013).

#### **Enfoque y tipo de investigación**

El presente estudio parte de un enfoque cualitativo que se caracteriza según Ruiz (2012) por lo que se estudia, es la captación y reconstrucción del significado al utilizar un lenguaje conceptual y metafórico para la obtención de información, siendo de forma flexible a través de un proceso inductivo y con una orientación holística concretizadora, por consiguiente la investigación cualitativa busca un análisis objetivo del significado subjetivo, es decir que a partir del significado subjetivo preside el comportamiento de

los sujetos. De esta manera se busca interpretar símbolos lingüísticos entre la teoría y los datos recolectados en el campo de acción y el contexto donde se lleve a cabo el estudio.

El enfoque cualitativo aborda la realidad con herramientas y técnicas de acuerdo a la naturaleza del objeto social, para comprender las relaciones de los sujetos en la comunidad como lo que piensan, lo que producen, hacen y dicen (Abarca, et al. 2013).

El estudio realiza una descripción de los fenómenos que se abordaran y su relación de las partes como un todo, considerando la subjetividad del ser parte investigador.

A partir de la investigación descriptiva es que se pretende desarrollar el estudio al considerar las características que se señalan en el presente apartado, lo que permite que las aportaciones que este tipo de investigación ofrece para acceder al conocimiento desde la comunidad por medio de técnicas propias del enfoque cualitativo con el propósito de realizar una interpretación desde una mirada a lo interno de la población joven, es decir; hacer lo explícito lo implícito, en otras palabras interpretar lo que los y las jóvenes del territorio indígena hacen y dicen.

Las categorías de análisis que el estudio pretende abarcar son las siguientes:

- **Tiempo libre:** Cuando el sujeto dispone de un tiempo y espacio para realizar actividades fuera de sus obligaciones.
- **Ocio:** Participación social voluntaria que el sujeto de forma desinteresada puede elegir para satisfacer distintas necesidades de acuerdo a las características del contexto.
- **Recreación:** Son aquellas actividades de esparcimiento que el sujeto puede realizar en su tiempo libre.
- **Educación no Formal:** Es una metodología que permite al sujeto la construcción social del conocimiento desde un enfoque constructivista que desarrolle un proceso de aprendizaje transformador basados en las necesidades de cada contexto.
- **Educación para el tiempo libre y ocio:** La educación para el tiempo libre busca fomentar la participación de forma voluntaria del sujeto en actividades que le

permitan moldear su actitud y comportamiento. Por otro lado, la educación para el ocio permite la construcción de habilidades y oportunidades que el sujeto pueda realizar según sus intereses.

- **Educación física:** La enseñanza de la Educación Física procura el desarrollo integral del individuo a través de medios que buscan programar y planificar de forma adecuada para el aprendizaje del niño (a), adolescente, joven, adulto y adulto mayor. De esta forma la Educación Física se basa en los medios como el método, la didáctica, la metodología, el educador, el educando, el ambiente y otras implicaciones que intervienen en el campo de la Educación Física. Así entonces, la Educación Física plantea objetivos para el desarrollo del aprendizaje en la población considerando la formación integral en el desarrollo cognoscitivo, afectivo y sicomotor; siendo este último que se evidencia en el movimiento humano como los movimientos reflejos, movimientos básicos fundamentales (movimientos locomotores, movimientos no locomotores y movimientos manipulativos), las habilidades perceptuales que son aquellas manifestaciones sensoriomotrices, las habilidades físicas y destrezas de movimiento que la Educación Física plantea el desarrollo de multiplicidad de destrezas de movimientos en actividades individuales o colectivas, sean estas recreativas, deportivas o de salud (Contreras, 2003).
- **Participación comunitaria:** La comunidad determinada como aquella población de una región en particular que es protagonista del proceso que se pretende llevar a cabo según Marchioni (s.f.).

La posición teórico metodológica que se asume en esta investigación es la de un investigador socioeducativo que se orienta en base a una actitud participativa y con una reflexión teórica de la realidad desde las categorías de análisis y apegado a los fundamentos teórico metodológicos de la investigación cualitativa con el propósito comprender y actuar desde una relación directa con las personas jóvenes participantes de la investigación, con compromiso ético comunitario y acercamiento al tema desde la mirada desde la población joven para la transformación de sus condiciones de vida en

relación con el tiempo libre desde una perspectiva participativa con los y las jóvenes involucrados en su realidad comunitaria en relación a la problemática.

## Operacionalización de objetivos

**Tabla 3**

**Matriz de categoría de análisis**

Objetivo	Objetivos específicos	Categoría de análisis	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Técnica
Diagnosticar el uso del tiempo libre de las personas jóvenes estudiantes del colegio Rural de La Casona que se encuentra en el territorio indígena de Coto Brus.  Diseñar una	Describir las actividades que las personas jóvenes realizan en su tiempo libre, así como los espacios recreativos con los que dispone la comunidad y sus proyecciones educativas.	Tiempo libre y ocio	Según la Real Academia Española (2014), el tiempo libre es la disponibilidad de este espacio de tiempo, el sujeto produce y reproduce actividades, creando así un estilo de vida en su comunidad (Morera y Rojas, 2000) donde las relaciones sociales entre los jóvenes se convierten a partir de los juegos en representaciones de sí mismo y su relación con el	Tiempo libre: Cuando el sujeto dispone de un tiempo y espacio para realizar actividades fuera de sus obligaciones.  Ocio: Participación social voluntaria que el sujeto de forma desinteresada	Actividades que realizan en el tiempo libre en la comunidad: futbol, baile, correr.  Dedicación de actividades durante el tiempo libre. Las tareas del hogar, y el estudio.	Entrevista abierta y observación participativa.  Ver anexo 1 y 2.

Objetivo	Objetivos específicos	Categoría de análisis	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Técnica
propuesta socioeducativa de un programa de actividades recreativas para fortalecer el uso del tiempo libre con los habitantes jóvenes del territorio indígena de			contexto. El ocio debe ser concebido en la cotidianidad del hombre como multiplicidad de los sentidos y significados que los sujetos construyen en sus correspondientes contextos según Gomes y Faria (2005) mencionados por Gomes, Osorio, Pinto y Elizalde (2009).	puede elegir para satisfacer distintas necesidades de acuerdo a las características del contexto.		
Coto Brus.	Analizar el tipo de actividades que practican las personas jóvenes habitantes de la comunidad en	Recreación	Salazar (2007) menciona que la recreación es aquel conjunto de actividades y experiencias de forma participativa y voluntaria que producen gozo realizadas durante el tiempo libre y que	Son aquellas actividades de esparcimiento que el sujeto puede realizar en su tiempo libre.	Tipo de actividades recreativas como deportivas, juegos y otras.	

Objetivo	Objetivos específicos	Categoría de análisis	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Técnica
	el tiempo libre.		forman parte de la educación no formal y que contribuyen al desarrollo integral de la persona.		Participación de los jóvenes en las actividades realizadas.	
	Elaborar una propuesta de gestión de un programa socioeducativo comunitario participativo de actividades recreativas desde la Educación no Formal, para el fortalecimiento del uso del tiempo libre de las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.	Educación no Formal	La Educación no Formal proyecta sus servicios a la sociedad de muy diversas formas basado en las necesidades de cada contexto, procurando el reforzamiento de la calidad de vida integrando el aprendizaje de las personas y el desarrollo de las comunidades (UNESCO, 2005).	Es una metodología que permite al sujeto la construcción social del conocimiento desde un enfoque constructivista que desarrolle un proceso de aprendizaje transformador	Desarrollo de actividades recreativas con carácter educativo, el juego de voleibol mixto.  Influencia de las actividades recreativas a nivel individual,	

Objetivo	Objetivos específicos	Categoría de análisis	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Técnica
				basados en las necesidades de cada contexto.	comunitario y educativo.  Adquisición de destrezas y habilidades de los participantes.	
Elaborar una propuesta socioeducativa para la gestión de un programa de actividades recreativas acorde al contexto de los jóvenes de la etnia Ngäbe en la Casona de San Vito de Coto Brus para el aprovechamiento		Educación para el tiempo libre y ocio	La educación para el tiempo libre es orientar a los sujetos en especial a la juventud en estimular la participación de programas y actividades que fomentan su desarrollo integral según manifiesta González (2001)	La educación para el tiempo libre busca fomentar la participación de forma voluntaria del sujeto en actividades que le permitan	Capacidad de mostrar una actitud organizativa en la gestión de actividades en la comunidad.	

Objetivo	Objetivos específicos	Categoría de análisis	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores	Técnica
del tiempo libre.			<p>indicado por Pareja y Torres (2007).</p> <p>Mientras que Dattilo (2008) hace alusión que la educación para el ocio favorece a los participantes a comprender e identificar sus patrones de participación libre, adquisición de conocimiento, autoconciencia, actitudes y habilidades en la toma de decisiones y el aprecio de las personas en formar parte de actividades que les generen placer y satisfacción.</p>	<p>moldear su actitud y comportamiento.</p> <p>Por otro lado, la educación para el ocio permite la construcción de habilidades y oportunidades que el sujeto pueda realizar según sus intereses.</p>		

*Nota:* Elaboración propia, 2015.

### **Población participante**

Los sujetos participantes para el presente estudio fueron las personas jóvenes habitantes del territorio indígena de Coto Brus con una muestra total de treinta participantes entre dieciséis hombres y catorce mujeres de distintas edades.

El perfil de los participantes que se requiere para el presente estudio comparte una serie de características que se indican a continuación:

- Residir en el territorio indígena de Coto Brus es decir, en las comunidades que se encuentran alrededor sin importar la cultura de procedencia.
- Encontrarse entre 16 – 30 años de edad.
- Estudiante de secundaria del colegio diurno o nocturno.
- Pertenecer al género masculino y femenino.

### **Técnicas e instrumentos para la recolección de la información**

A continuación se describen las técnicas a utilizar para el presente estudio:

#### **Diagnóstico de convivencia**

Esto establecido a través de una serie de visitas a la comunidad y la interacción directa con los habitantes durante un tiempo determinado, a partir de un diagnóstico de convivencia en la comunidad donde se observan las actividades que realizan en sus espacios de tiempo libre.

Por medio de este tipo de diagnóstico se conocerá que actividades recreativas realizan las personas en su tiempo libre, que estimulen la creatividad e iniciativa, involucrando un proceso de enseñanza-aprendizaje, a través de actividades lúdicas que promuevan el desarrollo cognitivo del sujeto. Con estas actividades se busca romper con el paradigma tradicional de la Educación Formal donde solo se obtiene conocimiento en el aula o institución, y es aquí donde la Educación no Formal juega un papel elemental en la adquisición de saberes respecto al tiempo libre.

## Observación

Para Ander-Egg (1999) mencionado por Abarca et al. (2013) definen la observación como la utilización de los sentidos para comprender el contexto real. Mientras que Abarca et al. (2013) hace mención a Sierra (1995) al caracterizar esta técnica como un método de recolección de datos sociales de forma sistemática y propositiva, usa los sentidos para percibir el contexto natural, y estudia los hechos del presente.

La observación de tipo participante da la posibilidad al observador de formar parte de las actividades que desarrollan los individuos con el fin de conocer sus actitudes y conductas ante situaciones cotidianas del lugar (Abarca, et al. 2013).

Esta técnica presenta las siguientes ventajas según Abarca et al. (2013).

### Tabla 4

#### Sobre las ventajas de la observación como técnica para la recolección de información

- Acercamiento a la realidad.
- Control cruzado por medio de otras técnicas.
- Experiencia vivencial del fenómeno d estudio.

*Nota: Abarca et al. 2013.*

Por otro lado, el observador tiene la desventaja de no controlar los factores que intervienen en el contexto (Abarca, et al. 2013).

### Tabla 5

#### Guía para la observación participante

Aspectos a observar	Descripción
Participantes	Quiénes y cuántos
Comportamiento	Qué hacen
Interacción social entre jóvenes del grupo	Visual, verbal, táctil

Contexto	En qué situación
Lugar	Dónde
Duración	Tiempo de la actividad
Intensión de la actividad	Que busca lograr

*Nota:* Adaptación a la tabla propuesta de Bonilla et al (1997) indicado por Abarca et al (2003).

De acuerdo a la guía desplegada anteriormente se realizaron actividades con las personas jóvenes del colegio Rural La Casona para observar de forma participativa aspectos de interés para el estudio de investigación y que lo observado se presentará en el apartado de los resultados.

Las actividades en la que la población joven se involucró fueron seleccionadas y solicitadas por la población del estudio, partiendo de las necesidades identificadas de la comunidad según el diagnóstico y llevadas a cabo con un carácter participativo y voluntario.

### **Entrevista cualitativa semiestructurada**

Para Abarca et al. (2013) manifiestan que la entrevista es una interacción entre dos o más sujetos, el cual tiene una estructura y un propósito (Álvarez, 2013). Con esta técnica se pretende obtener información de los sujetos participantes sobre sus variadas respuestas ya que se desea profundizar sobre el tema de estudio, sin embargo presenta la desventaja de su complejidad para codificar, clasificar y analizar las respuestas (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

La entrevista se caracteriza por conocer las opiniones e interpretaciones de los participantes sobre un hecho que ya sucedió, las preguntas se formulan verbalmente, es flexible y las preguntas no requieren de un orden específico, se busca un acercamiento a la realidad (Abarca et al, 2013). Por su parte, Abarca et al. (2013) menciona a Kvale (s. f.) quien define la entrevista de acuerdo al propósito para describir la realidad del entrevistado.

Para otros autores como Martínez mencionado por Abarca et al. (2013) describe la entrevista de acuerdo al procedimiento, es decir que el entrevistador recolecta información a otro sujeto o más sobre un tema de interés.

De acuerdo a Álvarez (2013) la entrevista semiestructurada comprende la secuencia de áreas temáticas de interés de la investigación y una serie de preguntas sugeridas, además de contextualizar a la población entrevistada, así como describir el objetivo del estudio y su propósito, el uso de la grabadora y evacuar dudas antes de iniciar la entrevista.

Para la presente investigación siguiendo la entrevista semiestructurada que combina la pregunta abierta y la pregunta cerrada que según Patton (2002) la pregunta abierta se determinan de antemano y se les realizan las mismas preguntas a todas las personas en el mismo orden, mientras que la pregunta cerrada son aquellas respuestas que han sido determinadas de antemano, es decir son respuestas fijas que el sujeto selecciona.

La entrevista según Ortí (s. f.) citado por Abarca et al. (2013) se caracteriza por una serie de ventajas que se resumen en la tabla 4.

#### **Tabla 6**

##### **Sobre las ventajas de la entrevista como técnica en la recolección de información**

- Permite obtener información según las palabras de los entrevistados.
- Interacción directa y espontánea.
- Brinda orientación al proyecto.
- Facilita la comprensión de resultados cuantitativos.
- Útil para recolectar información íntima.

*Nota:* Abarca et al, 2013.

Asimismo, la entrevista presenta limitaciones con respecto al papel del entrevistador, como es la capacidad de expresión, y la influencia que esta pueda tener sobre los entrevistados y también están aquellas relacionadas al sujeto entrevistado si no desea participar o brindar información, la sinceridad de las respuestas y la comprensión de las preguntas (Abarca, et al. 2013).

### **Procedimiento para la recolección de información**

Para la recolección de información es necesario delimitar la población a través de una selección aleatoria y el tamaño de la población con un N=30 según un estimado de la población en estudio, el instrumento de medición (entrevista y observación) es manipulado solo por el investigador. Cada entrevista se lleva a cabo de forma individual en un ambiente cómodo y sin distractores. El proceso de recolección de datos inicia con un recorrido por la comunidad para conocer los espacios físicos y de forma general la cotidianidad de sus habitantes. Posteriormente se contacta con un líder comunal para expresarle el propósito del estudio, que por medio de una actividad lúdica (recreativa) reunir a los jóvenes de la comunidad para aplicar el instrumento de medición (entrevista), convocatoria que estará a cargo de la persona líder de la comunidad o colaborador del estudio. El instrumento de recolección de la información ha sido construido según el contexto de la comunidad y con base en el problema de investigación, el tema de investigación, las interrogantes y objetivos para recopilar la información requerida para su posterior interpretación.

### **Validación y aplicación del instrumento**

El proceso de validación y aplicación se realizó con base en las siguientes fases:

#### **Fase de validación**

Previamente se valida el instrumento de medición (entrevista) aplicándose como prueba en un territorio indígena costarricense, específicamente en la comunidad de Matambú se entrevistaron 15 jóvenes (7 varones y 8 mujeres) y aproximadamente el tiempo de duración de la entrevista es de 8-10 minutos por persona, y así observar si las preguntas son claras y sencillas de comprender y si los resultados arrojados son confiables para el análisis.

Así entonces se probó el instrumento, dicho pilotaje permitió generar las siguientes reflexiones:

- Informar y explicar con detalle el objetivo o propósito de la entrevista.
- Vocabulario claro, sencillo y comprensible para los entrevistados.
- Facilidad de palabra del entrevistador.

- Tiempo de duración de la entrevista.
- Preguntas relacionadas al tema de estudio.
- Realizar la entrevista en un lugar seguro y privado.
- Generar un ambiente de confianza entre el entrevistado y el entrevistador.
- Tener material suficiente para realizar la entrevista.
- Capacidad de respuesta por parte de los jóvenes entrevistados.
- Las preguntas de la entrevista brinden la información de acuerdo al tema del estudio de investigación asignado.

Posteriormente, una vez aplicada la entrevista a la población del estudio y la entrevista a aquellas personas como referentes institucionales se tabularán la información adquirida mediante técnicas descritas anteriormente para su análisis e interpretación de los datos para ser relacionados con los objetivos propuestos en el estudio.

### **Fase de aplicación**

Dos aplicaciones del instrumento que se llevan a cabo en dos sesiones de trabajo que se realizaran las entrevistas de forma individual a los jóvenes de la comunidad y un segundo instrumento tipo entrevista que se le proporcionará aquellas referentes institucionales que de alguna manera colaboran en el presente estudio de investigación.

### **Consentimiento informado**

Por las características de la población entrevistada el consentimiento informado se realizó verbalmente, explicando detalladamente el procedimiento, el uso de la información y su confidencialidad. Esto permitió generar una relación de confianza entre el entrevistador y el o la entrevistada, esto se realizó con previa consulta y autorización a las personas que supervisaron el estudio como director y tutores de la Universidad de Costa Rica.

A continuación se describe el procedimiento de aplicación de la entrevista realizada a las personas jóvenes del Colegio Rural de Casona:

**Tabla 7**

**Procedimiento de aplicación del instrumento para la recolección de datos**

<b>Descripción de la acción</b>	<b>Fecha</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reunión enlace: En un aula del colegio se reúne la población joven estudiantes del colegio Rural La Casona que asisten a recibir las tutorías para mejorar las aptitudes académicas en secundaria, y por tanto se aprovecha el espacio para explicar el objetivo del estudio de investigación. Primeramente, la presentación del investigador y luego la presentación de los jóvenes (nombre, a que se dedican, lugar donde viven). Posteriormente se les indica el objetivo de la investigación y su finalidad. De esta forma los y las jóvenes están anuentes a colaborar para llevar a cabo el proyecto. También se les pregunta si conocen o han escuchado algo sobre el concepto de tiempo libre y las actividades que regularmente realizan en su tiempo libre para proceder con un diagnóstico previo al tema en estudio.</li> </ul>	<p>11 de octubre 2014</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Información sobre el instrumento de medición: Reunidos en un aula se les explica sobre la aplicación del instrumento de medición para la recolección de información. Se les manifiesta que es un instrumento de tipo entrevista y sencillo para recopilar información sobre el tema de tiempo libre y los intereses de actividades recreativas que los y las jóvenes exteriorizan en sus respuestas. Se les comunica que las entrevistas se realizan de forma anónima y que ninguna de las preguntas que el instrumento contiene va a generar o perjudicar en relación a la integridad física, emocional, espiritual, cultural de la persona. De esta forma todos y todas estuvieron de acuerdo en colaborar con el estudio de</li> </ul>	<p>9 de mayo del 2015</p>

investigación.

- I parte aplicación del instrumento: La entrevista se llevó a 23 de mayo  
cabo en un lugar cómodo para establecer una relación del 2015  
apropiada entre el entrevistado y el  
entrevistador/investigador. Antes de iniciar con la entrevista  
se le solicita permiso al joven de poder grabar la entrevista  
para posteriormente completar adecuadamente la respuesta.  
De esta forma se realizó la entrevista de forma individual  
donde se iba anotando y grabando al mismo tiempo las  
repuestas de los sujetos. Algunos de los sujetos  
profundizaban en sus respuestas, mientras que otros (as) por  
circunstancias de timidez o desconocimiento del tema  
proporcionaban respuestas breves. De la población  
entrevistada en la primera sesión diez sujetos corresponden a  
estudiantes de undécimo año (7M y 3F), tres estudiantes de  
décimo año (1M y 2F) y dos estudiantes décimo año del  
nocturno (1M y 1F) y un estudiante de undécimo año del  
nocturno femenino. En total se realizaron dieciséis entrevistas  
que se iniciaron a las 9:05am y finalizaron a las 11:30am.
  
- II parte aplicación del instrumento: Siguiendo con la misma 6 de junio  
metodología de trabajo de entrevista de la anterior sesión se del 2015  
lograron entrevistar doce sujetos entre los cuales cuatro  
estudiantes son de undécimo año (2Fy 2M), seis  
estudiantes de décimo año (2F y 4M) y una estudiante de  
undécimo año del nocturno y un estudiante de décimo año  
del nocturno. Las entrevistas se iniciaron a las 9:25am y  
finalizaron a las 11:15am. También algunos sujetos se  
mostraron tímidos (as) ante la entrevista, sin embargo se  
logra obtener la información necesaria por el instrumento.

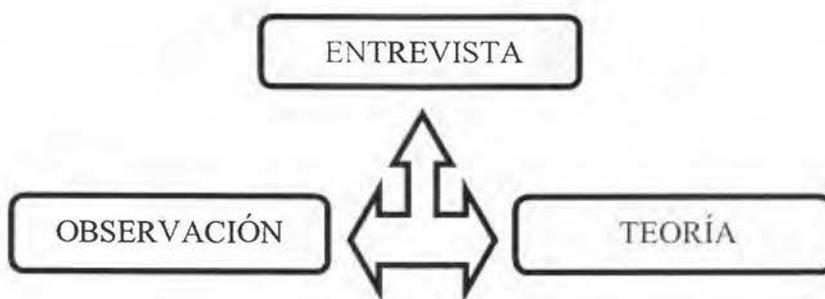
- III parte aplicación del instrumento: Para finalizar la 20 de junio  
aplicación del instrumento (entrevista) de medición se llevó a del 2015  
cabo a las dos últimas personas para completar la muestra,  
fueron dos jóvenes estudiantes de décimo año. Siempre  
colaboraron de forma activa con la entrevista. No tuvieron  
vergüenza o timidez alguna ya que hemos compartido en  
anteriores visitas y es posible que se haya creado un ambiente  
de confianza. Las entrevistas fluyeron con normalidad y  
facilidad de palabra por parte de las entrevistadas. De esta  
forma se completaron las treinta entrevistas disponibles para  
el estudio.
  
- Comunicar sobre las actividades recreativas solicitadas en la 26 de  
entrevista: A partir de la información recolectada que los y setiembre  
las estudiantes proyectaron en sus respuestas de la entrevista, del 2015  
se confirma que esta población tiene una necesidad de  
realizar actividades recreativas en el tiempo libre que  
disponen. De esta manera, reunidos en un aula se les indica  
aquellas actividades que presentan una mayor demanda o que  
solicitan que se lleven a cabo en las distintas comunidades del  
territorio indígena y comunidades aledañas para el disfrute  
con plenitud de participar en actividades que se efectúen  
durante el tiempo libre.

Transcripción de las respuestas en digital: Por medio del audio se 20 y 23 de  
completaron las respuestas proporcionadas durante las sesiones de octubre del  
entrevistas y de esta manera completar con detalle lo que 2015  
respondieron los y las jóvenes estudiantes del colegio Rural La  
Casona según el tema de investigación para posteriormente ser  
analizado e interpretado con datos de la observación participativa y  
la teoría de distintos autores que hacen referencia al tema de estudio.

## Triangulación

Okuda y Gómez (2005) definen la triangulación como un método de investigación cualitativo refiriéndose al uso de varios métodos, de fuentes de datos, teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno, ofreciendo una alternativa de poder visualizar una problemática desde diferentes perspectivas y de esta manera aumentar la validez y consistencia de los hallazgos del estudio.

De tal modo que la triangulación es un procedimiento que colabora en documentar la información recolectada según los tipos de técnicas utilizadas en el presente estudio como la entrevista abierta, la observación y la teórica, permitiendo un análisis de la información más detallada para llegar a resultados aproximados a la realidad respecto a la problemática abordada.



**Figura 4**

### **Esquema del procedimiento para el análisis de la información**

*Nota:* Castillo, B. (2015). Esquema del procedimiento para el análisis de la información [Imagen]. San José, Costa Rica.

Por medio del uso del diario de campo la información generada por la observación participante en las actividades realizadas y que también incluye los espacios de convivencia con la población joven, la información recopilada por la entrevista y la búsqueda de diversos autores que sustentaran desde la parte teórica el estudio se realizó el análisis de la información haciendo uso de las categorías análisis que forman el cuerpo del estudio.

## **Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Según los objetivos propuestos y la determinación de las necesidades de la población del estudio se pueden presentar distintos alcances de acuerdo al proceso de construcción del proyecto, así entonces podría lograrse lo siguiente:

1. Que las personas jóvenes valoren la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en actividades que les generen algún tipo de aprendizaje.
2. Fomentar las capacidades organizativas para gestionar un programa de actividades recreativas al aire libre para el aprovechamiento del entorno en la que se encuentran las personas jóvenes.
3. Mejoramiento y aprovechamiento de los espacios recreativos disponibles de la comunidad.
4. Descubrir a través del proceso de construcción del programa de actividades recreativas una actitud organizativa.
5. Fomentar la creatividad y la participación entre los jóvenes en procesos socioeducativos que brinden disfrute y satisfacción a través de las actividades lúdicas que realizan en su tiempo libre.
6. La facilidad del entrevistador de recolectar la información de forma sencilla, oportuna y en un tiempo prudente.
7. Profundidad del tema en estudio al ser de tipo cualitativo.
8. Insertarse y relacionarse con la comunidad por medio de la observación participativa.
9. Posibilidad de generar un proceso socioeducativo por medio de la Educación no Formal como metodología de aprendizaje social transformador.

Entre las limitaciones que el estudio puede encontrar son el costo de traslado hacia la comunidad debido a la distancia y el precio de los pasajes, alimentación y hospedaje. También podría verse afectado por el apoyo y la pérdida de interés de los jóvenes de la comunidad debido a que la mayoría de los habitantes viven de forma dispersa en la

comunidad y deben de trasladarse caminando kilómetros de distancia para asistir al lugar de encuentro (colegio rural La Casona) y depender de las condiciones climáticas del lugar.

### **Limitaciones**

Las limitaciones pueden ser las siguientes:

1. Costo económico para trasladarse a la comunidad indígena, gastos de hospedaje, transporte y alimentación.
2. Escasa información en el tema de recreación y juegos autóctonos de las comunidades que integran el territorio indígena de Coto Brus.
3. Insuficiente información de los pueblos indígenas costarricenses en general en relación a los espacios de Educación no Formal.
4. El tiempo de respuesta de cada participante durante la entrevista de alguna manera puede restringir escuchar a otra persona cuando se realizan las preguntas.
5. La entrevista como técnica no logra obtener la información grupal, a diferencia de la observación participativa que puede existir relaciones sociales en algún tipo de actividad.

## Capítulo VII

### Análisis de los resultados

Una vez recopilada la información para la presente investigación, el procedimiento se basa en la aplicación de estrategias cualitativas como la observación participante como un método de análisis de la realidad que involucra aspectos como el escenario (contexto) y las acciones o situaciones de la población, también la entrevista para conocer la percepción de la realidad del participante expresada en sus propias palabras como técnicas directas e interactivas, así como la utilización de la teoría de diversos autores siendo concebida como técnica no directa con el fin de triangular la información generada a partir de la población joven y la teoría existente de acuerdo al tema de estudio.

Para el análisis de la siguiente información se contó con la colaboración de treinta estudiantes de secundaria que asisten al colegio rural: La Casona ubicado en el territorio indígena de Coto Brus en la provincia de Puntarenas.

La población participante presenta una escolaridad de 10° y 11° año de secundaria y se encuentran en un promedio de edad de 18.7 años donde ocho jóvenes la cursan en horario nocturno y los demás (veintidós) en el horario diurno. Asimismo, los jóvenes que asisten al colegio provienen de distintas comunidades que componen el territorio indígena, tales como: Casona, Brusmalis, Caño Bravo, Copey, Villa Palacios y La Pita, además de comunidades aledañas que están pobladas por habitantes no indígenas como Paraíso y Las Vegas.

**Tabla 8**

**Datos demográficos de la población joven participante del estudio**

	Edad promedio en años	Escolaridad		Ocupación	
		10°	11°	Estudia	Trabaja y estudia
<b>Hombre</b>	17,81	7	9	14	2

<b>Mujer</b>	19,71	7	7	12	2
--------------	-------	---	---	----	---

*Nota:* Elaboración propia, 2016.

La tabla 8 muestra las características de la población del estudio observándose que la edad promedio del grupo de mujeres entrevistadas es mayor al grupo de hombres entrevistados, de los cuales catorce sujetos cursan el nivel de décimo y dieciséis sujetos son del nivel de undécimo año de secundaria. Asimismo, cuatro de los treinta jóvenes entrevistados se dedican a estudiar y trabajar al mismo tiempo para ayudar económicamente en el hogar y progresar en sus estudios, mientras que el restante número de jóvenes se dedican solamente a la parte académica.

El análisis de los resultados se realiza a partir de las categorías de análisis establecidas en el estudio y se interpretan a la luz de la teoría que fundamenta la investigación, contractando esta última con las respuestas de los participantes y la observación participativa.

### **Observación participante**

Seguidamente se presenta en la siguiente tabla las acciones que se realizaron para observar el comportamiento de los y las jóvenes durante la participación de actividades recreativas ejecutadas durante el tiempo libre.

Tabla 9

## Observación participante

Descripción de la acción	Fecha
<p><b>Diagnóstico:</b> Durante el inicio los y las estudiantes indican que en el colegio no se les brinda la asignatura de Educación Física. Se realizó un recorrido acompañado por dos estudiantes del colegio por la calle principal de la comunidad La Casona y otras circundantes para observar los espacios que disponen para realizar actividades recreativas y de esta manera se presta atención que el colegio y la escuela cuentan con zonas verdes para el esparcimiento, por ejemplo la práctica del fútbol como único medio lúdico de entretenimiento. También, cuentan con una cancha de fútbol en la comunidad, es decir fuera de los centros educativos. Las áreas con las que dispone la comunidad joven para la recreación son terrenos irregulares, llenos de maleza, barro (lodo), cuando llueve se estanca el agua, pueden encontrarse obstáculos que atenten con la seguridad del participante como árboles caídos, piedras, huecos, entre otras. Además, la comunidad de La Casona presenta un centro de salud, escuela, colegio, iglesias de distintas religiones, pulperías, transporte público, servicio de electricidad, agua (no potable), y cobertura celular. Durante el recorrido se evidenció que la población joven realiza escasa actividad física, no practican deportes alternativos (solamente fútbol), pocas iniciativas para realizar actividades físico-recreativas, no se observaron jóvenes e incluso niños (as) jugando en los alrededores. En algunas ocasiones los dos estudiantes se comunicaban utilizando la lengua materna Ngãbe, el cual fue una situación desconcertante no saber qué era lo que conversaban, sin embargo la relación se dio de buena manera. Finalizado el recorrido que duró aproximadamente 90 minutos se propone por parte de algunos estudiantes</p>	25 de octubre del 2014

---

aprender a jugar voleibol de playa para próximas visitas.

**Juego fútbol cinco:** Se realiza un juego de fútbol cinco mixto (mujeres y hombres) en la plaza del colegio con una participación aproximada de 20 estudiantes, este deporte es el más popular entre la población joven y la más solicitada. Se explica el reglamento y sus diferencias con respecto al fútbol once. Durante el juego se da la interacción entre los jóvenes, el investigador y la población joven como un acercamiento para conocer sus necesidades recreativas, es un momento ideal para lograr consolidar en la memoria los nombres de los participantes y poder llamarlos según su nombre propio y además de conocer de las habilidades y destrezas que el fútbol permite desarrollar en esta población. La actividad tuvo una duración aproximada de 25 minutos y se puede percibir un ambiente de confianza, comunicación y amistad en el grupo. 25 de octubre del 2014

**Juego voleibol de playa y fútbol:** La actividad consiste en realizar actividades deportivas como el voleibol de playa y fútbol con las personas jóvenes en el colegio con la finalidad de crear un espacio de enseñanza-aprendizaje de juegos deportivos para abrir espacios de convivencia e interacción para mantener una comunicación y acercamiento con la población beneficiaria. 9 de mayo del 2015

Se dispone de un espacio para la práctica del voleibol de playa, una red en malas condiciones y una bola de voleibol de gimnasio. Se explica y demuestra conceptos básicos del juego como reglamento, mano baja o recepción, colocación, remate y saque. Luego, se realiza un partido de fútbol en un terreno que no reúne las condiciones para su desenvolvimiento. Para ambas

---

actividades participaron 15 estudiantes entre hombres y mujeres, con una duración aproximada de una hora. La interacción entre los jóvenes es amistosa, por momentos competitiva dados por situaciones del juego y con atención a las explicaciones y demostraciones de mi parte sobre la dinámica del juego.

**Juego recreativo:** En esta sesión de convivencia recreativa con la población joven se realiza el juego de la “Argolla” llevada a cabo en la cancha de fútbol y que consiste en dos equipos mixtos que deben anotar una argolla construida de mecate en un bastón o palo de madera. A la población joven participante se les indican las reglas básicas del juego, avanzar con la argolla en mano solo con tres pasos, no quitar la argolla de las manos, solo se puede interceptar el pase (argolla) en el aire, si la argolla cae al suelo pasa al otro equipo, no se puede tocar el bastón de anotación, el portero que sostiene el bastón debe permanecer en el área de anotación, realizar un mínimo de 5 pases antes de anotar. Alrededor de 22 personas participaron de la actividad y mostraron alegría, diversión y empatía por el juego. La actividad tenía como propósito brindar nuevas alternativas recreativas con la utilización de materiales sencillos de construir y manipular que se encuentran al alcance de la población.

23 de mayo del 2015

**Juego deportivo Rugby:** El propósito de la siguiente acción es brindar los conocimientos básicos de la práctica de un deporte de contacto como el Rugby desde un enfoque educativo. En esta ocasión las personas jóvenes participan de un juego deportivo del Rugby donde se aplican los

6 de junio del 2015

---

movimientos básicos de este deporte como la forma de hacer el pase, la recepción del balón, avanzar en equipo al ataque, mantener el orden ofensivo y defensivo y lo más importante no maltratar al jugador contrario (no se permite el contacto para esta actividad). Participaron alrededor de 28 personas donde mostraron atención para aprender y adquirir nuevos conocimientos de un deporte alternativo y por último se realiza un partido de fútbol mixto, siendo este deporte el más popular y solicitado entre la población.

**Partido fútbol:** La población joven solicita realizar un partido de fútbol entre niveles (10° y 11° año) en la zona o espacio que el colegio dispone para realizar actividades físicas. Se hicieron dos equipos aproximadamente de 8 participantes mixtos y jugaron durante 40 minutos, a pesar de una fuerte lluvia continuaron en la actividad recreativa donde en sus rostros reflejaban alegría y el disfrute de formar parte de la actividad. Tuve la función de arbitrar el partido, sin embargo en un momento dado me solicitan que juegue y por tanto me integro a uno de los equipos y formar parte e interactuar a través del deporte (fútbol) con los y las jóvenes.

20 de junio del 2015

**Caminata ecológica:** Se realizó una caminata ecológica en colaboración y guía de dos estudiantes del colegio, el cual recorrimos varios barrios o caseríos que componen el territorio indígena de Coto Brus. La intención de esta caminata fue la de conocer otros posibles espacios de recreación con los que dispone la población joven y concientizar de la importancia de los recursos naturales para su protección y que brindan un espacio de esparcimiento al observar una flora y fauna local de

28 de agosto del 2015

---

gran valor turístico. La compañía de los estudiantes durante la caminata generó una interacción social con la comunidad y al mismo tiempo de respeto y comprensión en relación a las condiciones en las que conviven los habitantes. Nos mostraban los lugares importantes de la comunidad y sus significados. La duración de la caminata fue alrededor de 2.1/2 horas.

**Bailes populares:** El propósito es la de enseñar los pasos básicos de algunos de los ritmos más populares que se bailan en el país por poblaciones de todas las edades. Durante dos sesiones se realizó un espacio de bailes populares (enseñanza-aprendizaje) para los y las jóvenes del colegio rural la Casona. La participación fue de forma voluntaria y se llevó a cabo en un aula, donde se les demostró algunos pasos básicos de bailes tales como: salsa, merengue, swing criollo y bolero. La participación fue aproximadamente de 20 jóvenes, sin embargo algunos solo asistieron a las sesiones como espectadores ya que les daba vergüenza o se les dificultaba algunos de los pasos que se les enseñaba. Durante las sesiones se observó la participación de las jóvenes indígenas en aprender los distintos bailes populares sin embargo; más que el aprendizaje lo que se percibió fue el disfrute de la actividad por medio de la música como herramienta recreativa.

10 y 24 de octubre del  
2015

---

*Nota:* Elaboración propia, 2016.

De acuerdo a la información proporcionada por la tabla 9 las actividades llevadas a cabo como parte de la técnica de la observación participante implican acciones que desde la Educación no Formal permite establecer espacios con un carácter de esparcimiento y educativo con el propósito de observar el comportamiento, las actitudes y las formas de socialización entre las personas jóvenes participantes que una actividad lúdica genera procesos de aprendizajes. Se logró observar que los hombres son aquellas personas que tienen mayor participación en las actividades deportivas como el fútbol, el voleibol y el

rugby que puede ser por tener un carácter competitivo e individual que el juego proyecta, mientras que las mujeres muestran un interés hacia aquellas actividades donde el trabajo en equipo, la colaboración e inclusive la comunicación como el voleibol, juego recreativo, la caminata ecológica y los bailes populares permitieron observar conductas entre los géneros de acuerdo a sus preferencias en participación de las actividades realizadas.

De este modo considero que la observación participante es una herramienta fundamental en las diversas etapas de desarrollo del estudio ya que permite construir una imagen de la realidad generada a partir de una serie de información registrada en los distintos momentos y espacios de la investigación.

La siguiente figura muestra las actividades realizadas por las personas jóvenes participantes del estudio y que forman parte de la observación participante.



**Figura 5**

### **Partido de fútbol con jóvenes participantes del estudio**

**Nota:** Castillo, B. (2015). Partido de fútbol con jóvenes participantes del estudio [Fotografía]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

A continuación el análisis de las categorías de acuerdo a los resultados de la información generada por la entrevista, la observación y la teoría.

### **Tiempo libre y ocio**

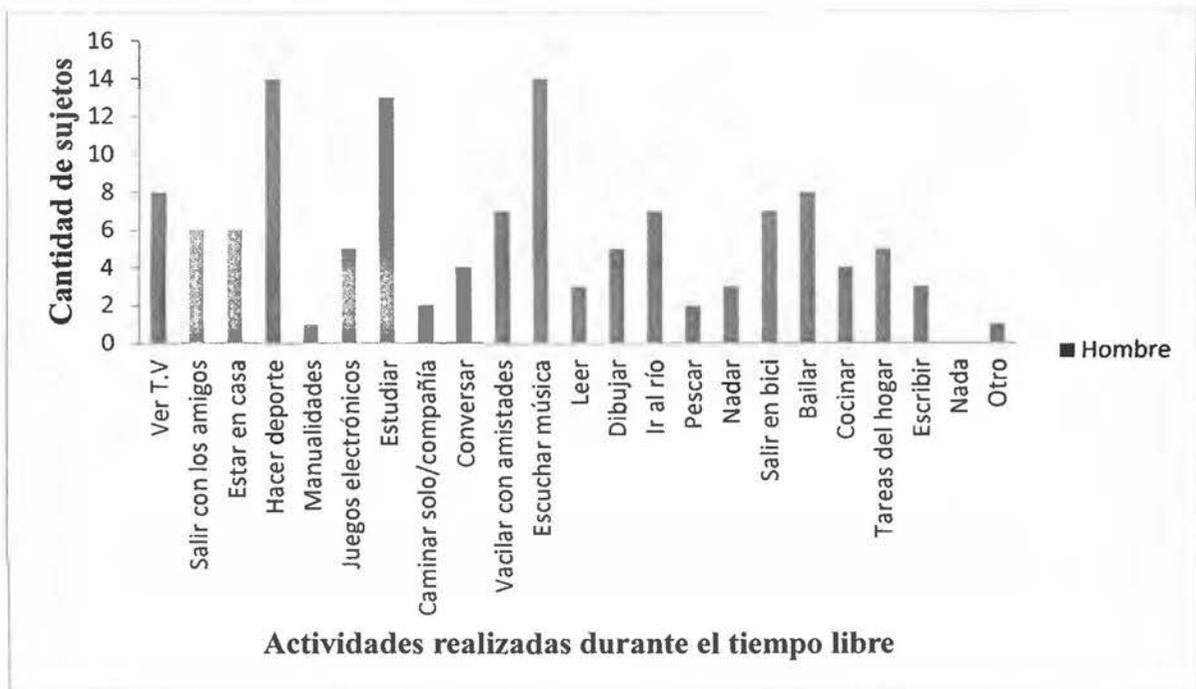
De acuerdo a los estudios de investigación realizados por diversos autores se define el tiempo libre como aquel que se dispone para decidir lo que se quiere hacer (Russell, 2002) y que se caracteriza por ser un tiempo a voluntad del individuo y grupal para diversas actividades como el deporte, el descanso y relacionarse con otras personas. Así entonces el tiempo libre según afirma González (2001) indicado por Pareja y Torres (2007) es un medio para educar en aquellos ámbitos no formales al establecer finalidades sobre la educación del tiempo libre.

Mientras tanto según García (2002) quien hace referencia de Veblen (s. f) al manifestar que el ocio mantiene una estrecha relación con el tiempo libre como aquel espacio de tiempo no productivo de la persona. Al mismo tiempo que el ocio puede estar orientado desde una perspectiva recreativa (Roque, 1999) donde se crean actitudes y preferencias

por las actividades que realiza el sujeto (Edginton, Degraaf, Dieser y Edginton, 2006). Y de acuerdo a los propósitos del presente estudio y según Monné (1996) crea procesos de socialización por medio de las actividades recreativas (juegos) donde se involucre la persona.

El estudio muestra como parte de la información recopilada que las actividades que regularmente las personas jóvenes realizan durante su disponibilidad de tiempo libre que depende del contexto en la que se encuentran (Pareja y Torres, 2007) y que de acuerdo a las definiciones de los autores como el género responde a una situación que condiciona las actividades que realizan durante el tiempo libre, mostrándose que los hombres realizan actividades fuera del hogar, mientras que las mujeres se encuentran en un espacio doméstico (Acuña, et al. 1995) y convirtiéndose en actividades que ocupan a las personas según Dumazedier, (1979) indicado por Gomes et al. (2009) y que se convierten en un estilo de vida (Edginton, Dieser y Edginton, 2006) como aquella relación que el ocio origina entre el sujeto y las actividades (Waichman, 2008), integrando así a la población joven del territorio indígena de Coto Brus.

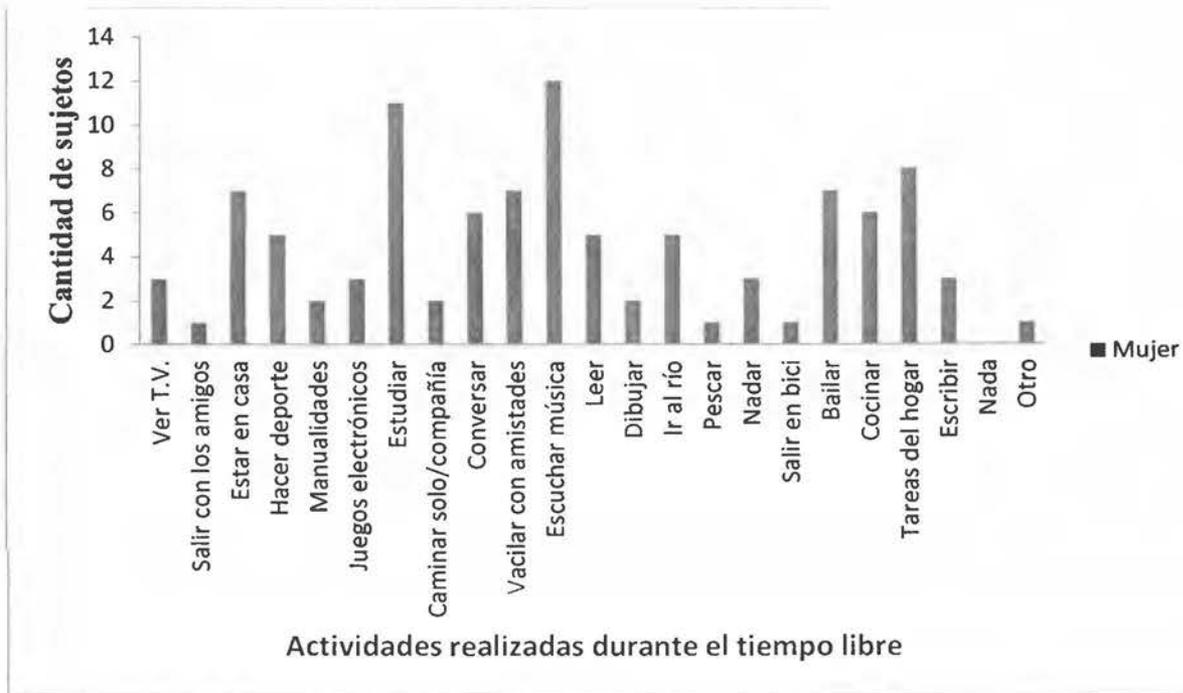
Se muestra a continuación una lista de actividades que fueron seleccionadas por las personas jóvenes participantes como parte de conocer la concepción de tiempo libre y las actividades a las que se dedican en ese espacio.



**Figura 6**  
**Actividades que regularmente realizan los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Actividades que regularmente realizan los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La figura 6 indica que de los dieciséis hombres entrevistados las actividades que más lo dedican al tiempo libre son la práctica del deporte como el fútbol específicamente, escuchar música y estudiar. Mientras aquellas actividades que una menor respuesta son las manualidades, caminar solo o en compañía y la pesca.



**Figura 7**

**Actividades que regularmente realizan las jóvenes entrevistadas del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre**

Nota: Castillo, B. (2016). Actividades que regularmente realizan las jóvenes entrevistadas del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La figura 7 indica que de las catorce mujeres entrevistadas respondieron que las actividades que llevan a menudo en su tiempo libre son: escuchar música, estudiar y las tareas del hogar. Mientras que aquellas actividades como la pesca, salir con los amigos y salir en bicicleta son menos realizadas y esto puede deberse según Acuña et al. (1995) a una situación de género.

A continuación se muestra las actividades que realizan en su tiempo libre según la cantidad de hombres y mujeres jóvenes:

**Tabla 10****Actividades que regularmente realizan los y las jóvenes entrevistadas del territorio indígena de Coto Brus durante el tiempo libre**

Actividad	Cantidad de sujetos	
	Hombre	Mujer
Ver T.V.	8	3
Salir con los amigos (as)	6	1
Estar en casa	6	7
Hacer deporte	14	5
Manualidades	1	2
Juegos electrónicos	5	3
Estudiar	13	11
Caminar solo o en compañía	2	2
Conversar	4	6
Vacilar con las amistades	7	7
Escuchar música	14	12
Leer	3	5
Dibujar	5	2
Ir al río	7	5
Pescar	2	1

Nadar	3	3
Salir en bicicleta	7	1
Bailar	8	7
Cocinar	4	6
Tareas del hogar	5	8
Escribir	3	3
Nada	0	0
Otro	1	1

*Nota:* Elaboración propia, 2016.

Es importante destacar que en la tabla anterior veinticuatro de las personas jóvenes entrevistadas indican que estudiar es una de aquellas actividades que realizan en su tiempo libre, lo que estas personas exteriorizaban es que en ese espacio de tiempo libre lo dedicaban a realizar tareas o trabajos del colegio, sin embargo también está la posibilidad que el estudiar es una actividad de la población joven participante que forma parte de la responsabilidad y derecho de recibir educación.

La siguiente figura muestra que el fútbol es una de las actividades deportivas que atrae a los jóvenes durante el tiempo libre.



**Figura 8**

### **Partido de fútbol en una plaza de la comunidad**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Partido de fútbol en una plaza de la comunidad [Fotografía]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La tabla 10 muestra la cantidad de sujetos que realizan actividades durante la disponibilidad de tiempo libre luego de realizar sus obligaciones académicas, del hogar y laborales. Las personas jóvenes seleccionaron la actividad que comúnmente realizaban en su tiempo libre y se puede observar que en el grupo de los hombres con respecto a las mujeres existen gustos o preferencias a realizar alguna actividad en su espacio de ocio, cabe mencionar que la muestra entrevistada comprende de treinta sujetos entre hombres y mujeres.

De esta manera diecinueve jóvenes realizan algún deporte y que de acuerdo a la observación participativa el fútbol es el que predomina en la práctica de esta población en estudio, además veinticuatro jóvenes dedican su disponibilidad de tiempo libre al estudio, es decir que después del horario que asisten al colegio brindan una cierta cantidad de tiempo para estudiar la materia proporcionada por los profesores de secundaria de las distintas asignaturas, luego se muestra que veintiséis jóvenes les gusta aprovechar el tiempo para distraerse escuchando música y esto se pudo observar cuando

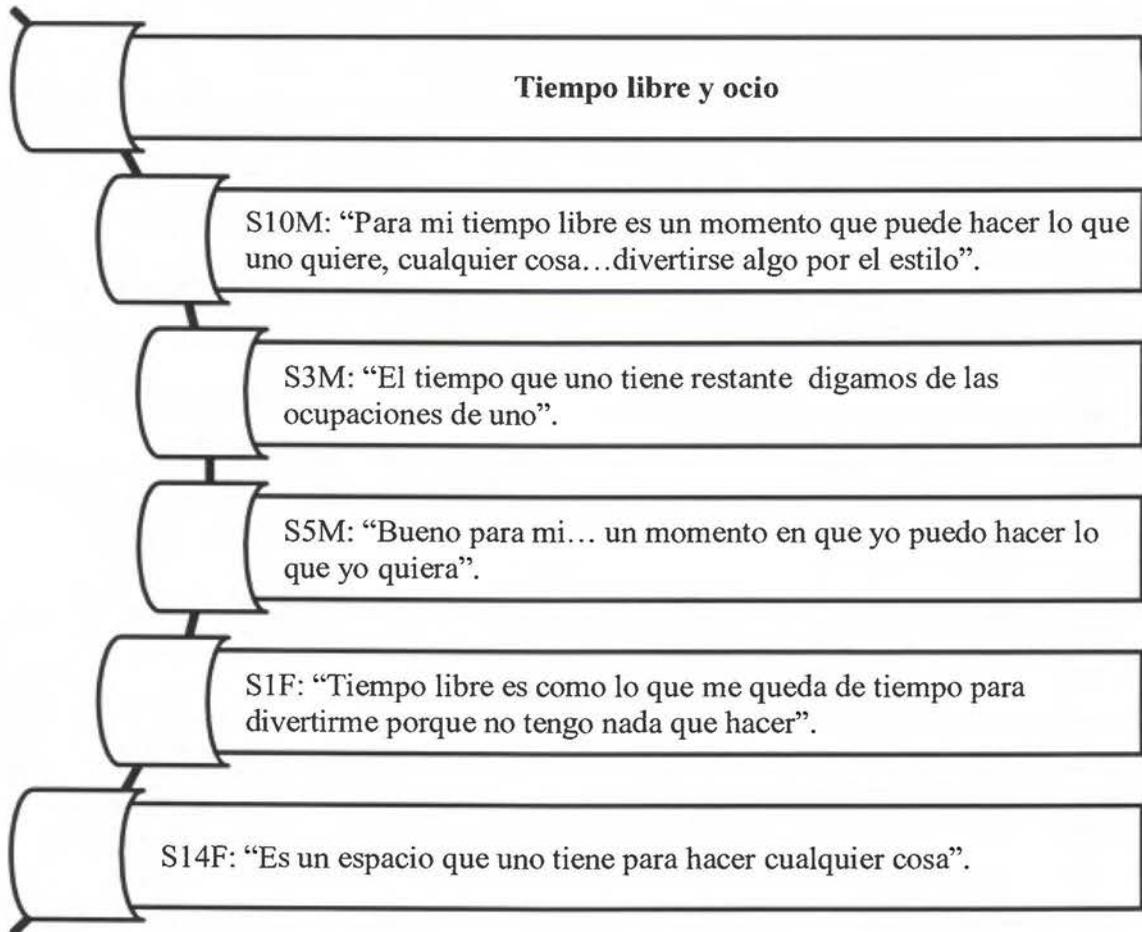
tenían ratos libres sacaban los celulares se colocaban los audífonos y se les escuchaba conversar sobre cantantes de música actuales.

También, llama la atención como trece jóvenes se dedican a las tareas del hogar y de las cuales ocho son mujeres que mencionaron que se dedican al cuidado de los hijos o hermanos pequeños, preparar los alimentos, limpieza y otras tareas, algo que puede deberse al contexto y la desigualdad de género en relación a las obligaciones del hogar. Por otro lado, cabe mencionar que al ser una población con proyección artística y cultural solamente a un joven le gusta el canto relacionadas a la etnia Ngäbe y otra persona a la confección de artesanías.

Asimismo, desde lo observado la población joven que habita el territorio indígena de Coto Brus se encuentran en un ambiente rodeado de naturaleza, por lo que es baja la población entrevistada que seleccionó actividades como visitas al río para la pesca y nadar, y las caminatas por la montaña solos (as) o en compañía parecen ser actividades que no forman parte del disfrute del tiempo libre por razones de la cotidianidad en la que se encuentran y que puede deberse a la implicación que estas actividades originan procesos de socialización (Monné, 1996) que por situaciones culturales de la población no se producen.

De acuerdo a las actividades seleccionadas de ocio que la población joven suelen realizar en su tiempo libre que se mostraron en la tabla 10 cabe la posibilidad de abordar el concepto de tiempo libre desde la dimensión de la población joven entrevistada para ser entendido y generar una transformación social de acuerdo a las actividades lúdicas que se dieron en los espacios libres observados que las personas jóvenes tienen luego de sus tareas académicas específicamente.

A continuación se presentan las definiciones que la población participante del estudio indica en relación con el concepto de tiempo libre y ocio:



**Figura 9**

### **Concepto de tiempo libre y ocio según lo expresado por los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Concepto de tiempo libre y ocio según lo expresado por los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus [Diagrama]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

(Se aclara que las figuras que muestran las palabras de cada sujeto participante se representa con la letra S=sujeto, el número de la entrevista realizada y F/M=femenino o masculino).

A partir de la figura 9 se logra visualizar una coherencia entre la definición teórica de tiempo libre y ocio, y lo que la población participante del estudio entrevistada perciben, por lo que en esta línea todos comprenden que el tiempo libre es aquel espacio de tiempo con el que se dispone para realizar algún tipo de actividad de forma voluntaria y que genere diversión y placer al participar de ellas. Por otro lado, algunos entrevistados no

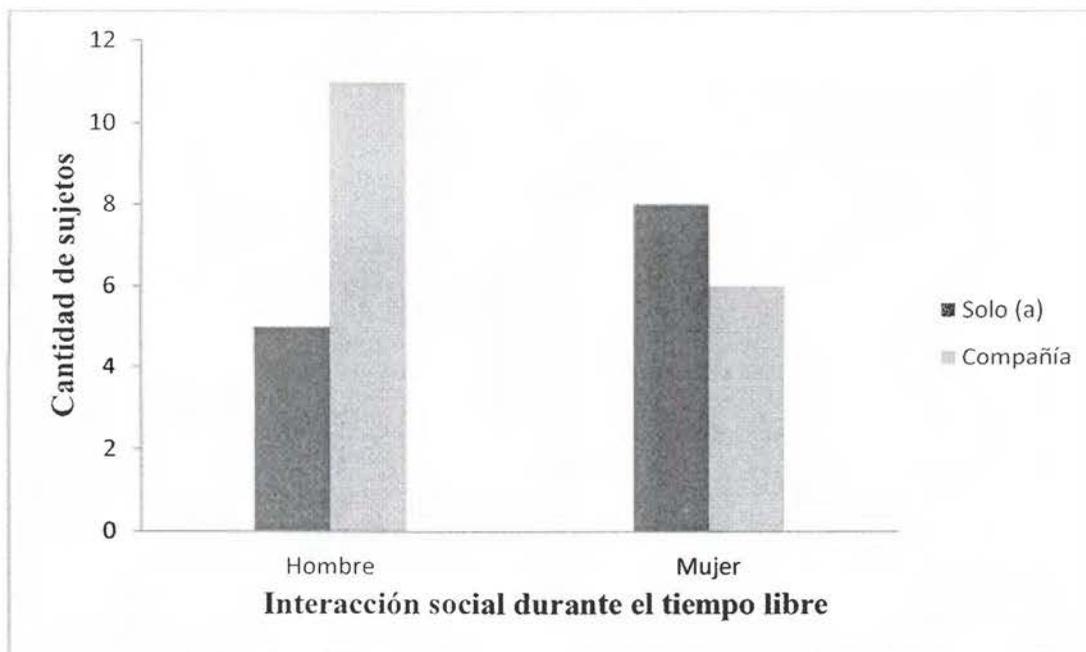
concuerdan con la definición, ya que perciben el tiempo libre y el ocio de la siguiente manera: “Tiempo libre es el tiempo que no hace nada uno” según S7M y también “Cuando uno está libre, uno no tiene que hacer nada” de acuerdo a lo que manifiesta en la entrevista S13F, el cual puede tener relación a la carencia de disponer de espacios y una educación para utilizar el tiempo restante de las obligaciones de estos jóvenes en actividades que les genere un interés en particular.

Por tanto, el concepto que la población joven expresaron en referencia al tiempo libre y ocio presentan similitudes a las definiciones de tales autores: Kraus (1971), Pareja y Torres (2007), Russell (2002), Salazar (2007), García (2002), Edginton, Dieser y Edginton (2006), entre otros que hacen referencia a los conceptos y quedando en manifiesto que de acuerdo al contexto y la población presentan una percepción distinta a los conceptos en estudio.

De esta manera las personas jóvenes a partir de un concepto le dan significado o representa la realidad del contexto de la población joven que habita el territorio indígena de Coto Brus y que no puede ser generalizado ya que está determinado por un espacio y tiempo definido según las características de la población y que de acuerdo a lo que autores como Elizalde y Gomes (2010) indican que las definiciones proporcionadas por las personas jóvenes durante la entrevista pueden ser interpretadas de distintas maneras según el contexto.

Por otro lado y como complemento a las respuestas suministradas y el sustento que brinda la teoría y con información de la observación participativa que se acerca a lo expresado por la población joven participante de la investigación con la teoría que diversos autores refiriéndose que el tiempo libre y el ocio se identifica en una estrecha relación que se encontró durante las actividades realizadas, ya que dichas acciones se llevaron a cabo durante los espacios de tiempo libre que los jóvenes disponían para el esparcimiento y que solicitaron a la vez como medio de distracción para el disfrute, gozo y diversión de forma voluntaria la participación según las necesidades a satisfacer de cada persona al disponer de un espacio y tiempo de ocio.

A continuación se muestra como la población entrevistada realiza las actividades recreativas en su tiempo libre desde una perspectiva social:



**Figura 10**

**Cantidad de jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus que realizan actividades en durante el tiempo libre solos (as) o en compañía**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Cantidad de jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus que realizan actividades en durante el tiempo libre solos (as) o en compañía [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La figura 10 muestra que once hombres realizan actividades en su tiempo libre en compañía y cinco de ellos lo realizan solo. Mientras que seis mujeres realizan actividades en su tiempo libre y el restante de manera individual o sola. En otras palabras, los jóvenes masculinos tienden a realizar más actividades ociosas en su tiempo libre en compañía, mientras que las mujeres sucede lo contrario al relacionarse menos con otras personas en sus espacios de tiempo libre para la realización de algún tipo de actividad recreativa.

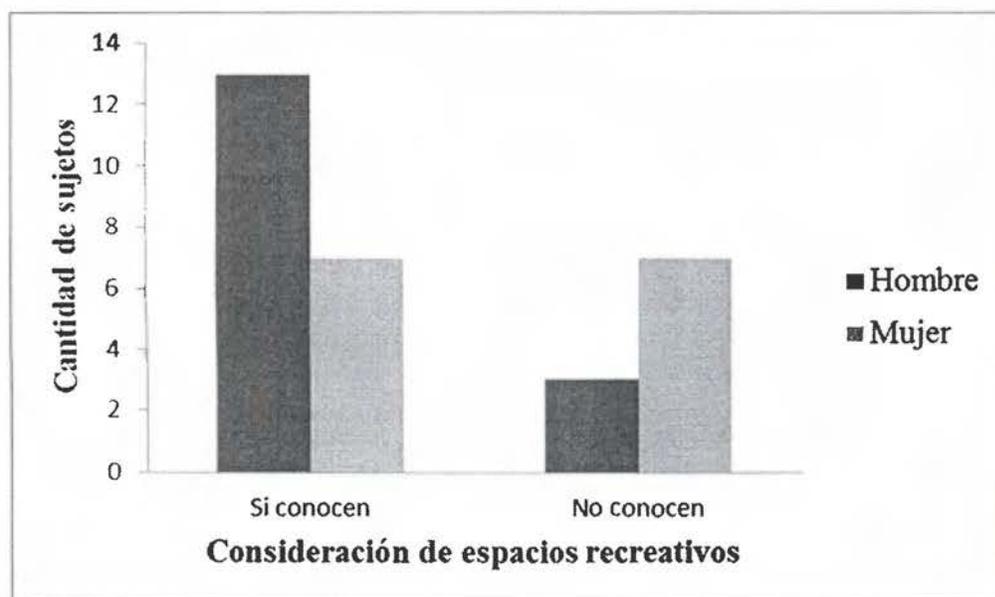
Esto se pudo observar durante las actividades realizadas como por ejemplo jugar voleibol de playa donde la mayor participación fueron hombres y una sola mujer formó parte de la actividad, mientras que las demás mujeres fueron espectadoras o participantes pasivas. Esto puede relacionar a asuntos étnicos ya que gran parte de la población en estudio tiene un origen indígena Ngäbe, con la diversidad, el género, la integración y la noción de inclusión que a lo largo de los años el género y el sexo han sido razón de discriminación dentro del campo de la educación (Vásquez, 2012).

Se concluye que las personas jóvenes participantes del estudio tienen una definición sobre el tiempo libre y el ocio según la percepción y su relación con las condiciones del contexto presentes en su cotidianidad. Es evidente que las actividades recreativas que realizan con mayor frecuencia en sus comunidades durante el tiempo libre disponible son diferentes según el género, y que las mujeres tienden a realizar más actividades relacionadas al hogar con respecto a los hombres, mientras que los hombres tienden a realizar actividades de forma colectiva produciéndose una mayor interacción social. Se recomienda buscar alternativas de actividades recreativas que sean aptos para la población joven para un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

### **Recreación**

La recreación como categoría de análisis es concebida como aquellas actividades que se llevan a cabo durante el tiempo libre de forma voluntaria (Kraus, 1971), donde se promueve la interacción social y el fomento a la actividad física (Bolaños, 2002), contribuyendo la recreación a la transformación del sujeto (Suárez, 2008) y al desarrollo integral de la persona en participar en actividades recreativas (Salazar, 2007).

Durante la aplicación de la entrevista se les preguntó a la población joven sobre la existencia de espacios recreativos, según sus necesidades en las distintas comunidades que integran el territorio indígena de Coto Brus y estas fueron las consideraciones expresadas:



**Figura 11**

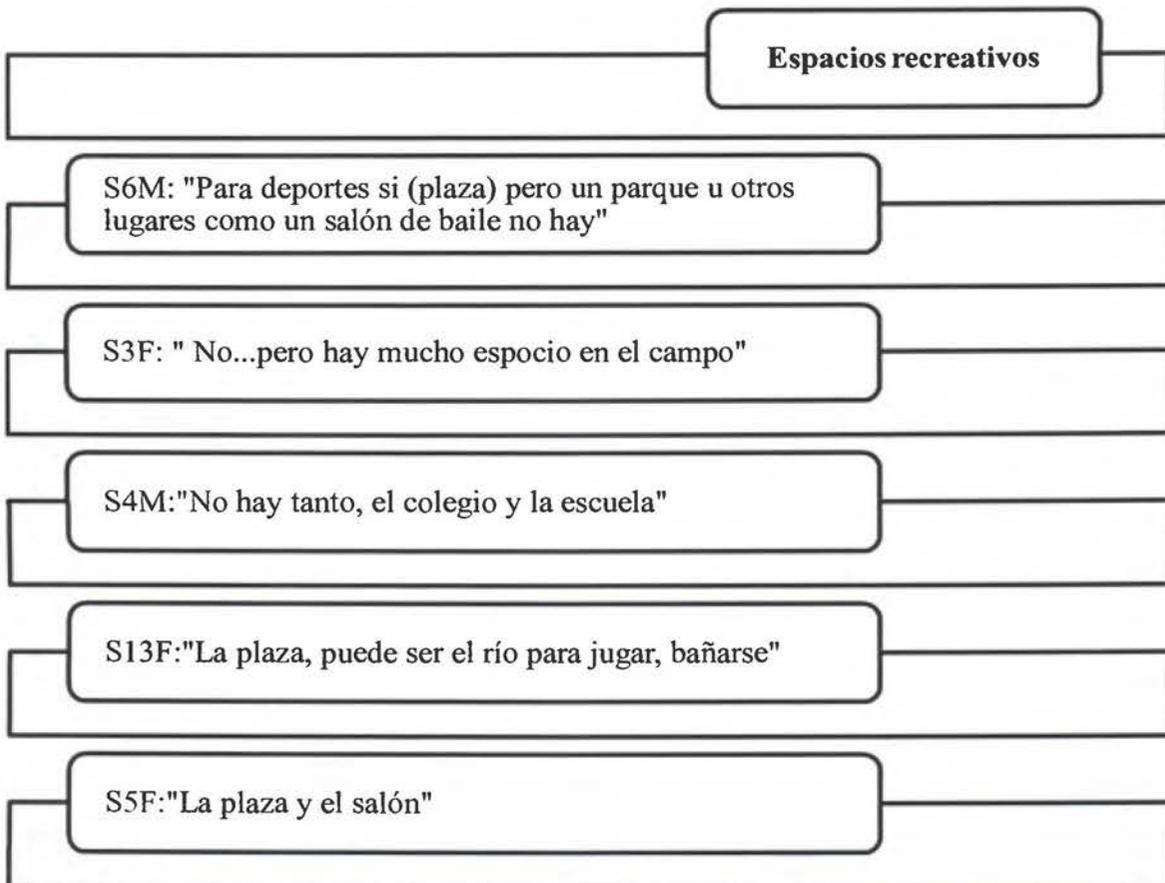
**Consideración de espacios recreativos según los y las jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus**

*Nota:* Castillo, B. (2016). Consideración de espacios recreativos según los y las jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La figura 11 se refiere a la cantidad de sujetos que consideran que si existen o no espacios recreativos, por lo que tres hombres entrevistados manifestaron que no existen espacios recreativos y trece si dijeron que existen espacios recreativos. Mientras que de las catorce mujeres entrevistadas la mitad manifestó que si existe espacios recreativos y las demás siete dijeron que no existen espacios para la recreación en la comunidad.

Según lo manifestado por la población joven los espacios podrían responder a la construcción de imaginarios destinados para el esparcimiento para distintos grupos sociales, y las personas jóvenes que habitan el territorio indígena de Coto Brus el cual constituyen sedes para la realización de diversas actividades artísticas, intelectuales, deportivas, físicas y socioculturales (Barbini, s. f.).

Según la percepción de la población joven entrevistada y lo observado durante los recorridos en la comunidad se determina que conciben como espacios recreativos lo siguiente:



**Figura 12**

**Espacios recreativos según lo expresado por los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Espacios recreativos según lo expresado por los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus. [Diagrama]. La Casona, San Vito de Coto Brus.



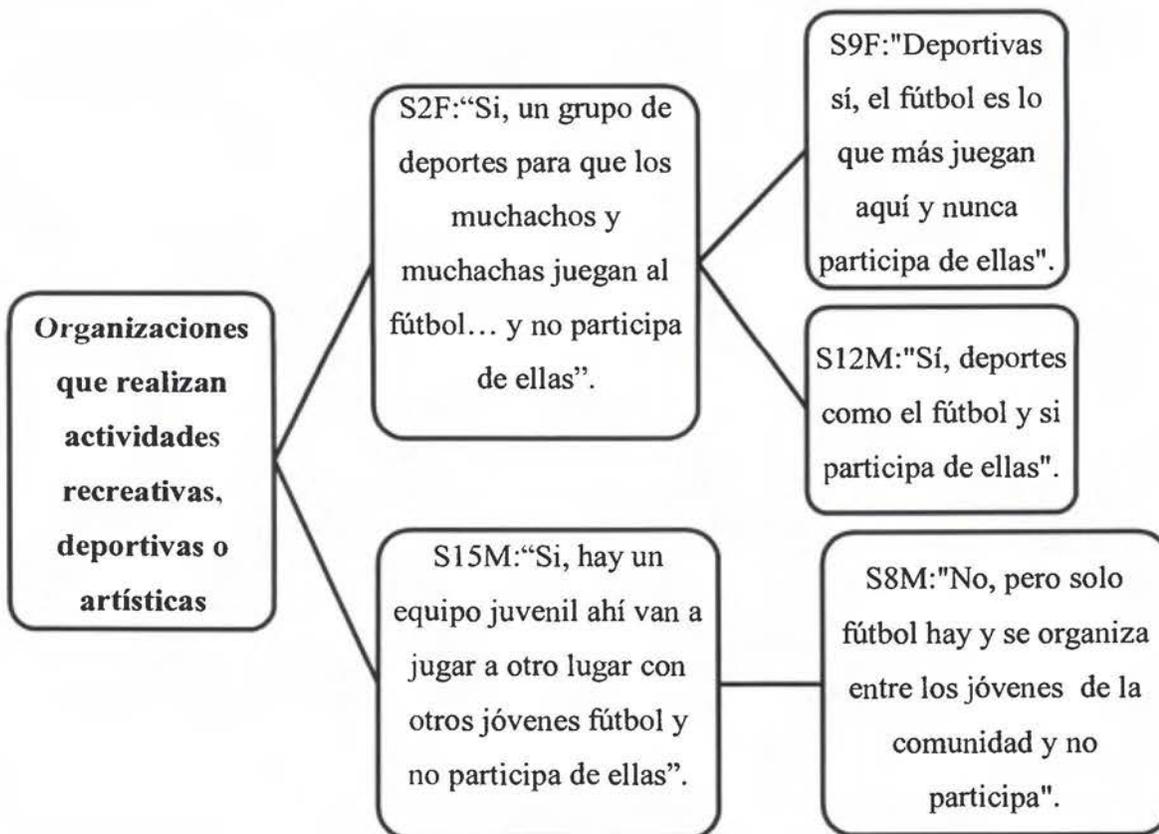
**Figura 13**

### **Espacios destinados para la recreación en la comunidad**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Espacios destinados para la recreación en la comunidad [Fotografía]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La figura 13 representan los lugares que se consideraron como espacios recreativos se visualizaron durante los recorridos en la comunidad de Casona, Villa Palacios, Las Vegas, Paraíso y Brusmalis, y se observó que presentan espacios como plazas para la práctica del fútbol siendo esta actividad dominante en las personas jóvenes el cual son espacios en abandono y sin ningún manejo adecuado por parte de los habitantes, además se cuenta con las zonas verdes que el colegio Rural de Casona presenta para llevar a cabo distintas acciones académicas y comunales, y por la localización del lugar se cuentan con los ríos que atraviesan la comunidad y montañas para realizar actividades al aire libre en contacto con la naturaleza.

Ahora bien, se indagó para saber si existen organizaciones en la comunidad que programen actividades recreativas para la población joven y estas fueron algunas de las respuestas de los entrevistados:



**Figura 14**

**Organizaciones o grupos que realizan actividades recreativas, deportivas o artísticas en el territorio indígena de Coto Brus según los jóvenes entrevistados**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Organizaciones o grupos que realizan actividades recreativas, deportivas o artísticas en el territorio indígena de Coto Brus según los jóvenes entrevistados [Diagrama]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

De acuerdo a lo observado y lo que la entrevista manifestaron algunas de las personas jóvenes que brindaron su impresión en la Figura 14 se pudo evidenciar que en el territorio indígena de Coto Brus y especialmente la comunidad la Casona se encuentra la organización no gubernamental SEPROJOVEN, como la encargada de estimular y desarrollar un programa deportivo al utilizar el fútbol como medio para lograr distintos objetivos planteados en la organización, además se observó que la población joven se organiza para realizar encuentros deportivos (fútbol) en fechas específicas a celebraciones culturales de la comunidad; sin embargo al no existir otras organizaciones en las comunidades se dificulta el aprovechamiento del tiempo libre en actividades recreativas.

Así también Romero (2016) indica que el Trabajo Comunitario Universitario de la Escuela de Deportes de la Universidad de Costa Rica realiza una acción social importante en las comunidades indígenas por medio de la recreación y el movimiento humano, planteando talleres con líderes comunitarios con diversas temáticas como la actividad física, el liderazgo, el trabajo en equipo, los valores y otros aspectos relacionados con la calidad de vida. Mientras que Aguilar y Guevara (2016) manifiestan que con el proyecto “Mejoramiento de las aptitudes académicas de estudiantes de Educación Diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbes, Cabécares, y Bribri” se busca incorporar actividades recreativas durante las tutorías como un espacio de intercambio en el ámbito de la Educación no Formal de ir incorporando en el programa en los pueblos indígenas.

De este modo las personas jóvenes entrevistadas manifestaron que la existencia o no de organizaciones en las comunidades genera un impacto que a continuación se mencionan:



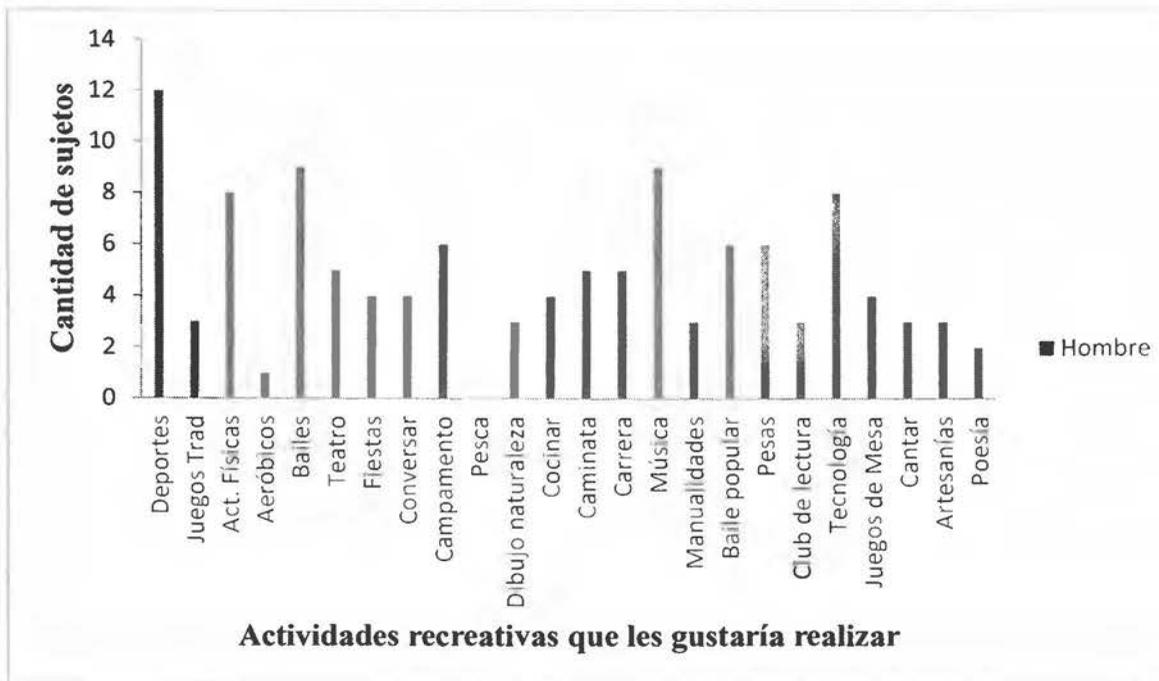
**Figura 15**

**Impacto de las organizaciones en la población joven entrevistados del territorio indígena de Coto Brus**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Impacto de las organizaciones en la población joven entrevistados del territorio indígena de Coto Brus. [Diagrama]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La población joven coincide según lo manifestado en la Figura 15 que la existencia de organizaciones en las comunidades son beneficiosas, ya que fomentan la parte social al relacionarse con los demás jóvenes, mantenerse ocupado en actividades que los alejen de conductas no deseadas como el consumo de drogas y otros tipos de violencia, compartir y la parte afectiva como la motivación en divertirse y formar parte de alguna actividad recreativa, deportiva o artística.

A continuación se detalla en la figura 16 las actividades recreativas que les gustaría realizar a los jóvenes entrevistados durante la disponibilidad de tiempo libre.



**Figura 16**

**Actividades recreativas que les gustaría realizar a los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus**

Nota: Castillo, B. (2016). Actividades recreativas que les gustaría realizar a los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

Como se puede observar en la figura 16 las actividades recreativas que a los jóvenes entrevistados les gustaría realizar en su disponibilidad de tiempo libre son los deportes (siendo el fútbol el más popular en practicarlo), bailes populares (ritmos como la salsa, merengue, bachata, swing criollo o cumbia son los preferidos entre la población masculina joven), la música es otra de las actividades que les llama la atención y que tiene su relación al baile popular, también el uso de la tecnología es una de las

actividades que a los varones les gustaría realizar como aprender el uso de la computadora y el acceso al internet. Esta última actividad llama la atención ya que la mayoría de jóvenes disponen de un teléfono móvil sin embargo, la cobertura para acceder a la red es débil debido a la lejanía del lugar.



**Figura 17**

### **Actividades recreativas que les gustaría realizar a las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Actividades recreativas que les gustaría realizar a las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

Para el grupo de las mujeres entrevistadas se observa que las actividades recreativas que les gustaría realizar en su disponibilidad de tiempo libre indicadas en la Figura 17 son los bailes de ritmo popular como el swing criollo, la salsa, el merengue y la bachata, entre otros ya que comentan algunas de las jóvenes que en ocasiones asisten algún salón de baile cuando se celebra alguna festividad de la comunidad.

Además los deportes en especial el fútbol, el uso de la tecnología, las actividades físicas para el cuidado de la salud, la confección de artesanías, el canto, cocinar y conversar. Según Carratalá y García (1999) las mujeres no deportistas tienen una implicación menor a los deportes con respecto a los hombres, sin embargo tanto el grupo de las

mujeres y de los hombres se sienten atraídos por la práctica de algún deporte independientemente del género.

A continuación se muestra en la siguiente tabla según el género aquellas actividades recreativas que les gustaría realizar en su tiempo libre:

**Tabla 11**

**Actividades recreativas que les gustaría realizar en el tiempo libre a los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus**

Actividad	Sujetos	
	Hombre	Mujer
Deportes	12	5
Juegos tradicionales	3	3
Actividades físicas	8	6
Aeróbicos	1	2
Bailes	9	7
Teatro	5	3
Fiestas	4	3
Conversaciones	4	5
Campamentos	6	1
Pesca	0	0
Dibujo de la naturaleza	3	2
Cocinar	4	5

Caminatas	4	5
Carreras	5	2
Música	9	4
Manualidades	3	4
Baile popular	6	3
Pesas o gimnasio	6	1
Club de lectura	3	1
Tecnología	8	5
Juegos de mesa	4	1
Cantar	3	6
Confección artesanías	3	5
Poesía	2	2

*Nota:* Elaboración propia, 2016.

A continuación la siguiente figura muestra una de las actividades que les gustaría realizar a los jóvenes en el tiempo libre.



**Figura 18**

### **El baile popular como actividad recreativa**

*Nota:* Castillo, B. (2016). El baile popular como actividad recreativa [Fotografía]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

De esta manera se observa que las actividades que les gustaría realizar a las personas jóvenes del estudio en su comunidad son los deportes como voleibol, beisbol, fútbol y baloncesto y atletismo dentro de las carreras. Además, los bailes de tipo popular como la salsa, merengue, swing criollo, boleros, bachata y otros son de interés en la población y esto se observó durante las sesiones de baile realizadas ya que la participación fue positiva y significativa como la expresión corporal que genera el baile despierta interés en los jóvenes.

El uso de la tecnología como el celular y la computadora es otra de las actividades que les gustaría aprender durante el tiempo libre. Sin embargo llama la atención que actividades como la pesca, las caminatas por senderos en montaña y ríos, los campamentos al aire libre, el dibujo de la naturaleza y la confección de artesanías propias de la comunidad no fueron tan populares en su elección, conceptualmente esto según la teoría puede deberse que algunas de estas actividades se encuentran dentro de las actividades que se realizan en zonas rurales y se explota como turismo rural con una combinación de atractivos naturales y culturales (Morera, 2006) por lo que para la población en estudio puede deberse a situaciones cotidianas de su contexto.

Es de importancia que a partir de estos resultados considerar aquellas actividades que a las personas jóvenes les gustaría realizar según sus intereses y promover aquellas

actividades que forman parte de su cotidianidad desde un enfoque socioeducativo y que faciliten aprendizajes desde su comunidad, su cultura y de sus tradiciones.

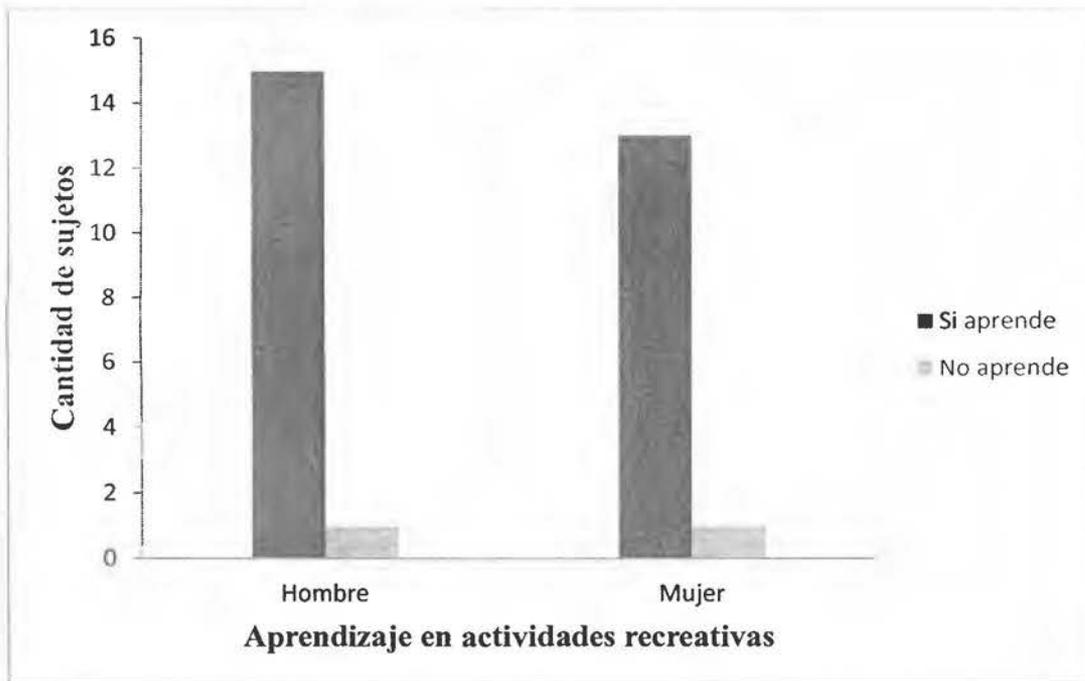
Se concluye que la población entrevistada que a través de la observación participativa se demuestra la poca posibilidad de contar con espacios para la recreación, ya que solo consideran los espacios que la escuela y el colegio disponen. Además de la falta de organización y gestión de programas recreativos, deportivos o artísticos que fomenten la participación de la población joven a utilizar el tiempo libre, ya que no existen organizaciones locales que desarrollen programas de forma periódica y la falta de apoyo de instituciones públicas y privadas en brindar los recursos necesarios para el desenvolvimiento y esparcimiento de las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus que logren impactar de manera positiva en la formación del joven. Se recomienda fomentar la organización de la población joven involucrada en la investigación para propiciar acciones formativas para el mejoramiento de actitudes y autodependencia.

#### **Administración de la Educación no Formal**

Posteriormente se indaga si las actividades a las que comúnmente realizan en sus comunidades les generan algún aprendizaje al participar activamente de ellas, por lo que se considera dentro de la categoría análisis de la educación no formal y que según la teoría es un espacio propio que constituye una forma colectiva que Pareja y Torres (2007) menciona a Trilla (1998) considerado como un proceso de aprendizaje que se adquiere fuera del sistema educativo formal, y que tal como lo se indica que la educación no formal es un espacio socioeducativo que se lleva a cabo durante el tiempo libre para contribuir en la transformación social de los sujetos (Acuña et al. 1995).

Se enfatiza en la forma en que las personas jóvenes pueden por si mismas lograr una administración de las actividades lúdicas desde una organización comunitaria juvenil que les genere un sentido de pertenencia y cohesión social.

La presente figura se refiere al aprendizaje que la población joven entrevistada considera al realizar algún tipo de actividad en su tiempo libre en su comunidad.



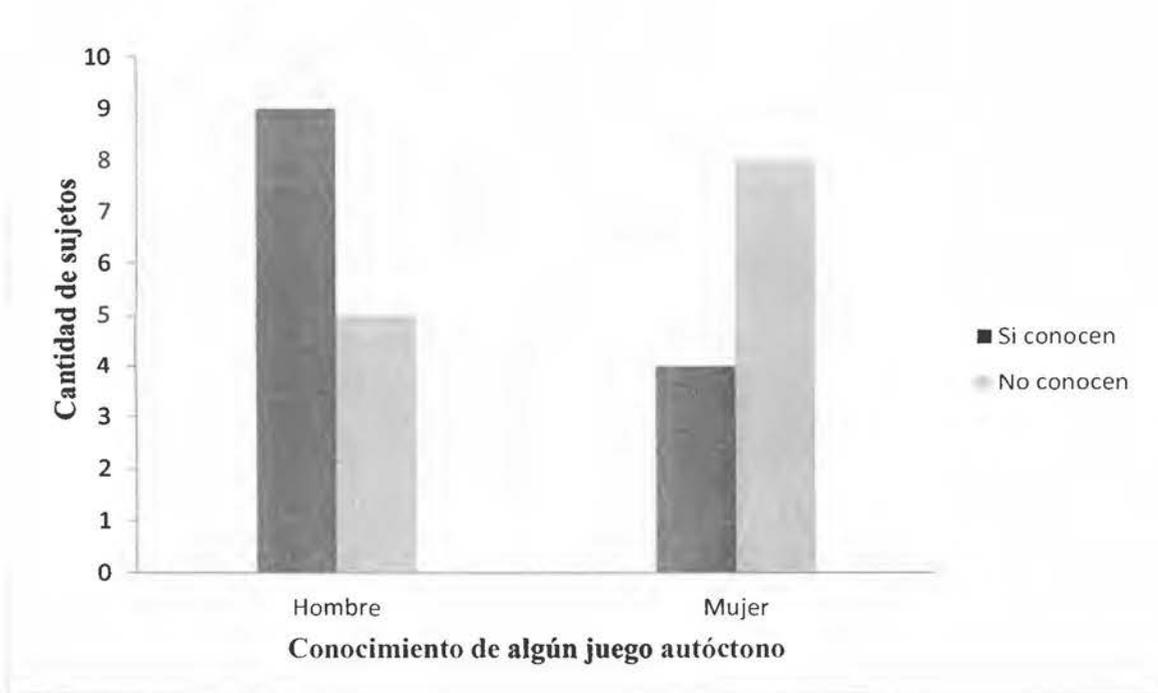
**Figura 19**

**Consideración de los y las jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus sobre el aprendizaje en actividades durante el tiempo libre**

*Nota:* Castillo, B. (2016). Consideración de los y las jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus sobre el aprendizaje en actividades durante el tiempo libre [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

Según la figura 19 se indica que de los dieciséis hombres entrevistados quince de ellos si consideran que al realizar actividades durante el tiempo libre les genera un aprendizaje. Del mismo modo, trece mujeres de las catorce entrevistadas consideran que si aprenden durante la realización de actividades en el tiempo libre disponible.

Torres y Pareja (2007) consideran que la Educación no Formal en todas sus dimensiones y capacidades que el tiempo libre y el ocio como ámbitos e instrumentos de la educación para convertir acciones gratificantes y que generen un aprendizaje a la población según la actividad realizada y el contexto educativo no formal, lo que podría considerarse dentro de la categoría del tiempo libre que estos autores determinan en el aspecto formativo el cual busca la autoformación y el enriquecimiento personal.



**Figura 20**

**Conocimiento de algún juego tradicional o autóctono según los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Conocimiento de algún juego tradicional o autóctono según los jóvenes entrevistados del territorio indígena de Coto Brus [Gráfico]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

Según la figura 20 anterior las personas jóvenes entrevistados conocen de algún juego autóctono de la comunidad y el cual mencionaban La Balsería como aquella actividad que se practica en la actualidad en la comunidad, su participación radica en la población adulta. Algunos de los jóvenes entrevistados mencionaban juegos tradicionales como el trompo, la suiza y otros. Mientras que las jóvenes entrevistadas la mayoría desconocen de un juego autóctono debido a situaciones culturales de la comunidad y la posición que la mujer mantiene socialmente.

De esta forma se pretende un cambio social, que favorezca la participación, expresar emociones y otros objetivos que se persiguen en la educación para el tiempo libre según Pareja y Torres (2007) refiriéndose a Méndez y Llaneras (2001) que por medio de experiencias sociales que favorecen al participante identificar actitudes, habilidades y la autoconciencia para la satisfacer las necesidades durante el tiempo libre y ocio (Dattilo, 2008).

La siguiente figura muestra como medio socioeducativo el juego recreativo en la Educación no Formal.



**Figura 21**

### **Juego recreativo de la Argolla**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Juego recreativo de la Argolla [Fotografía]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

La recreación es una manifestación de la Educación no Formal en el contexto de estudio ya que representa un medio para la intervención y de valorización formativo del tiempo libre relacionados a sociedades de diversidad cultural y que apuesta por la integración (Torres y Pareja, 2007) que se puede generar a través de las actividades recreativas e influir en las personas jóvenes de la comunidad y posibilitar convertir el tiempo libre y el ocio en actividades significativas por parte de la población.

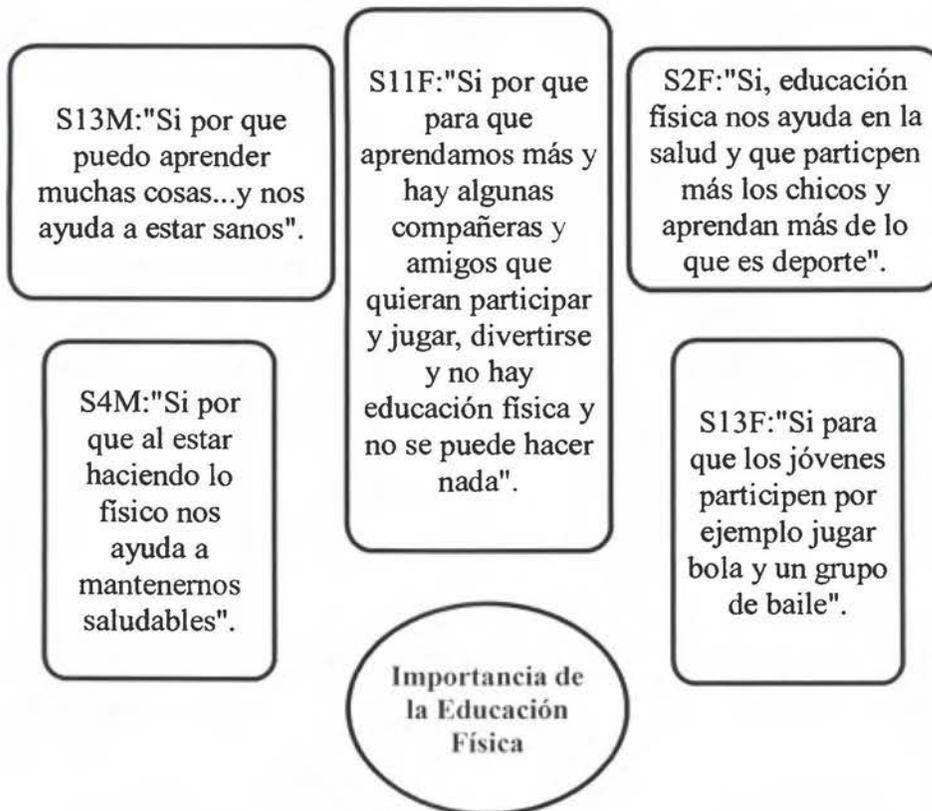
Romero (2016) manifiesta que la recreación como aquel campo fundamental de la Educación no Formal llevar a cabo actividades recreativas que generen motivación, diversión positiva en el tiempo libre a mantener la población joven de las distintas problemáticas que aquejan a la sociedad como los vicios, las drogas, el estrés y la depresión, por lo que la acción de este tipo de programas en el ámbito de la Educación no Formal se considera elemental para este tipo de población.

Se concluye que las actividades que realizan durante el tiempo libre adquieren un aprendizaje al formar parte de la acción desde espacios que la Educación no Formal ofrece a la población joven y que es un medio para poder crear procesos de enseñanza-aprendizaje mediante el uso de actividades lúdicas que brindan la adquisición de nuevos

conocimiento a partir de los distintos saberes que la población participante manifiestan en su comunidad. Se recomienda construir un programa de actividades recreativas de forma participativa desde la Educación no Formal con la población joven y que contenga un contenido socioeducativo al promover actitudes y valores.

### Educación Física

Se considera que la Educación Física se relaciona con la Educación no Formal en brindar un conjunto de procesos de aprendizaje motores y cognitivos según las características en función de la población donde se incursiona una determinada acción, ya que la educación física es importante según lo expresado por las personas jóvenes participantes del estudio que manifestaron lo siguiente:



**Figura 22**

### Palabras de las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus sobre importancia de la Educación física en el centro de estudio

**Nota:** Castillo, B. (2016). Palabras de las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus sobre importancia de la Educación física en el centro de estudio [Diagrama]. La Casona, San Vito de Coto Brus.



**Figura 23**

### **Juego deportivo de Rugby como actividad recreativa en la Educación Física**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Juego deportivo de Rugby como actividad recreativa en la Educación Física [Fotografía]. La Casona, san Vito de Coto Brus.

Cabe mencionar que la importancia de la Educación Física o el Movimiento Humano en espacios naturales forman parte de la cotidianidad desde edades tempranas en espacios abiertos y libres rodeados de la naturaleza y que las acciones que se quieran implementar deben de orientarse desde la perspectiva cultural de la población joven de acuerdo a las acciones que las personas jóvenes realizan en su contexto.

De acuerdo a Coto (2008) las actividades físicas que se realizan en el medio natural lleva a generar expresiones corporales, sensaciones y estímulos, temores e incertidumbre, fomentando la experimentación y la creatividad para responder a las particularidades del contexto, de modo que las actividades recreativas que se propongan deben ser atinentes a los intereses sociales de la comunidad.

Cabe mencionar que en el territorio indígena de Coto Brus las posibilidades de actividades recreativas son pocas y por medio de la observación y la entrevista realizada se logra constatar que en la comunidad existe un tipo de juego o danza cultural perteneciente a la etnia Ngäbe que se La Balsería. Estas fueron algunas de las respuestas de las personas jóvenes cuando se les preguntó sobre el conocimiento de algún juego autóctono de la comunidad: catorce sujetos respondieron no conocer ningún juego tradicional o autóctono, mientras que dieciséis sujetos responden que si conocen y de estos doce coinciden en el juego o baile cultural de La Balsería, mientras que las demás personas relacionaban los juegos tradicionales a la suiza y el fútbol.

A continuación se muestran algunas de las respuestas que las personas jóvenes manifestaron conocer acerca del juego de la Balsería:

- S4M: “Sí, La Balsería, consiste en esquivar palos y todavía se practica”
- S6M: “Si La Balsería, no sabe en qué consiste pero todavía se practica en actividades o ferias culturales”
- S6F: “Sí, La Balsería... consiste en tirar palos y todavía se practica”
- S7F: “Sí, La Balsería es un juego poco se de ella porque se está perdiendo, casi no se practica”
- S10M: “La Balsería, consiste con palos darle al pie al otro, eso es tradicional y se practica todavía”
- S11M: “Si juego tradicional como la Balsería y trata de retar a otro persona rival, el que le está retando le empieza a cantar y le da con el palo y el otro luego hace lo mismo... y si se práctica”
- S12M: “Juegos de balsería, consiste en darse con un palo aquí (señala con la mano) en los pies y todavía se práctica”
- S15M: “Si hay uno que le dicen Balsería y consiste en tirar un palo a otra persona y si se práctica”

**Figura 24**

**Palabras de las personas jóvenes que manifestaron conocer el juego de o baile de la Balsería en la comunidad de La Casona**

**Nota:** Castillo, B. (2016). Palabras de las personas jóvenes que manifestaron conocer el juego de o baile de la Balsería en la comunidad de La Casona [Diagrama]. La Casona, San Vito de Coto Brus.

De acuerdo a las palabras manifestadas de las personas jóvenes entrevistadas existe una actividad que se realiza en días festivos de la comunidad y que es practicada por los adultos, esto hace que la población joven desconozca del juego o baile de la Balsería el cual consiste según lo relatado por lanzar unos palos de madera de balsa a las piernas del contrincante y este debe de esquivar los golpes y se lleva a cabo en el centro de la comunidad. Esta actividad es importante destacarla dentro de las actividades recreativas culturales que la comunidad aún mantiene y sería interesante su preservación a través de las nuevas generaciones con el propósito de mantener su herencia cultural.

Por tal razón, desde la Educación Física y la Educación no Formal es importante enlazar desde el juego de la Balsería el tema de la interculturalidad y su rescate desde las áreas anteriormente mencionadas, ya que lagunas de las personas jóvenes entrevistadas desconocen la actividad o no saben exactamente en que consiste. La comunidad de La Casona reúne la convivencia e integración de la etnia Ngäbe y habitantes no indígenas en los alrededores de la comunidad de La Casona, de este modo el respeto a la diversidad permite fomentar las actividades culturales desde un enfoque educativo para inculcar y reforzar valores con el fin de que exista la igualdad de derechos de aquellas personas de distintas procedencias culturales.

Se concluye que la Educación Física es de importancia de ser incluida en los centros educativos de las zonas rurales y específicamente en los territorios de los pueblos indígenas como aquella disciplina para el cuidado de la salud, la recreación, el deporte y que ofrece los espacios necesarios en construir procesos de aprendizaje a través del juego recreativo y además de formar parte del ámbito de la Educación no Formal como el campo de proyección de programas socioeducativos comunitarios. Se recomienda que para la construcción del programa de actividades recreativas la Educación Física sea el espacio para promover el aprovechamiento del tiempo libre de la población joven.

## Capítulo VIII

### Conclusiones y Recomendaciones

Seguidamente el presente capítulo presenta las principales conclusiones y recomendaciones que se encontraron en la investigación según las categorías de análisis propuestas y una vez analizada la información construir una propuesta socioeducativa de actividades recreativas para la población joven del territorio indígena de Coto Brus en la comunidad la Casona para utilizar el tiempo libre que generen un aprendizaje a través de acciones lúdicas.

#### Conclusiones

##### Tiempo libre y ocio

La población joven participante expresaron un concepto sobre tiempo libre de acuerdo al entorno y las distintas actividades que realizan a diario en la comunidad, esto de acuerdo a su cotidianidad en el centro de estudio, en el ambiente familiar, en el entorno natural y social del contexto. Cotidianamente las personas jóvenes se encuentran en un intercambio de expresiones y tareas influenciadas por el contexto según lo observado durante los recorridos por la comunidad y las interacciones que se facilitaron durante la realización de actividades recreativas, de aquí que las definiciones que aportan reflejan la realidad social y cultural de esta población.

Esto coincide con lo expresado en las definiciones teóricas de autores que se refieren al tiempo libre y al ocio. Por ejemplo: la población joven manifiesta como aquel tiempo restante en relación a las obligaciones como asistir al centro de estudio, el trabajo en el campo o las tareas del hogar, para luego dedicarse a otras actividades y esto de acuerdo a su espacio comunitario, los elementos culturales que interaccionan en la comunidad y las actividades de ocio que realizan en su tiempo libre que tienen relación con el contexto.

Las actividades que realizan en el tiempo libre son distintas según el género, las personas jóvenes mujeres se dedican a las actividades relacionadas con los oficios domésticos, escuchar música, estudiar o permanecer en el hogar y esto podría influir el aspecto de la interacción social entre la población joven, ya que los hombres jóvenes se

relacionan o realizan actividades más de carácter social según lo observado durante los recorridos por la comunidad y las actividades realizadas.

Cabe mencionar que la población joven indica que estudiar está dentro de las actividades que realizan durante su tiempo libre, sin embargo este espacio de tiempo que dedican puede formar parte de sus obligaciones y derecho que todo joven tiene en recibir una educación y puede ser considerada según cada sujeto como parte de su responsabilidad como estudiante.

De acuerdo a lo que se observó, la entrevista realizada y lo que la teoría indica el ocio de la población joven requiere de actividades con una orientación educativa durante el tiempo libre y considero que el desarrollo social que la población joven se observó la interacción con los demás participantes.

En el campo de la Administración de la Educación no Formal el tiempo libre forma parte como una de sus modalidades de acción en la construcción de procesos socioeducativos que permitan incentivar a las personas jóvenes beneficiarias en este estudio en crear espacios para el aprovechamiento del tiempo libre en actividades que les generen un disfrute, gozo y satisfacción de participar de ellas.

### **Recreación**

De acuerdo a lo que se observó en la comunidad y la vivencia de llevar a cabo actividades recreativas con las personas jóvenes, la disponibilidad de espacios físicos recreativos en la comunidad es insuficiente según las necesidades de la población joven. Se carece de espacios públicos acondicionados para el esparcimiento de actividades lúdicas de acuerdo a lo manifestado por la población joven del lugar. Por ejemplo: infraestructura como un parque, cancha multiusos, recurso material disponible para realizar actividades no se evidencia en la comunidad y esto limita la posibilidad de recrearse.

Las personas jóvenes tienen poca capacidad para gestionar actividades recreativas, deportivas o artísticas ya que hay una carencia en la formación de la población en organizar actividades recreativas. Es escaso el involucramiento de entidades públicas, privadas u ONG's que fomenten aptitudes organizativas para la población joven como

necesidad de establecer programas recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre como un derecho en los jóvenes.

Por motivo de la ausencia de instituciones públicas, privadas o no gubernamentales en desarrollar programas recreativos para el desarrollo local en estas temáticas provoca que las personas jóvenes se dediquen a realizar actividades sedentarias, consumo de programas de televisión, videojuegos, uso del celular, poca interacción de cara cara y desarrollo de habilidades sociales, las habilidades motrices se pueden afectar al no brindar los espacios para realizar actividades recreativas positivas.

De esta manera la Administración de la Educación no Formal juega un papel fundamental en brindar los espacios necesarios para entrar en interacción con el ocio y el tiempo libre en las actividades recreativas que lleven a cabo, ya que emerge un valor asociado a la calidad del tipo de actividad que realizan de tal forma que se autocondicionan positivamente.

#### **Administración de la Educación no Formal**

La participación del joven es fundamental y permite la vinculación comunitaria que la Educación no Formal abre espacios en temas de educación, cultura, deporte, salud y recreación y otros, que nos hace pensar conscientemente y sensibilizarnos en que las realidades sociales y particulares como las del territorio indígena de Coto Brus puedan emerger de propuestas alternativas que la Educación no Formal contribuya en la generación de dinámicas a través de actividades en el tiempo libre.

Queda de manifiesto que durante la convivencia y las acciones realizadas como los juegos y recorridos por la comunidad no se evidenciaron actividades con características de la Educación no Formal y esto al mismo tiempo considero que las actividades recreativas que realizan en el tiempo libre deben tener un carácter educativo, por lo que la Educación no Formal ofrece los espacios para construir procesos de enseñanza-aprendizaje mediante actividades recreativas estructuradas.

A partir de la formación adquirida en Administración de la Educación no Formal se estableció en la presente investigación una metodología participativa y formativa que incentive el aprendizaje y su posterior enseñanza en la población joven al formar parte

de un programa de actividades recreativas, siendo la Educación no Formal el campo para diseñar acciones educativas en función del contexto en favorecer procesos de enseñanza-aprendizaje y potenciar las capacidades de las personas participantes por medio de las actividades lúdicas. De esta manera la construcción de un proceso a partir de la administración de proyectos socioeducativos que permite llevar a cabo con los elementos presentes en la Educación no Formal y sus interacciones con otros campos de acción.

### **Educación Física**

El campo de la Educación Física brinda las oportunidades y los espacios necesarios para llevar a cabo actividades durante el tiempo libre y es de importancia que sea una asignatura de interés educativo de ser incluida en aquellos centros educativos que carecen de este espacio de aprendizaje, ya que durante la convivencia y las visitas realizadas en la comunidad se evidenció que el colegio Rural de La Casona no se imparte la asignatura de Educación Física. Considero que la Educación Física es una herramienta que mantiene una relación directa con la Educación no Formal y la recreación en el uso del tiempo libre al utilizar actividades del gusto de las personas jóvenes involucradas que favorezcan aspectos como el descanso, la diversión y el desarrollo en actividades físicas, deportivas y recreativas.

Considero que la Educación Física a través del deporte, el ejercicio y la recreación en conjunto con la Administración de la Educación no Formal son campos que brindan una serie alternativas educativas en crear espacios en zonas rurales y en poblaciones jóvenes en poder desarrollar contenidos socioeducativos desde la Educación no Formal para promover actividades recreativas acorde a las necesidades e intereses de la población joven en cuanto a la actividad física en espacios naturales.

También se recomienda que por medio de la Educación Física y la Educación no Formal se rescate y difunda la actividad de la Balsería, con la intención divulgar a través de la participación activa de los jóvenes en aquellas festividades comunitarias con un carácter intercultural.

## **Recomendaciones**

### **Proyecto ED 3114**

El programa de acción social de la Universidad de Costa Rica al que pertenece el proyecto ED 3114 “Mejoramiento de las Aptitudes Académicas de Estudiantes de Educación Diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbe, Cabécares y Bribri”, considero que en su propuesta en colaborar en el área académica de secundaria en los territorios indígenas del país es de interés incluir la siguiente propuesta socioeducativa que se presenta para buscar alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre con actividades lúdicas que sean inclusivas en género y mejoren la interacción social entre la población joven.

De esta forma se recomienda construir de manera conjunta y participativa con la población joven, organizaciones y proyectos involucrados en territorios indígenas un programa socioeducativo de actividades recreativas y que brinden espacios de enseñanza-aprendizaje entre la comunidad para el aprovechamiento del tiempo libre y de ocio en la comunidad.

### **Trabajo Comunal Universitario TCU-537**

Se recomienda que la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica a través del proyecto TCU-537 “Movimiento Humano y Recreación para una mejor calidad de vida de las poblaciones infantil, juvenil, adulta y adulta mayor en vulnerabilidad social” se involucre en el presente estudio y propuesta al brindar recurso humano y material en consolidar acciones prácticas relacionadas al movimiento humano en la Educación Física en los colegios rurales y generar un vínculo colaborativo con el programa ED-3114 anteriormente mencionado. Siendo la Educación Física como aquella asignatura educativa en propiciar espacios de aprendizaje socioeducativos en una estrecha relación con el ámbito de la Educación no Formal para el aprovechamiento del tiempo libre en actividades recreativas.

## **SEPROJOVEN**

Por medio de la organización no gubernamental SEPROJOVEN se recomienda fomentar la gestión de la población joven con el propósito de brindar sostenibilidad y sustentabilidad a programas recreativos en la comunidad con el propósito de diversificar las actividades para el disfrute del tiempo libre por medio de talleres y capacitaciones estructuradas que brinden las habilidades y capacidades necesarias para organizar, administrar y gestionar actividades lúdicas de carácter educativo.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

**Propuesta de un programa socioeducativo de actividades recreativas  
con personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus para el  
aprovechamiento del tiempo libre**

Byron Castillo Rojas

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2017

## Capítulo I

### Propuesta

#### Introducción

La siguiente propuesta de un programa socioeducativo de actividades recreativas se origina a partir del análisis de los resultados obtenidos con base en la información proporcionada por las técnicas e instrumentos utilizados, en el desarrollo de la investigación realizada con la población joven del territorio indígena de Coto Brus:

- Entrevista
- Observación participante
- Fundamentos teóricos

La fundamentación teórica sustenta la conceptualización, reflexión y análisis a partir de la información suministrada durante el trabajo de campo para valorar el uso del tiempo libre de la población joven; y de este modo conocer las necesidades e intereses que presentan los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus. Lo anterior permite desarrollar una propuesta de un programa socioeducativo de actividades recreativas que favorezcan a esta población en sus necesidades para el aprovechamiento del tiempo libre. Esto con el propósito de facilitar un proceso de aprendizaje por medio de acciones lúdicas que fomenten experiencias tanto individuales como colectivas entre la población joven.

El concepto de tiempo libre se asocia en ocasiones con una mala interpretación, especialmente, como aquel tiempo para no hacer o realizar nada, de ahí la necesidad de entender y comprender el concepto de tiempo libre, desde la teoría construida, por ejemplo, los autores Nuviala, Ruiz y García (2003), indican la importancia del tiempo libre como la manera en que se utiliza y los aportes que brinde en la mejora de la calidad de vida de las personas considerando aspectos integrales de cada sujeto. La Organización Mundial de la Salud (OMS), se refiere sobre la calidad de vida como la

percepción individual del sujeto en el contexto y en relación con su finalidad. Este concepto involucra diversos aspectos:

- Físicos
- Psicológicos
- Independencia
- Interacción social
- El entorno en la que se encuentra,
- y lo espiritual (OMS, 2002).

El tiempo libre es una condición social de la población actual en todas las edades y que teóricamente forma parte del tiempo que el sujeto se encuentra desocupado de sus labores cotidianas que conforman el tejido de las sociedades actuales.

Esta propuesta ofrece en su fundamento teórico un abanico amplio de conceptos para la construcción de un programa socioeducativo de actividades recreativas, desde la perspectiva de la Educación no Formal. Asimismo, brinda espacios de enseñanza-aprendizaje para el aprovechamiento de la disponibilidad de tiempo libre que los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus presentan en su cotidianidad, para el acceso y libertad a la recreación.

Sin embargo, no se puede obviar el concepto de ocio que está estrechamente relacionado con el tiempo libre y que según lo indica Cabanzo (2009) hace referencia a la cultura de cada sociedad en la utilización de los espacios de tiempo libre y sus obligaciones para establecerse en aquellos momentos de actividades de carácter lúdico. Y, su relación con el entorno. De esta forma, el ocio según Dumazedier (s. f.) mencionado por Martínez (1995) se refiere al conjunto de actividades que el sujeto puede realizar voluntariamente para descansar, divertirse y para el desarrollo de su personalidad.

Además, para la presente propuesta el concepto de recreación según Osorio (2002) mencionado por Vidarte y Vélez (2012) se refiere a la recreación desde una perspectiva social que trasciende el ámbito local y facilite espacios de mejoramiento y autodependencia de las comunidades con el respeto de la dimensión humana desde lo lúdico, las actitudes y la libertad de elegir las actividades para recrearse. Por tal razón, la recreación ha alcanzado en la actualidad un posicionamiento de importancia en el uso del tiempo libre permitiendo la articulación de acciones que las personas participantes como protagonistas de sus acciones posibilitan una mejor calidad de vida (OMS, 2002).

### **Justificación**

La población joven actual se encuentra en un constante cambio social y de transformación debido a múltiples factores que influyen en el entorno en el que se desenvuelven, por ejemplo según el Consejo de la Persona Joven en la II Encuesta Nacional de Juventudes (2013) indica que aquellos jóvenes entre edades de 15 a 35 años presentan una serie de razones por las cuales no estudian y se dedican a otras cosas, como por ejemplo a oficios domésticos, el colegio se encuentra lejos, embarazo y el cuidado de los hijos y de su pareja, y por las dificultades de acceso al sistema educativo son algunas de las situaciones que la población joven debe enfrentar y en este caso el territorio indígena de Coto Brus como una zona rural no escapa a esta realidad, considerándose como una comunidad intercultural, diversa, con una realidad que implica al sujeto y al colectivo de personas con identidad propia del lugar.

El derecho de los pueblos indígenas es recibir una educación en todos sus niveles y formas de educación del Estado sin discriminación alguna según la Organización de las Naciones Unidas (2007), de esta manera la Educación no Formal y la Educación Física surgen como estrategia educativa para proveer de los derechos que las personas jóvenes tienen en recibir una educación con igualdad de derechos a partir de actividades lúdicas; y que según las condiciones en las que este grupo de jóvenes se desenvuelve podría ser no las mejores en comparación a zonas urbanas del país. Sin embargo, cuentan con recursos que de las otras comunidades carecen, como por ejemplo ríos de aguas limpias y saludables, montañas con exuberante vegetación y fauna son algunos de los tesoros

naturales que poseen y que según el artículo 25 de la Declaración de la Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas deben de disfrutar de un nivel alto de salud física y mental (ONU, 2007).

En este contexto de derechos humanos de las poblaciones indígenas y con los fundamentos de una educación no formal acorde con las actividades recreativas y el uso del tiempo libre es donde adquiere relevancia la presente propuesta de un programa socioeducativo de actividades recreativas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2007), es indispensable valorar la diversidad cultural como un aspecto donde se da la cohesión social y el desarrollo desde una perspectiva intelectual, afectiva, moral y espiritual para el fomento del conocimiento de las personas jóvenes. En este fundamento es que se desarrolla el diseño de la presente propuesta de un programa socioeducativo concebido desde la comunidad y para la población participante que son los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus y que oscilan entre edades de 16-30 años.

Esto con el propósito de implementar un trabajo de forma colectiva y participativa que propicie experiencias o acciones en procura de aproximarnos a un panorama amplio para llevar a cabo la tarea, en este caso comprender el contexto y estar inmerso con la población para saber cómo hacer, para qué, cómo, a quién y cuándo son algunas de las orientaciones que nos irán dando la pauta a seguir en el proceso de diseño del programa socioeducativo retomando constantemente en su construcción el contexto sociocomunitario, las personas jóvenes y su entorno natural.

La posible implementación de un programa de recreación para la población joven generó a medida que se realizó el proceso de investigación una cohesión de grupo por la tarea, debido al interés colectivo de ostentar alternativas y actividades que puedan llevarse a cabo para el aprovechamiento del tiempo libre.

El diseño de un programa de actividades recreativas involucra acciones formativas para los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus, En consideración a sus

características socioculturales, de su entorno natural y en relación con una de las modalidades de trabajo que involucra la Educación no Formal: la educación para el tiempo libre y la animación sociocultural. Por tanto, es fundamental que el tiempo libre de los y las jóvenes permita desarrollar su capacidad creativa, la libertad de elección de las actividades para su satisfacción personal y colectiva donde se promueva la participación comunitaria con un sentido de pertenencia por medio de las actividades recreativas (Colina, 2014).

Finalmente, esta propuesta se basa en la información recopilada durante el trabajo de campo en la comunidad indígena, la aplicación de entrevistas y la observación y el apoyo de la teoría que se requiere para fundamentar la información analizada con el propósito de diseñar un programa socioeducativo de actividades recreativas para los y las jóvenes habitantes del territorio indígena de Coto Brus. Lo anterior, como una alternativa de utilizar el tiempo libre en actividades recreativas lúdicas, que sean diversas para el disfrute, produzcan satisfacción personal y colectiva, fomente el desarrollo de habilidades y destrezas durante el proceso, permitiendo generar al mismo tiempo un aprendizaje en los participantes.

A partir de la información generada acerca del diagnóstico de las necesidades e intereses de la población joven se plantea el diseño de un programa recreativo utilizando los espacios y recursos disponibles que esta población presenta en su contexto. De esta manera se articulan una serie de conceptos e información para construir un programa de actividades recreativas con un carácter socioeducativo desde la Educación no Formal para el aprovechamiento del tiempo libre de la población joven del territorio indígena de Coto Brus.

## Capítulo II

### Marco teórico

En este apartado se presentan los fundamentos teóricos de la propuesta para comprender los alcances y proyecciones desde la teoría con la práctica relacionada con la formación en este tipo de procesos socioeducativos.

#### **Animación sociocultural**

Para crear una definición sobre animación sociocultural Imhof (1966) mencionado por Besnard (1999) indica que es una acción sobre un grupo y que recurre en su proceso a métodos de integración y de participación, por otro lado Vidaurrazaga (1994) nos indica que la animación sociocultural utiliza los recursos disponibles, culturales, de ocio y de tiempo libre para programar actividades específicas según el contexto y que sean orientados al desarrollo social comunitario.

De esta forma es que la animación sociocultural pertenece al campo de la Educación no Formal (Torres y Pareja, 2007) como una de las modalidades pedagógicas que se inserta en la realidad social, siendo participe de su transformación desde una perspectiva social y otra cultural, que promueve el desarrollo personal de los sujetos en sus comunidades; propone al mismo tiempo, una reflexión y transformación de la realidad que tiene como finalidad la realización de las personas que participan del proceso y su responsabilidad en la sociedad (Pérez y Pérez, 2006).

La animación sociocultural por medio de sus planteamientos desempeña en el campo social funciones tales como la mediación intercultural y a su vez la promoción de las relaciones entre los sujetos con el propósito de crear un ambiente de convivencia dado por diferentes culturas, el respeto a la diversidad y el fomento a la inclusión social, la equidad, la comprensión y la solidaridad social como una acción transformadora de la realidad (Pérez y Pérez, 2006).

## **Educación para el tiempo libre**

En relación con la educación para el tiempo libre, Salazar (1997) hace mención de Stumbo (1992) y Thompson (1986) refiriéndose a la educación para el uso del tiempo libre como la necesidad de aprovechar el tiempo libre, las destrezas y conocimientos para participar de actividades del agrado del sujeto. Siendo entonces, un medio por el cual las personas determinan la importancia o toma de conciencia de realizar actividades recreativas en su tiempo libre; además, la educación para el tiempo libre se caracteriza según Dattilo y Murphy (1991) mencionado por Salazar (1997) al mejoramiento personal donde el sujeto aprende a decidir en las actividades en las que quiere participar, también es un proceso dinámico mostrándole al sujeto que por medio de las actividades que realiza es capaz de tomar decisiones para el mejoramiento de su patrón de vida.

Adicionalmente, las actividades recreativas le proporcionen a la persona un equilibrio en destrezas sociales, aceptación interpersonal, conciencia, goce personal, expresar la individualidad y la salud; y por último es un derecho de toda persona a la recreación y los beneficios que se pueden lograr con una educación para el tiempo libre.

### **Metodología**

La propuesta parte desde un enfoque cualitativo; en la que se basa una metodología participativa como el medio para conseguir eficiencia y resultados en las actividades recreativas según los objetivos, las necesidades de la población y los resultados obtenidos en la investigación, siendo la cooperación de la comunidad joven protagonista en la toma de decisiones y gestión de las actividades recreativas. La participación de las personas jóvenes fortalece el sentido de apropiación (Arenales, 2009) del proceso de construcción de las actividades, convirtiéndose en actores determinantes para su propio desarrollo (Arnanz, 2011).

Esta metodología de acuerdo con la teoría de autores como Arenales (2011) y Noguero (2007) se caracteriza por:

- Ser lúdica al utilizar el juego como medio de aprendizaje.

- Promueve el diálogo entre los participantes.
- Es creativa al promover la imaginación de los jóvenes.
- Flexible ya que no es impuesto o autoritario.
- Formativa por que promueve el pensamiento crítico.
- Genera un compromiso en la población participante.

La propuesta de los juegos recreativos ha sido construida de acuerdo a los resultados obtenidos de la entrevista realizada y la observación participativa con las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus. Las actividades buscan ofrecer un sentido de aprendizaje de manera que sea significativo para el participante, según las anotaciones del libro Laboratorio de Innovación Educativa (LIE, 2009) busca establecer relaciones con los conocimientos previos y los nuevos por adquirir para obtener un aprendizaje significativo al procesar cognitivamente la nueva información a través de un sentido al participante, que tenga lógica de acuerdo al contexto, la población, los recursos disponibles y las necesidades encontradas.

De esta manera se aborda un proceso de enseñanza-aprendizaje con la población joven como agentes activos y construcción del conocimiento a partir de las actividades recreativas que en conjunto con el facilitador para el aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad, a través de los pensamientos, actitudes, vivencias cotidianas para generar transformación de la realidad de la comunidad.

### **Principios metodológicos**

Desde una posición epistemológica la cual es concebida como aquella área que estudia la estructura del pensamiento de la conducta del ser humano desde tres perspectivas según Zubiría (2004):

- La comunicación del sujeto que establece al entorno.
- Las condiciones del entorno.
- Y su potencialidad para percibir esas condiciones dentro su proceso dialéctico interno y externo.

De esta manera la existencia de la interdependencia de la realidad con el contexto y el conocimiento de las personas jóvenes a partir de distintos procesos históricos-culturales que el territorio indígena de Coto Brus ha vivido, surge la utilización del socioconstructivismo como paradigma que estudia el conocimiento con la realidad, que para motivo de estudio son los y las jóvenes que transmiten el saber por medio del lenguaje para transformar el contexto. De esta forma, la epistemología trata de comprender el conocimiento de las personas en su entorno, los saberes producidos y reconocidos a su realidad (Fourez, 2008).

La relación con el medio tanto sociocomunitario y el natural son fundamentales para la construcción del conocimiento y el respeto de valorar los saberes que las personas jóvenes aportan, y que son la razón por la cual se proyecta una metodología basada en el constructivismo para diseñar un programa socioeducativo de actividades recreativas que permita disponer la población joven para aprovechar la disponibilidad de tiempo libre de una manera lúdica y que genere un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según Lamata y Domínguez (2003) para el presente estudio incorpora dentro de la propuesta de construcción del diseño del programa socioeducativo de actividades recreativas los siguientes principios metodológicos:

- Partir de la realidad.
- La existencia de un proceso de participación.
- Formación activa de las personas involucradas.
- Partir de los intereses y necesidades de la población.
- El grupo como unidad de formación.

A partir de los principios metodológicos mencionados anteriormente y desde un enfoque de la Educación no Formal para ser aplicados a la realidad de la población según el contexto y los intereses colectivos que permitan desarrollar una metodología flexible, abierta, comunicativa, activa y participativa por parte del proceso de mediación pedagógica desde una posición humanista e integral, adaptado y alternativo para

concretar un programa de actividades con el fin de responder a las necesidades de las personas jóvenes y al logro de los objetivos propuestos de la investigación.

### **Perfil de la población**

La población participante de esta propuesta socioeducativa son personas jóvenes habitantes del territorio indígena de Coto Brus y es concebida como una comunidad intercultural, ya que es integrada por pobladores de la etnia Ngäbe y personas no indígenas.

A partir de las técnicas cualitativas utilizadas se recopila la siguiente información:

- Se observaron y entrevistaron hombres y mujeres jóvenes entre los 16 y 30 años.
- Son habitantes del territorio indígena de Coto Brus.
- Estudiantes de secundaria del Colegio La Casona, diurno y nocturno.
- Poseen una riqueza natural como ríos, montañas, senderos, flora y fauna característica de la región.
- Se caracterizan por la timidez para interactuar ante personas externas a la comunidad.
- Las viviendas se encuentran dispersas por el territorio indígena, por lo que deben desplazarse por un espacio y tiempo determinado para presentarse en el centro de estudio.
- Algunos de los y las estudiantes son madres y padres de familia, aspecto característico en la etnia Nāgbe a conformar una familia en edades tempranas.
- Los habitantes presentan servicios básicos de electricidad, agua, teléfono, transporte público, centro de atención médica, iglesias de distintas religiones, escuela, colegio y establecimientos de abastecimiento de alimentos.

### **Diagnóstico de necesidades**

La aplicación de la técnica cualitativa de la observación participativa permitió obtener información importante mediante caminatas realizadas por las principales calles de la comunidad La Casona en compañía de algunos jóvenes locales se evidencia una serie de necesidades que se indican a continuación:

- Las mujeres y hombres se dedican a jugar en su tiempo libre fútbol, especialmente los hombres dominan los espacios para su práctica.
- No disponen de espacios físicos para la práctica de otros deportes.
- La asignatura de Educación Física no se brinda en los centros de estudios de la zona, por lo que no cuentan con el estímulo ni el conocimiento para realizar otras actividades físico-recreativas.
- Carecen de recursos materiales (implemento deportivo), recurso económico ausente.
- Solo cuentan con los espacios que el colegio y escuela dispones para el esparcimiento.
- Mujeres y hombres estudiantes que asisten al colegio durante el día después del horario de clases regresan a sus casas a continuar con sus labores cotidianas, y de manera viceversa quienes se dirigen a estudiar durante la noche luego de sus labores u obligaciones durante el día.
- Usualmente se reúnen para conversar o caminar a la orilla del río, especialmente los hombres, mientras que las mujeres no suelen observarse regularmente interactuando en sus espacios de tiempo libre.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Diseñar una propuesta socioeducativa de un programa de actividades recreativas para fortalecer el uso del tiempo libre con los habitantes jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.

### **Objetivos específicos**

- Describir las acciones formativas, desde la participación comunitaria, en un programa de actividades recreativas para el mejoramiento de actitudes y autodependencia de las personas jóvenes en sus comunidades según los intereses y necesidades encontradas en la población desde un proceso socioeducativo de la Educación no Formal.

- Promover la gestión del programa, desde la sostenibilidad y sustentabilidad de las actividades recreativas socioeducativas propuestas, para ser desarrolladas en la comunidad en los distintos espacios disponibles.

### **Estrategia y recurso didáctico para la construcción de la propuesta**

En este apartado se aprovecha de manera participativa y constructiva con la población joven la estrategia a seguir para el análisis de las actividades recreativas que usualmente realizan en sus espacios y momentos disponibles de tiempo libre, posibilitando de este modo una forma diferente de aprender a partir del conocimiento generado por las personas jóvenes en el proceso y tomando como estrategia la animación sociocultural para llevar a cabo la actividad.

#### **Taller**

Mediante un taller se logró cumplir con los objetivos propuestos para la construcción del programa socioeducativo de actividades recreativas, haciendo uso de recursos didácticos como la tormenta de ideas lo cual la población joven aportara desde su creatividad las actividades recreativas de interés y de acuerdo a los resultados que se extrajeron de la entrevista, también se consideraron aspectos como el contexto de la comunidad, el entorno natural, la población beneficiaria, disponibilidad de recurso material y el espacio para elaborar las actividades y que estas se caractericen por un componente que generen aprendizaje desde la Educación no Formal.

#### **Tormenta de ideas**

Es una técnica creativa y que estimula la creatividad y la participación de los sujetos en el proceso con una libertad de pensamiento y la generación de una cantidad de ideas ilimitada. Para seleccionar esta técnica es necesario conocer lo que sabe el grupo de jóvenes como punto de partida, la manera en que aprende el grupo y la manera en que se relaciona el grupo en el ámbito afectivo que se establece entre los miembros (Lamata y Domínguez, 2003).

Al ser una técnica participativa que implica desafiar inquietudes internalizadas como el miedo, la vergüenza y los prejuicios que obstaculizan el proceso de aprendizaje (Algava, 2006) es que por esta razón se aplicó esta técnica de participación para que el grupo de jóvenes considere aquellas actividades que les gustaría realizar en la comunidad y se disponga también de la información generada a partir de la entrevista y la observación participativa.

### **Recursos materiales**

- Pizarra, marcador y borrador.
- Salón o espacio abierto al aire libre cómodo.
- Hojas blancas o tarjetas.
- Lapiceros.

### **Secuencia de actividades de la propuesta**

El taller se realizó en una sola sesión, a partir de la observación, el análisis y la selección de actividades recreativas como un proceso socioeducativo que posibilita la Educación no Formal como espacio de aprendizaje.

La siguiente tabla muestra el proceso que mediante el taller se logró con el cumplimiento de los objetivos propuestos en conjunto con la participación de los beneficiarios para la construcción del programa socioeducativo de actividades recreativas.

**Tabla 12**

**Matriz para la construcción del programa socioeducativo de actividades recreativas: Proceso de construcción participativa de los jóvenes del territorio indígena de Coto Brus para organizar y gestionar un programa socioeducativo de actividades recreativas**

Objetivos	Temas	Actividad y procedimiento	Recursos	Responsable	Tiempo	Evaluación
Diseñar una propuesta socioeducativa de un programa de actividades recreativas para fortalecer el uso del tiempo libre con los habitantes jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.	Tiempo libre Recreación Socioeducativo Educación para el tiempo libre Educación no Formal	El taller se desarrolló en un ambiente relajado y cómodo para los participantes, la función del investigador es la de facilitar el proceso de construcción de un programa de actividades recreativas a realizar al aire libre, por lo que introduce al inicio una pregunta generadora ¿Cuáles actividades	Tarjetas, marcadores, lapiceros, hojas blancas, pizarra.	El investigador, las personas jóvenes del territorio indígena de Coto Brus.	Una sesión aproximada de 2 horas y 30 minutos. .	Hoja de asistencia y la participación de las dinámicas durante el taller.

Objetivos	Temas	Actividad y procedimiento	Recursos	Responsable	Tiempo	Evaluación
<p>Describir las acciones formativas desde la participación comunitaria en un programa de actividades recreativas para el mejoramiento de actitudes y autodependencia de los y las jóvenes en sus comunidades según los intereses y necesidades encontradas en la población desde un proceso socioeducativo de la</p>		<p>recreativas al les gustaría realizar en la comunidad?</p> <p>Seguidamente, los y las jóvenes analizan las actividades recreativas que usualmente realizan. Luego por medio de una tormenta de ideas dirigida se anotan las posibles actividades recreativas y se utiliza un mapa mental para clasificar por medio de una puntuación aquellas actividades que el grupo considera prioritarias.</p>				

Objetivos	Temas	Actividad y procedimiento	Recursos	Responsable	Tiempo	Evaluación
<p>educación no formal.</p> <p>Promover la gestión del programa desde la sostenibilidad y sustentabilidad de las actividades recreativas socioeducativas propuestas para ser desarrolladas en la comunidad en los distintos espacios disponibles.</p>						

**Nota:** Elaboración propia, 2016.

## **Gestión del programa Socioeducativo de actividades recreativas**

En este apartado la sostenibilidad y sustentabilidad son aspectos relevantes que han sido incorporados en el diseño de construcción del programa de actividades con el propósito de promover una actitud organizativa de la población joven en la comunidad.

De esta manera se procede que la población joven desarrolle una actitud sostenible y sustentable generada por el programa socioeducativo de actividades recreativas es decir; que las acciones que el colectivo de jóvenes tengan como componente la educación sostenible y sustentable que implica el programa en la comunidad y esto a su vez envuelve según Delgado (2014) la equidad y la participación para promover soluciones a las necesidades y posibles problemáticas que se reconocen en la comunidad, y generar su transformación contextualizada de acuerdo a los recursos y capacidades disponibles.

Luego del análisis de necesidades que la población joven requiere y el proceso de construcción de un programa socioeducativo con actividades recreativas como alternativas para la utilización del tiempo libre en las comunidades se hace referencia de la gestión como la acción que los beneficiarios deben llevar a cabo. Esto quiere decir, la función de administrar el programa propuesto a disposición de la comunidad en general del territorio indígena de Coto Brus, donde se debe consolidar un grupo de jóvenes que organizan y definen las acciones que se llevan a cabo en la propuesta socioeducativa de actividades recreativas en la comunidad según el análisis de los resultados y el diagnóstico de necesidades del estudio para sustentar la propuesta.

La gestión del programa socioeducativo involucra una serie de elementos fundamentales para su funcionamiento, desde la planificación de las actividades y su administración, como también la evaluación del mismo bajo un enfoque de la Administración de la Educación no Formal con una metodología participativa de las personas jóvenes de la comunidad. Desde luego la gestión debe ser orientada por un grupo de personas que permitan brindar las herramientas necesarias para el proceso socioeducativo, que involucra la participación de todas aquellas personas jóvenes que deseen disponer de espacios y actividades recreativas en la comunidad, partiendo de las necesidades e intereses de la población participante y del contexto en el cual se desarrollara el programa.

De esta manera, las personas jóvenes gestionarán el proyecto identificados con un nombre y objetivos que sean propuestos alcanzar por la población de acuerdo a sus intereses y necesidades para realizar actividades recreativas en los diferentes espacios según el tiempo y los recursos disponibles. Esto en colaboración con el Proyecto ED 3114 Mejoramiento de las aptitudes académicas de estudiantes de Educación Diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbes, Cabécares, y Bribrís, ya que se podría agregar al proyecto ED3114 un apartado o contenido en brindar espacios lúdicos a los diferentes territorios indígenas donde se gestiona el proyecto y especialmente en el territorio indígena de Coto Brus en la comunidad la Casona.

### **Autoevaluación**

Para la presente propuesta según Nirenberg, Brawerman y Ruiz (2000) es posible la evaluación desde la perspectiva cualitativa poniendo un énfasis en aquellos aspectos subjetivos que al investigador le interesa mejorar según el proceso; sean estos, actitudes, conductas, valores y motivaciones de los participantes.

La autoevaluación que las personas jóvenes realicen luego de la implementación de las actividades recreativas tiene la finalidad de generar cambios a través de la reflexión de forma colectiva para conocer que se necesita mejorar y propiciar espacios de utilización del tiempo libre más eficaces para la población joven, a partir de la autoevaluación se ayuda a la toma de decisiones de forma más consciente de las conductas mostradas por los participantes y así se aprende a valorar su responsabilidad, compromiso y a fortalecer aquellas actitudes en el grupo de jóvenes.

La siguiente escala de autoevaluación tiene como propósito generar información posterior de la realización de las actividades propuestas, crear un espacio de retroalimentación y análisis para mejorar en aspectos que el estudio incluye como el tiempo libre, recreación y la Administración de la Educación no Formal en la población joven de la comunidad.

**Tabla 13****Escala de autoevaluación**

Criterio de evaluación	Calificación		
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
<input type="radio"/> Participé activamente de las actividades			
<input type="radio"/> Me siento satisfecho con las actividades realizadas			
<input type="radio"/> Las actividades me generaron diversión			
<input type="radio"/> Mi actitud hacia las actividades fue positiva			
<input type="radio"/> Las actividades fueron fácil de organizar, administrar y gestionar			
<input type="radio"/> Aproveché las actividades para aprender			
<input type="radio"/> Las actividades me permitieron un desarrollo social			

**Nota:** Elaboración propia, 2017.

Esta escala de autoevaluación ayuda a recolectar información sobre el programa de actividades recreativas y el desempeño de la población participante posterior de haber realizado las actividades propuestas, marcando con una X el aspecto o criterio que se indica con el fin de tomar decisiones para posteriores actividades en la comunidad.

La nota de la autoevaluación para cada clasificación es la siguiente:

- Muy de acuerdo 6 puntos
- De acuerdo 3 puntos
- En desacuerdo 1 punto

Para obtener un total de 42 puntos (100%) como la puntuación máxima y la autoevaluación se reflejaría de la siguiente forma:

- Excelente entre 42 y 21 puntos
- Bueno entre 20 y 7 puntos
- Deficiente entre 6 y 0 puntos

### **Retroalimentación**

Al finalizar cada actividad realizada la población participante tanto activa como pasiva se reúnen para propiciar una retroalimentación o evaluación basada desde un análisis y una discusión, con el propósito de generar información desde un enfoque crítico de manera que sea un espacio para reflexionar sobre el conocimiento que las personas participantes tienen y adquieren con la participación activa de las actividades, creando de este modo un intercambio de ideas y perspectivas de información generada con el fin de mejorar para posteriores actividades recreativas que se realicen en la comunidad y así, crear espacios socioeducativos de convivencia entre la población joven. Se sugiere utilizar como técnica creativa de evaluación posterior a las actividades, el diario de sesiones que consiste en recopilar información que sirvan de evaluación después de finalizar cada acción o juego recreativo, deportivo o físico que permita introducir adaptaciones y mejoras durante el proceso formativo (Pulgar, 2005), con el fin de llevar un registro que recopile información y análisis de la misma sobre las actividades realizadas y así obtener nuevos aprendizajes.

Evaluar el proceso de aprendizaje implica un componente del desempeño de la población joven participante de las actividades ya que se pueden reflejar de acuerdo con los objetivos de cada actividad los conocimientos, las habilidades y destrezas, las actitudes y valores adquiridos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje que la Educación no Formal genera a través del programa socioeducativo de actividades

recreativas. La evaluación del aprendizaje puede llevarse a cabo a partir de la retroalimentación y la construcción de un instrumento por parte de las instituciones o programas que se involucren en el proceso como por ejemplo SEPROJOVEN, proyecto ED 3114 y el Trabajo Comunal Universitario 537 de la Universidad de Costa Rica para así generar información que sirva para verificar el proceso socioeducativo de la personas jóvenes de la comunidad.

La siguiente tabla muestra la clasificación de las actividades recreativas según Salazar (2007) y la clasificación de las actividades recreativas que han sido incluidas en la presente propuesta.

Tabla 14

**Clasificación de las actividades recreativas según la propuesta socioeducativa**

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
Deportes, juegos y actividad física	Deportes: Individuales, en parejas y por equipos	Deportes	* Voleibol mixto	Cooperativo	Desarrollar habilidades y destrezas motrices mediante la participación en el juego de voleibol.
	Juegos: Organizados, predeportivos y otros	Juegos tradicionales	* Argolla	Cooperativo	Propiciar un ambiente que mejore las relaciones interpersonales entre la población participante.
			* Desafío cross		Desarrollar las capacidades físicas de la población participante.

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
			* Fútbol tenis		Fomentar la cohesión social, la gestión juvenil y la equidad de género comunitaria.
			* Zorro come huevos		Trabajar en equipo para el cumplimiento de metas propuestas.
	Actividad física: Aeróbicos, trote, entrenamiento contra resistencia (pesas) y otras	Aeróbicos, pesas o gimnasio y actividades físicas	* Rally activo	Relevos	Acondicionar las diferentes partes del cuerpo mediante ejercicios funcionales para mejoramiento de la salud.
Pasatiempos	Colección				

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
	Modelos a escala				
	Otros	Dibujo de la naturaleza	* Charadas	Pasivo	Fomentar la motora fina y la capacidad de interpretación de ideas en un grupo social.
Actividades artísticas	Música	Cantar y música	* Karaoke	Pasivo	Proyectar las habilidades artísticas de la población joven en un ambiente social de disfrute mediante la música y el canto.
	Manualidades	Confección de artesanías y manualidades	* Arte-nativa	Multicultural	Recuperar la confección de artesanías como parte de la historia cultural indígena de la comunidad

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
					Ngäbe.
	Danza / baile	Bailes (danza), baile popular	* Baile 360°	Multicultural	Generar que las actitudes y emociones proyecten la realidad social de la comunidad mediante la expresión corporal.
			* Danza de la Balsería	Multicultural	Fomentar en el territorio indígena de Coto Brus la danza de la Balsería como parte del contexto rural en la Educación no Formal.
	Drama / teatro	Teatro			
Recreación al aire libre y relacionadas	Actividades y deportes relacionados con la	Campamentos, pesca, caminatas y carreras (campo	* Caminata ecológica	Ecológico	Sensibilizar la población joven mediante una caminata la importancia

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
con la naturaleza	naturaleza: Campamentos, caminatas, observación de aves, pesca, destrezas para vivir al aire libre, deportes de aventura como escalar	travesía)			de los recursos naturales que posee la comunidad.
	Preservación del ambiente				
Turismo	Cruceros				
	Ecoturismo				
	Lugar específico:				

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
	Parques, volcanes, playas, otros.				
Recreación social	Fiestas, reuniones sociales	Fiestas			
	Celebraciones, festivales				
	Actividades socializadoras				
	Actividades relacionadas con comida	Cocinar			
	Visitas, conversaciones y clubes	Conversaciones			

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
	Descubrimiento de talentos				
Actividades cognitivas	Redacción				
	Lectura	Club de lectura			
	Oratoria	Poesía			
	Discusión de temas				
	Estudio de temas				
	Actividades en la computadora	Tecnología	* Juegos interactivos	Pasivo	Estimular el aprendizaje de las personas jóvenes por el uso de la tecnología.
	Juegos pasivos	Juegos de mesa	* ¿Adivina que es?	Pasivo	Fomentar las habilidades cognitivas en el

<b>Clasificación de las actividades recreativas (Salazar, 2007)</b>	<b>Categorías (Salazar, 2007)</b>	<b>Actividades recreativas que les gustaría realizar a la población joven</b>	<b>Actividades recreativas según la propuesta socioeducativa</b>	<b>Tipo de juego</b>	<b>Objetivo socioeducativo de la actividad recreativa</b>
					conocimiento de diversos temas.
Actividades de enriquecimiento y actualización personal	Clases, cursos				
	Talleres				
	Congresos y seminarios				

Nota: Elaboración propia, 2016.

## **Programa de actividades recreativas, lúdicas y deportivas**

En concordancia con el fortalecimiento de las capacidades recreativas, lúdicas y deportivas dirigidas a la población joven se presenta a continuación la propuesta de actividades del programa, se describe cada actividad mencionada en la tabla 15.

### **Nombre del juego o actividad:** Argolla india

**Objetivo socioeducativo:** Propiciar un ambiente que mejore las relaciones interpersonales entre la población participante.

**Objetivo del juego:** Anotar la mayor cantidad de veces la argolla en un tiempo determinado.

**Tipo de juego:** Cooperativo.

**Descripción:** Son dos equipos mixtos de 7 a 10 integrantes que intentan anotar una argolla en un bastón (palo de madera), en dos tiempos de 15 minutos cada uno. Cada equipo coloca un portero en el lado contrario de la cancha que defienden para anotar y este se encuentra dentro de una zona delimitada sujetando el bastón. El jugador que tiene la argolla no puede avanzar o dar pasos. Solo se puede intersectar o robar la argolla si esta es intersectada en el aire en el momento de un pase, no se puede quitar de las manos y si cae al suelo al intentar un pase será la argolla para el otro equipo. Antes de anotar mínimo deberán hacer 5 pases entre los integrantes del equipo.

**Materiales:** Aros o conos, argolla de mecate, bastones.

**Medidas de seguridad:** el lugar o espacio del juego debe estar libre de obstáculos, y los materiales en buen estado para evitar accidentes. Los participantes deberán realizar la marca para obtener la argolla sin lastimar al compañero.

**Variante:** Los porteros pueden movilizarse en toda el área de juego y no pueden hacer defensa en un perímetro de 5 metros para anotar.

**Valores:** Trabajo en equipo, la solidaridad, el compañerismo y el respeto.



**Figura 25**

**Imagen alusiva al juego de la Argolla india**

Nota: (s. f.). Imagen alusiva al juego de la Argolla india [Imagen]. Recuperado de: <https://twitter.com/argollaindiave>

**Nombre del juego o actividad:** Charadas

**Objetivo socioeducativo:** Fomentar la motora fina y la capacidad de interpretación de ideas en un grupo social.

**Objetivo del juego:** Adivinar en el menor tiempo posible la mayor cantidad de palabras o frases.

**Tipo de juego:** Pasivo

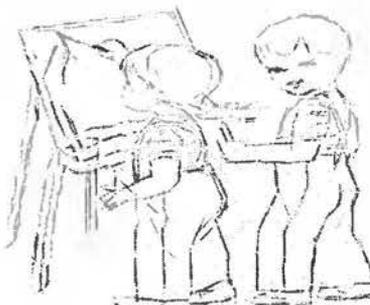
**Descripción:** Se hacen equipos mixtos de 3 -5 personas y se utilizan categorías de algún tema en particular. En una bolsa plástica o de papel se colocan las palabras o temas a dibujar y cada integrante del equipo deberá tomar un papel al azar y que será dibujar según lo que indique el papel en un tiempo determinado. El equipo de la persona participante deberá interpretar de manera exacta lo que el dibujante realiza. No se pueden utilizar gestos ni palabras durante la actividad. Gana el equipo que mayor cantidad de palabras logre adivinar.

**Materiales:** Papel, lápiz, marcador, pizarra, láminas de papel periódico y cinta.

**Medidas de seguridad:** Realizar el juego en una zona limpia y cómoda.

**Variante:** Se puede realizar por medio de mímicas y en parejas.

**Valores:** Trabajo en equipo, colaboración.



**Figura 26**

**Imagen alusiva al juego de las charadas**

**Nota:** (s. f). Imagen alusiva al juego de las charadas [Imagen]. Recuperado de: <http://portalescuela.blogspot.com/2012/02/ninos-dibujando-y-pintando-un-cuadro.html>

**Nombre del juego o actividad:** Danza de la Balsería

**Objetivo socioeducativo:** Fomentar en el territorio indígena de Coto Brus la danza de la Balsería como parte del contexto rural en la Educación no Formal.

**Objetivo del juego:** Expresión corporal a través de la danza que reflejen el contexto de la comunidad.

**Tipo de juego:** Intercultural

**Descripción:** La población joven realiza un desafío entre dos grupos que participen hombres y mujeres. El primer grupo forma un círculo tomados de las manos y el en centro se encuentra el segundo grupo realizando la danza de la Balsería. Durante la danza o baile se lanzan palos de balsa a los pies y las personas deben de esquivarlos para evitar ser golpeados, quién reciba un golpe sale del círculo y gana aquel que permanezca de último dentro del círculo bailando. La danza se hace al ritmo de instrumentos musicales tradicionales de la región.

**Materiales:** Palos del árbol de balsa.

**Medidas de seguridad:** Realizar la actividad en un lugar plano para evitar lesiones mientras se baila y que los palos que se utilicen no tengan bordes que ocasionen heridas a la población participante y lanzarlos hacia los pies únicamente.

**Variantes:** Se puede realizar en parejas o tríos tomados de las naos mientras realizan el baile.

**Valores:** Equidad de género, igualdad, creatividad, interacción social, propiciar respeto e identidad.



**Figura 27**

**Imagen alusiva al baile de la Balsería**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva al baile de la Balsería [Imagen]. Recuperado de: [http://ceiplopedevega.centros.educa.jcyl.es/sitio/print.cgi?wid\\_seccion=13&wid\\_item=80&wOut=print](http://ceiplopedevega.centros.educa.jcyl.es/sitio/print.cgi?wid_seccion=13&wid_item=80&wOut=print)

**Nombre del juego o actividad:** Voleibol mixto

**Objetivo socioeducativo:** Desarrollar habilidades y destrezas motrices mediante la participación en el juego de voleibol.

**Objetivo del juego:** Conseguir que el balón toque el suelo para evitar el punto del equipo contrario.

**Tipo de juego:** Cooperativo.

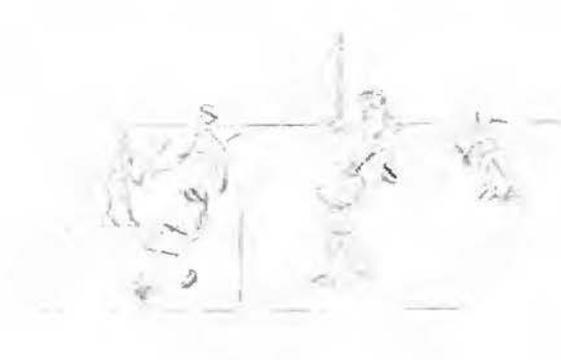
**Descripción:** Dos equipos mixtos de 5-7 participantes mixtos donde intentaran evitar que la bola caiga al piso. Se realizaran tres toques por equipo con cualquier parte del cuerpo y pasarla al campo contrario para anotar. Se juega tres set de 15 puntos cada uno.

**Materiales:** Una cuerda grande, dos postes de madera o metal, una bola voleibol.

**Medidas de seguridad:** Realizar el juego en un espacio limpio y sin obstáculos que pongan en peligro la integridad del participante.

**Variante:** En equipos y en parejas lanzar una bomba (globo) de agua al campo contrario con la ayuda de un saco que es sostenido entre dos personas.

**Valores:** Trabajo en equipo, disciplina y honestidad.



**Figura 28**

### **Imagen alusiva al juego del voleibol mixto**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva al juego del voleibol mixto [Imagen]. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd130/unidad-didactica-juegos-y-deportes-alternativos.htm>

### **Nombre del juego o actividad:** Juegos interactivos

**Objetivo socioeducativo:** Estimular el aprendizaje de las personas jóvenes por el uso de la tecnología.

**Objetivo del juego:** Lograr que las personas jóvenes interaccionen de forma lúdica con los juegos y aplicaciones tecnológicas.

**Tipo de juego:** Pasivo

**Descripción:** Consiste en acciones del uso de la computadora y el teléfono móvil (celular) en la utilización de aplicaciones en el uso de herramientas y juegos interactivos que este tipo de recurso ofrece. Aquellas personas jóvenes que presenten estos recursos pueden reunirse con aquellas personas que no dispongan de los medios y generar un espacio de aprendizaje por medio del uso de las distintas aplicaciones que la tecnología

ofrece, como por ejemplo la búsqueda de información de temas específicos para tareas de tipo académico.

**Materiales:** Computadora o teléfono móvil y conexión a internet.

**Medidas de seguridad:** Reunirse en un lugar seguro con la supervisión de adultos.

**Variante:** Transmitan el aprendizaje a la población adulta.

**Valores:** Interacción social, solidaridad y compañerismo.



**Figura 29**

### **Imagen alusiva a los juegos interactivos**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva a los juegos interactivos [Imagen]. Recuperado de: <http://de.depositphotos.com/54981233/stock-illustration-people-sitting-on-chair-at.html>

### **Nombre del juego o actividad:** Desafío Cross

**Objetivo socioeducativo:** Desarrollar las capacidades físicas de la población participante.

**Objetivo del juego:** Lograr superar cada obstáculo en el menor tiempo posible y llegar a la meta.

**Tipo de juego:** Cooperativo.

**Descripción:** Consiste en realizar tres pruebas en el menor tiempo posible y participan tres equipos mixtos con igual número de personas jóvenes.

Las pruebas son las siguientes:

- **La telaraña:** Se colocan hilos entre postes o árboles para simular una telaraña y que los participantes deberán atravesar de un lado a otro sin tocar los hilos. Los integrantes del equipo pueden ayudar sin tocar los hilos, si un hilo es tocado por un participante en el momento del intento de atravesar la telaraña los participantes que la hayan cruzado deberán regresar y empezar de nuevo.
- **Galleta nitroglicerina:** Consiste en una “galleta” de madera que tiene hilos en su circunferencia; la idea es que cada integrante tome un hilo, se colocará un vaso lleno de agua sobre la galleta que deberán levantar del suelo y transportar de un lugar a otro sin que el vaso se caiga.
- **Puente móvil:** Dos o más equipos mixtos participan en desplazarse de un punto a otro sujetando bastones a la altura de la cadera o cintura formando una hilera (puente), mientras una persona por equipo deberá caminar por encima de los bastones que sostienen los y las compañeras de equipo. Conforme el participante avanza por el puente los demás que sostienen los bastones deberán colocarse al frente de la hilera para ir avanzando y llegar al punto de llegada determinado.

**Materiales:** Galleta de madera, dos vasos plásticos y una botella con agua, 15 -20 bastones de madera, hilo.

**Medidas de seguridad:** realizar las actividades en un terreno o espacio libre de obstáculos y seguridad para la persona que camina en los bastones por parte de los y las compañeras en el juego del puente móvil.

**Variante:** Utilizar los recursos naturales como obstáculos a vencer.

**Valores:** Seguridad, trabajo en equipo, igualdad, superación, cooperación.



**Figura 30**

**Imagen alusiva a la actividad física desafío croos**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva a la actividad física desafío croos [Imagen]. Recuperado de: <http://www.homekids.com.ar/animaciones.php>

**Nombre del juego o actividad:** Arte – nativa

**Objetivo socioeducativo:** Recuperar la confección de artesanías como parte de la historia cultural indígena de la comunidad Ngäbe.

**Objetivo del juego:** Diseñar con materiales naturales distintas artesanías haciendo uso de colores, texturas, materiales diversos, y formas que representen la comunidad.

**Tipo de juego:** Intercultural

**Descripción:** La confección de arte como pinturas, cerámica en barro, dibujo en corteza de árboles, crear pinturas naturales, cuadros con semillas, esculturas en madera, piedra y algún otro material que permita representar la interculturalidad en la comunidad. Cada creación será expuesta para determinar el acabado, la creatividad y la representación que se identifica con el contexto rural de la región.

**Materiales:** Tijeras, cuchillos, guantes, agua, cucharas, platos, vasos, madera, goma, piedra, tierra, hojas, corteza, pintura, fibras, semillas, entre otros,.

**Medidas de seguridad:** que los materiales utilizados sean naturales y realizarlos en un lugar seguro y cómodo.

**Variantes:** Realizar un mural de forma colectiva.

**Valores:** Identidad, creatividad, sentido de pertenencia.



**Figura 31**

**Imagen alusiva a la actividad recreativa arte – nativa**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva a la actividad recreativa arte – nativa [Imagen]. Recuperado de: [http://es.123rf.com/photo\\_6847159\\_las-manos-del-hombre-de-artista-trabajando-arcilla-roja-para-crear-artesania-de-arte.html](http://es.123rf.com/photo_6847159_las-manos-del-hombre-de-artista-trabajando-arcilla-roja-para-crear-artesania-de-arte.html)

**Nombre del juego o actividad:** Baile 360°

**Objetivo socioeducativo:** Generar que las actitudes y emociones proyecten la realidad social de la comunidad mediante la expresión corporal.

**Objetivo del juego:** Bailar la mayor cantidad de canciones de distintos ritmos.

**Tipo de juego:** Multicultural.

**Descripción:** Consiste en realizar una coreografía colectiva y mixta de algún ritmo que el grupo decida realizar, puede ser ritmos como la salsa, el merengue, el swing criollo, el bolero, la bachata, estilo libre (electrónica) u otro ritmo que les gustaría realizar.

**Materiales:** Un radio.

**Medidas de seguridad:** realizar la coreografía en un lugar seguro y plano para ejecutar los pasos del baile sin problemas.

**Variante:** Durante el baile en pareja o individual a la pausa de la canción cambiar de pareja inmediatamente.

**Valores:** Creatividad, innovación, solidaridad, libertad y respeto.



**Figura 32**

**Imagen alusiva a la actividad recreativa baile 360°**

Nota: (s. f.). Imagen alusiva a la actividad recreativa baile 360° [Imagen]. Recuperado de: <http://www.imagui.com/a/dibujos-para-colorear-bailando-salsa-iX8axX9p>

**Nombre del juego o deporte:** Fútbol tenis

**Objetivo socioeducativo:** Fomentar la cohesión social, la gestión juvenil y la equidad de género comunitaria.

**Objetivo del juego:** Anotar la mayor cantidad de puntos.

**Tipo de juego:** Cooperativo.

**Descripción:** Consiste en juego que se realiza en parejas y mixto. La cancha es un rectángulo de 10\*5 metros y en el centro es dividida por una cuerda a una altura de 1,30 metros. Se fundamenta en intentar pasar el balón al lado contrario con los pies u otra parte del cuerpo que no sea n las manos y que la bola toque el suelo para anotar un punto. Son tres toques por pareja, un jugador no puede tocar consecutivamente el balón. La bola debe caer dentro de la zona de juego y si esta cae fuera es punto para el equipo contrario.

**Materiales:** Cal o pintura, un balón de fútbol, una cuerda y bastones.

**Medidas de seguridad:** Que el terreno de juego sea regular (plano), sin obstáculos que pongan en peligro la integridad de los y las participantes.

**Variante:** Cada zona de juego estará dividida por cuadrantes y cada uno tiene un puntaje específico.

**Valores:** Trabajo en equipo, cohesión social, solidaridad, honestidad y lealtad.



**Figura 33**

### **Imagen alusiva al juego fútbol tenis**

Nota: (s. f.). Imagen alusiva al juego fútbol tenis [Imagen]. Recuperado de: <http://www.unisabana.edu.co/nc/la-sabana/campus-20/noticia/articulo/logros-cumplidos/>

**Nombre del juego o actividad:** Caminata ecológica

**Objetivo socioeducativo:** Sensibilizar la población joven mediante una caminata la importancia de los recursos naturales que posee la comunidad.

**Objetivo del juego:** Conocer las distintas especies de flora y fauna que posee la comunidad.

**Tipo de juego:** Ecológico.

**Descripción:** Realizar una caminata ecológica por los diversos lugares de la comunidad tales como el río, las montañas y lugares con un sentido cultural, con el propósito de aprender y conocer sobre la diversidad natural e histórica que ofrece el lugar.

**Materiales:** Vestimenta cómoda e hidratante y un botiquín de primeros auxilios básico.

**Medidas de seguridad:** Realizar la caminata con jóvenes que conozcan la zona para un recorrido apropiado, seguro y con indumentaria cómoda.

**Variante:** Recolectar semillas de la vegetación local.

**Valores:** Paz, libertad, identidad, respeto, aventura y amistad.



**Figura 34**

### **Imagen alusiva a la actividad recreativa de la caminata ecológica**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva a la actividad recreativa de la caminata ecológica [Imagen]. Recuperado de: <http://www.carmendeapicala-tolima.gov.co/eventos.shtml>

### **Nombre del juego o actividad:** Rally activo

**Objetivo socioeducativo:** Acondicionar las diferentes partes del cuerpo mediante ejercicios funcionales para mejoramiento de la salud.

**Objetivo del juego:** Realizar la mayor cantidad de repeticiones de cada ejercicio en un tiempo determinado.

**Tipo de juego:** Relevos.

**Descripción:** Se realiza en parejas o en grupo según la cantidad de participantes y que haya equidad de género. Cada participante deberá realizar al menos una de las pruebas de la actividad. Consiste en superar una serie de pruebas físicas que se describen a continuación:

- Carrera continua: Caminata rápida, trote y correr de manera continua por un tiempo determinado para el calentamiento.

- Abdominales o flexión de tronco: Mayor cantidad de repeticiones realizadas en un minuto.
- Lumbar o extensión de tronco: Boca abajo elevar el tronco y sostener por 3-5 segundos y descender sin que el pecho toque el suelo.
- Glúteo o extensión de cadera: En posición de mesa apoyado en antebrazos elevar la pierna extendida a la misma altura de la cadera y que la rodilla al regreso no toque el suelo.
- Sentadilla: El o la participante deberá sostener en posición de sentadilla un minuto.

El o la ganadora de cada prueba obtendrá 5 puntos, el segundo lugar 3 puntos y el tercer lugar 1 punto según la posición que tengan durante cada prueba realizada.

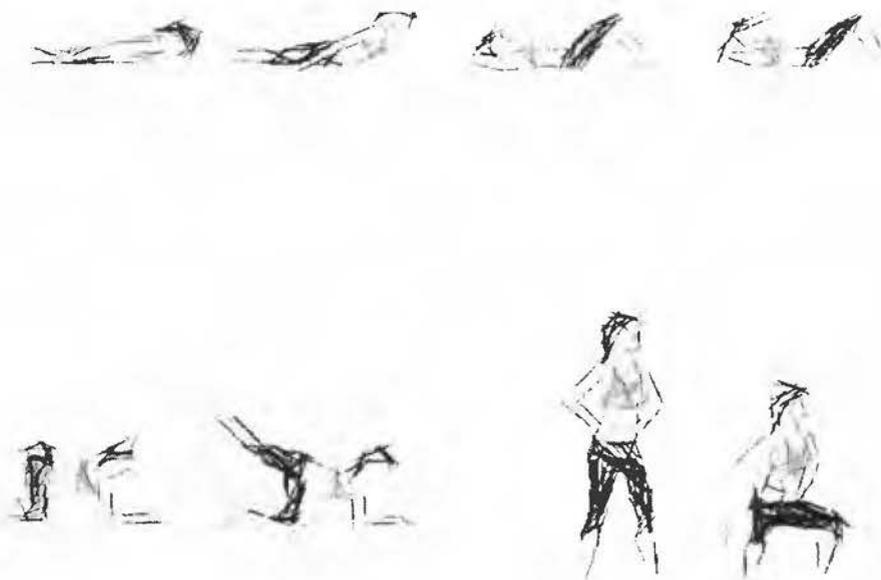
**Materiales:** Peso libre (peso de cada persona).

**Medidas de seguridad:** Realizar las pruebas en una zona verde que esté libre de obstáculos. La función de la persona que es juez de la actividad deberá verificar la buena ejecución y postura de los ejercicios para evitar una lesión de los y las participantes.

**Variante:** Utilizar materiales naturales como troncos, piedras y otros.

**Valores:** Perseverancia, esfuerzo, honestidad.





**Figura 35**

**Imagen recreativa a la actividad física del rally activo**

**Nota:** (s. f.). Imagen recreativa a la actividad física del rally activo [Imagen]. Recuperado de: <http://saludvidayconsejos.blogspot.com/2014/10/acumulas-grasa-en-la-cintura-eliminala.html>

**Nombre del juego o actividad:** ¿Adivina que es?

**Objetivo socioeducativo:** Fomentar las habilidades cognitivas en el conocimiento de diversos temas.

**Objetivo del juego:** Adivinar el tema en el menor tiempo posible

**Tipo de juego:** Pasivo

**Descripción:** En parejas o individual colocándose de frente y se pueden utilizar gestos así como palabras claves para adivinar en el menor tiempo posible. Acordar que temas o categorías a jugar para facilitar la dinámica del juego.

**Materiales:** Un cronometro y hoja de anotación.

**Medidas de seguridad:** Realizarlo en un lugar seco, cómodo y libre de ruido.

**Variante:** Utilizar recortes de imágenes.

**Valores:** Respeto y seguridad.



**Figura 36**

**Imagen alusiva al juego recreativo ¿adivina que es?**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva al juego recreativo ¿adivina que es? [Imagen]. Recuperado de: <http://neoparaiso.com/dibujos/de/dos-muchachos-para-colorear>

**Nombre del juego o actividad:** Zorro come huevos

**Objetivo socioeducativo:** Trabajar en equipo para el cumplimiento de metas propuestas.

**Objetivo del juego:** Lograr comer la mayor cantidad de huevos de los nidos en un tiempo determinado.

**Tipo de juego:** Cooperativo.

**Descripción:** Son tres o cuatro equipos mixtos de siete integrantes que intentarán robar la mayor cantidad de huevos de los demás grupos. Cada equipo se ubicará a una distancia igual a los demás equipos. Solo se puede tomar un huevo por participante, no se pueden lanzar y tampoco quitar de las manos los huevos (bola), no pueden cuidar el nido donde se ubican los huevos. Gana el equipo que mayor cantidad de huevos tenga en un tiempo determinado.

**Materiales:** Bolas de papel.

**Medidas de seguridad:** Realizar el juego en una zona verde libre de obstáculos y el cuidado de evitar un choque al correr.

**Variante:** Se puede utilizar guardias de los huevos en una zona delimitada para evitar el robo.

**Valores:** Laboriosidad, trabajo en equipo, generosidad.



**Figura 37**

### **Imagen alusiva al juego recreativo ¿adivina que es?**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva al juego recreativo zorro come huevos [Imagen]. Recuperado de: [http://es.123rf.com/photo\\_24351045\\_ninos-de-dibujos-animados-que-se-ejecutan-despues-de-que-el-nino-de-la-historieta-de-la-muchacha-cor.htm](http://es.123rf.com/photo_24351045_ninos-de-dibujos-animados-que-se-ejecutan-despues-de-que-el-nino-de-la-historieta-de-la-muchacha-cor.htm)

### **Nombre del juego o actividad:** Karaoke

**Objetivo socioeducativo:** Proyectar las habilidades artísticas de la población joven en un ambiente social de disfrute mediante la música y el canto.

**Objetivo del juego:** Imitar con el uso de la voz al intérprete de la canción.

**Tipo de juego:** Pasivo

**Descripción:** En equipos o parejas interpretar canciones 5 -7 canciones de distintos artistas y géneros musicales. Cada cantante escoge la canción a interpretar al azar. Gana el equipo que más aplausos reciba durante la actividad.

**Materiales:** Un radio y un libro con las letras de cada canción.

**Medidas de seguridad:** Llevar a cabo la actividad en un lugar acústicamente adecuado.

**Variante:** Cantar la canción sin ver la letra.

**Valores:** Participación, apoyo e interacción social.



**Figura 38**

### **Imagen alusiva a la actividad recreativa karaoke**

**Nota:** (s. f.). Imagen alusiva a la actividad recreativa karaoke [Imagen]. Recuperado de: <https://musicaenlatorre.wordpress.com/2011/08/09/karaoke-on-line-aqui-podras-practicar-las-canciones-que-mas-te-gusten/>

## Referencias bibliográficas

- Abarca, A. Alpizar, F. Sibaja, G. y Rojas, C. (2013). *Técnicas cualitativas de investigación*. San José, Costa Rica. Editorial Universidad de Costa Rica. Primera edición.
- Acuña, S. Cremades, M. Álvarez, C. Urruzola, M. J. Jaramillo, C. y Hernández, G. (1995). *Coeducación y tiempo libre*. Madrid, España. Editorial Popular.
- Aguilar, J. y Guevara, A. (2016). Coordinadores del Proyecto ED 3114 *Mejoramiento de las aptitudes académicas de estudiantes de Educación Diversificada de 5 colegios de territorios indígenas Ngäbes, Cabécares, y Bribrís*. Universidad de Costa Rica. Sede Rodrigo Facio. Entrevista.
- Aguilera, B., Gómez, J., Morollón, M., y Abad, J. (2004). *Educación intercultural. Análisis y resolución de conflictos*. Madrid, España. Editorial Popular. Cuarta edición.
- Algava, M. (2006). *Las técnicas y la dimensión lúdica de la educación popular. Jugar y jugarse*. Buenos Aires. Primera edición.
- Álvarez, J.L. (2013). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México. Ediciones Culturales Paidós.
- Ander., E. (1986). *Diccionario de trabajo social*. Bogotá. Plaza y Janes.
- APA. (2017). American Psychological Association. Sexta edición. [Facebook]. Recuperado de: <https://www.facebook.com/LasNormasAPA/photos/pcb.1780917332192274/1780916988858975/?type=3&theater>
- Arenales, O. (2009). *Antología del curso diagnóstico participativo*. Guatemala. Universidad Rafael Landívar.
- Arias, R. (2014). SEPROJOVEN. *Currículum Organizacional*. Alajuela, Costa Rica.

- Arnanz, L. (2011). *Metodología participativa y cooperación para el desarrollo. Observatorio Internacional CIMAS*. Recuperado de: [fongdcam.org/wp-content/uploads/.../Metodologia-participativa-y-Cooperacion.pdf](http://fongdcam.org/wp-content/uploads/.../Metodologia-participativa-y-Cooperacion.pdf)
- ATAPS. (2014). Croquis La Casona. *Asistente técnico de atención primaria de salud*. Área de salud de Coto Brus.
- Baratti, A. (2004). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Kinesis, Revista en Ciencias del Deporte, Educación Física y Recreación. (40): p. 53-55.
- Bolaños., T. (2002). *Recreación y valores*. Colombia. Editorial kinesis. Segunda edición.
- Bolaños, G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. San José, Costa Rica. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Bolaños, G. y Woodburn, S. (2009). *Guía didáctica de educación física escolar*. San José, Costa Rica. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.
- Borge, C. (2012). *Estado de la Educación. Cuarto Informe del estado de La Educación. Costa Rica: estado de la educación en territorios indígenas*.
- Blanco, P. (2009). *Estudian cambios en la población Ngäbe migrante*. Oficina de Divulgación e Información. Boletín Presencia Universitaria. Universidad de Costa Rica.
- CCSS. (2014). Caja Costarricense del Seguro Social. Asistente Técnico de Atención Primaria de salud (ATAPS), Área de Salud de Coto Brus.
- Calvo, R. Montoya, L. y Torres, E. (2004). *Uso del tiempo libre de estudiantes entre los 15 y 17 años de edad de instituciones públicas y privadas del circuito 09 de la región educativa de San José en el curso lectivo 2002*. Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física. Universidad Nacional de Costa Rica. Campus Presbítero Benjamín Núñez. Heredia, Costa Rica.

- Carratalá, V. y García, A. (1999). *Diferencias en las motivaciones y actividades de ocio y tiempo libre entre adolescentes deportistas y no deportistas*. *Revista Motricidad*. (5): p. 111-131. Recuperado de: VC Deval, A García - European Journal of Human Movement, 1999 - dialnet.unirioja.es
- Céspedes. E. (2003). *Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño*. San José, Costa Rica. Editorial EUNED.
- Contreras, G. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Ministerio de Educación Pública. San José, Costa Rica. Segunda Edición.
- Coto, E. (2008). *La educación física en el área rural y su tratamiento didáctico en el medio natural*. *Revista Inter Sedes*. IX: p. 59-70.
- Chaves, R. Monge, J. Quesada, C. y Ramírez, J. (2009). *Propuesta para una mediación pedagógica en ambientes no escolarizados dirigida a niños y niñas escolares*. Seminario de graduación grado de licenciatura en educación primaria. Sede Rodrigo Facio. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure education program planning*. A systematic approach, United State. Third edition.
- Delgado, E. (2014). *Educación social en el desarrollo del medio rural: hacia un modelo socioeducativo para la sostenibilidad rural*. Universidad de Valladolid. España. Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/6762>
- Díaz, J. Martins, A. (1982). *Estrategias de enseñanza aprendizaje*. Orientaciones didácticas para la docencia universitaria. San José, Costa Rica. IICA.
- Diccionario. (2014). Real Academia Española. Versión Electrónica. Edición 23. Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae>
- Edginton., Ch. Degraaf., D. Dieser., R. y Edginton., S. (2006). *Leisure and life satisfaction. Foundational perspectives. United States*. Editorial McGraw Hill. Cuarta edición.

- Ferrero, L. (1985). *Entre el pasado y el futuro. Las culturas aborígenes de Costa Rica del sector de tradición sudamericana a principios del siglo 16*. San José, Costa Rica.
- Feliz, T. Sepúlveda, F. y Gonzalo, R. (2009). *Didáctica general para educadores sociales*. Aravaca, Madrid. Editorial Mcgraw Hill. Primera edición.
- Garrido., P. (2010). *Educación en el ocio y el tiempo libre*. Madrid. Ediciones Palabra
- Gerlero., J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación*. Servicio de la Fundación Colombiana de tiempo libre y recreación. Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación. Recuperado de: <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/Jgerlero.html>.
- Gomes, Ch., Osorio, E., Pinto, L., y Elizalde, R. (2009). *Lazer na América Latina*. Belo Horizonte. Brasil. Editorial UFMG.
- Gomes, Ch. (2010). *Ocio, recreación e interculturalidad desde el "Sur" del mundo: desafíos actuales*. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana. 9 (26):199-220. Recuperado de:<http://polis.revues.org/236>
- Gómez., R. (2013). *Hábitos de uso del tiempo libre y nivel de actividad física de estudiantes de secundaria del liceo de Nicoya, Guanacaste, Costa Rica. Tesis de Licenciatura en Educación Física*. Universidad Nacional de Costa Rica. Campus Presbítero Benjamín Núñez. Heredia, Costa Rica.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México. Editorial Mac Graw Hill. Cuarta edición.
- Ibrahim, H. (1991). *Leisure and society: A comparative approach*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Ibrahim., H. y Cordes., K.A. (1993). *Outdoor recreation*. Dubuque, Iowa. Brown y Benchmark Publishers.

- Informe. (2013). *Programa Estado de la Nación*. San José, Costa Rica. Cuarto Informe Estado de la Educación.
- Informe. (2014). *Informe ED 3114 de Vicerrectoría de Acción Social*. San José. Universidad de Costa Rica. Sede Rodrigo Facio.
- Informe. (2015). *Informe ED 3114 del Consejo Nacional de Rectores*. San José, Costa Rica.
- INEC. (2000). Instituto Nacional de Estadística y Censo. Estadísticas población y demografía. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr>
- INEC. (2011). Instituto Nacional de Estadística y Censo. Estadísticas población y demografía. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr>
- INEC. (2014). Instituto Nacional de Estadística y Censo. Estadísticas población y demografía. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr>
- Juniu, S. (2000). *Downshifting: regaining the essence of leisure*. Journal of Leisure Research. 32(1): 69-73.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. Harper Collins Publishers. Cuarta edición.
- Kraus., (1971). *Recreation and leisure in modern society*. California: Gooyear Publishing Company Inc.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers. Sexta edición.
- Hogg, M. Vaughan, G. y Haro, M. (2008). *Psicología social*. Argentina. Editorial Médica Panamericana.
- LIE. (2009). Laboratorio de Innovación Educativa. Aprendizaje cooperativo. Propuesta para la implementación de una estructura de cooperación en el aula.

- Lopategui., E. (2001). *Recreación*. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/recrear.html>.
- Mapa. (2015). Mapas de Coto Brus. Recuperado de: [www.costaricaroadmaps.com/77-Coto-Brus.html](http://www.costaricaroadmaps.com/77-Coto-Brus.html)
- Marchioni, M. (sin fecha). *Comunidad, participación y desarrollo. Teoría y metodología de la intervención comunitaria*. España. Editorial popular.
- MEP. (2011). Ministerio de Educación Pública. *Cosmovisión y cosmogonía en las prácticas educativas: territorio, tierra, cultura y lengua desde el derecho ancestral de los pueblos indígenas*. Educación Indígena Costarricense.
- Molina., G. (1998). *Leisure meanings in a rural community of Costa Rica*. Thesis degree of Doctor of Philosophy in Leisure Studies in the Graduate College of the University of Illinois.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Morera, C. (2006). *Concepto y realidad del turismo rural en Costa Rica*. Revista Ambientico. (150): 4.
- Morera, M. y Rojas, H. (2000). *Comparación del uso del tiempo libre en los y las jóvenes de 14 y 16 años en las regiones de la reserva indígena de Talamanca y San Vito de Coto Brus*. Tesis de licenciatura en ciencias del deporte con énfasis en salud. Universidad Nacional de Costa Rica. Campus Presbítero Benjamín Núñez. Heredia, Costa Rica.
- Mora, S. y Ureña, R. (1993). *Uso del tiempo libre y necesidades deportivo recreativas que presentan los jóvenes de 13 y 21 años de edad pertenecientes a la comunidad de Samara, Guanacaste en 1992*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional de Costa Rica. Campus Presbítero Benjamín Núñez. Heredia, Costa Rica.

- Muñoz., D. y Hughes., J. (2010). *Diagnóstico del uso del tiempo libre en personas adultas mayores residentes en albergues, propuesta de un modelo sistematizado de actividades recreativas y de ejercicio físico para el mejoramiento de su calidad de vida*. Tesis de posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud. Universidad Nacional de Costa Rica. Campus Presbítero Benjamín Núñez. Heredia, Costa Rica.
- Nirenberg., O. Brawerman., J. y Ruiz., V. (2000). *Evaluar para la transformación. Innovaciones en la evaluación de programas y proyectos sociales*. Buenos Aires. Editorial Paidós. Primera edición.
- Noguero, L. (2007). *Metodología participativa en la enseñanza universitaria*. Editorial Narcea. Madrid, España. Recuperado de: <https://books.google.com/books?isbn=842771498X>
- Nuviala, A., Ruiz, F. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres*. Revista Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Versión digital. (6):13-20. Recuperado de: [http://www.retos.org/numero 4 5 6/retos6-2.pdf](http://www.retos.org/numero%204%205%206/retos6-2.pdf)
- Ramírez., J.R. (1995). *Actividades a las que dedican su tiempo libre los niños y niñas de I y II ciclos del circuito 02 de Liberia*. Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Administración Educativa. Universidad de Costa Rica. Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- Rodríguez., R. y Aguilar., K. (1995). *Evaluación del potencial turístico de Valle Escondido para el desarrollo de un centro de recreación y educación ambiental no formales*. Informe final de talleres I, II y III de Turismo Ecológico. Universidad de Costa Rica. Liberia, Costa Rica.
- Romero, C. (2014). Programa TCU-537 Movimiento Humano y Recreación para una mejor calidad de vida de las poblaciones infantil, juvenil, adulta y adulta mayor en vulnerabilidad social. Universidad de Costa Rica. Sede Rodrigo Facio.

- Román, L. (2012). *El uso del tiempo libre de un grupo de mujeres amas de casa y que también trabajan fuera del hogar en la escuela de rehabilitación La Pitahaya*. Maestría Profesional en Recreación. Universidad de Costa Rica. Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005). *Métodos en investigación cualitativa: triangulación*. Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana en Psiquiatría*. 34 (1): 118-124. Recuperado de: [www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf)
- Russell, R.V. (2002). *Pastimes. The context of contemporary leisure*. Champaign, IL: Sagamore Publishing. (2da. ed.).
- Ruiz., J.I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao, España. Editorial Deusto. Quinta edición.
- Pareja, J.A. y Torres, C. (2007). *La educación no formal y diferenciada: Fundamentos didácticos y organizativos*. Madrid, España. Editorial CCS, Alcalá.
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. United State of America. 3rd. edition.
- Pila, A. (1988). *Didáctica de la educación física y los deportes*. San José, Costa Rica. Editorial Olimpia.
- Porras, M. y Mora, F. (2000). *Estudio exploratorio acerca del presupuesto del tiempo libre de los educadores físicos del área central del país*. Tesis de licenciatura en ciencias del deporte con énfasis en alto rendimiento. Universidad Nacional de Costa Rica. Campus Presbítero Benjamín Núñez. Heredia, Costa Rica.
- Pulgar, J.L. (2005). *Evaluación del aprendizaje en educación no formal*. Madrid, España. Ediciones Narcea.
- Tenorio, L. (1988). *Las comunidades indígenas de Costa Rica*. San José, Costa Rica. Comisión Nacional de Asuntos Indígenas. CONAI.

- Salazar., C.G. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica. Editorial Universidad de Costa Rica.
- Stockmann, R. (2011). *Manual de evaluación. Una guía práctica de procedimientos*. San José: Universidad de Costa Rica.
- UNESCO. (2005). *Educación no formal*. Oficina de información pública. Recuperado de: [http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi55\\_NFE\\_es.pdf](http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi55_NFE_es.pdf)
- UNESCO. (2014). *Aplicaciones de las TIC en la educación no formal*. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/es/unesco/themes/icts/lifelong-learning/non-formal-education/#topPage>
- Uscatescu, J. (s. f.). *Cotidianidad*. UNED. Recuperado de: [www.uned.es/dpto\\_fim/InvFen/InvFen03/pdf/13\\_USCATESCU.pdf](http://www.uned.es/dpto_fim/InvFen/InvFen03/pdf/13_USCATESCU.pdf)
- Valerín., J. Y Sánchez., D. (2004). *Efecto de un programa de actividad física-recreativa en el autoconcepto físico y general, la práctica de actividad física en el tiempo libre y la autoeficacia para la práctica de actividad física de adolescentes de un colegio urbano-marginal*. Tesis en educación física y deportes. Universidad de Costa Rica. Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- Suárez, S. (2008). *Formación académica en recreación por una intervención participativa inclusiva*. Bogotá, Colombia. In: Congreso Internacional de Recreación.
- Vargas, P. y Orozco, R. (2004). *La importancia de la educación física en el curriculum escolar*. Revista Intercedes. 5(7). Recuperado de: [www.intersedes.ucr.ac.cr](http://www.intersedes.ucr.ac.cr)
- Zambrano, R. (2005). *La enseñanza de la educación física*. Venezuela. Universidad de los Andes.
- Zamora, J.D. (2009). *La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria*. Revista Educación. Universidad de Costa Rica. 33(1):133-143.

Zarco, J. (1992). *Desarrollo infantil y educación física*. Archidona, Málaga.

Zubiría, H. (2004). *El constructivismo en los procesos de enseñanza aprendizaje en el siglo XXI*. México. Editorial Plaza y Valdés. Primera Edición.

### Referencias bibliográficas de imágenes

Alcaldía de Carme de Apicalá. (2015). *Caminata ecológica*. Recuperado de: <http://www.carmendeapicala-tolima.gov.co/eventos.shtml>

Artesanías. (s. f.). *Confección de artesanías*. Recuperado de: [http://es.123rf.com/photo\\_6847159\\_las-manos-del-hombre-de-artista-trabajando-arcilla-roja-para-crear-artesania-de-arte.html](http://es.123rf.com/photo_6847159_las-manos-del-hombre-de-artista-trabajando-arcilla-roja-para-crear-artesania-de-arte.html)

Castillo, B. (2016). Trabajo Final de Graduación en Administración de la Educación no Formal. La Casona, San Vito de Coto Brus. Sede Rodrigo Facio. Universidad de Costa Rica.

Coto Brus. (s. f.). *Mapa del cantón de Coto Brus*. Recuperado de: [www.costaricaroadmaps.com/77-Cot-Brus.html](http://www.costaricaroadmaps.com/77-Cot-Brus.html)

Danza. (s. f.). *Danza en círculo*. Recuperado de: [http://ceiplopevega.centros.educa.jcyl.es/sitio/print.cgi?wid\\_seccion=13&wid\\_item=80&wOut=print](http://ceiplopevega.centros.educa.jcyl.es/sitio/print.cgi?wid_seccion=13&wid_item=80&wOut=print)

Depositphotos. (2016). *Hombre frente monitor*. Recuperado de: <http://de.depositphotos.com/54981233/stock-illustration-people-sitting-on-chair-at.html>

Dibujo bailando salsa. (s. f.). Recuperado de: <http://www.imagui.com/a/dibujos-para-colorear-bailando-salsa-iX8axX9p>

Dibujos para imprimir. (s. f.). *Dibujo para imprimir*. Recuperado de: <http://neoparaiso.com/dibujos/de/dos-muchachos-para-colorear>

INEC. (2001). *Mapa de los territorios indígenas de Costa Rica*. Recuperado de: [www.inec.go.cr](http://www.inec.go.cr)

- Karaoke on line. (2011). Karaoke. Recuperado de:  
<https://musicaenlatorre.wordpress.com/2011/08/09/karaoke-on-line-aqui-podras-practicar-las-canciones-que-mas-te-gusten/>
- Niños. (s.f). Recuperado de: [http://es.123rf.com/photo\\_24351045\\_ninos-de-dibujos-animados-que-se-ejecutan-despues-de-que-el-nino-de-la-historieta-de-la-muchacha-cor.htm](http://es.123rf.com/photo_24351045_ninos-de-dibujos-animados-que-se-ejecutan-despues-de-que-el-nino-de-la-historieta-de-la-muchacha-cor.htm)
- Muñoz, A. *Niños dibujando un cuadro.* (2012). Recuperado de:  
<http://portalescuela.blogspot.com/2012/02/ninos-dibujando-y-pintando-un-cuadro.html>
- Manzaneda, A. (2009). *Juegos y deportes alternativos.* Recuperado de:  
<http://www.efdeportes.com/efd130/unidad-didactica-juegos-y-deportes-alternativos.htm>
- Organización de argolla india. *Argolla india.* (2015). Recuperado de:  
<https://twitter.com/argollaindiave>
- Universidad de La Sabana. (s. f.). *Fútbol tenis.* Recuperado de:  
<http://www.unisabana.edu.co/nc/la-sabana/campus-20/noticia/articulo/logros-cumplidos/>
- Salud y vida. (2014). *Ejercicios físicos.* Recuperado de:  
<http://saludvidayconsejos.blogspot.com/2014/10/acumulas-grasa-en-la-cintura-eliminala.html>

## Anexos

### Anexo 1

#### Instrumento de medición tipo entrevista para los y las jóvenes del territorio indígena de Coto Brus

Universidad de Costa Rica

Facultad de Educación

Escuela de Administración Educativa

Licenciatura con énfasis en Administración de La Educación no Formal

Objetivo: Diagnosticar el uso del tiempo libre de los y las jóvenes habitantes del territorio indígena de Coto Brus.

Población: Jóvenes de 14– 30 años.

Versión preliminar

#### **I Parte: Datos demográficos**

Edad:

Género:

Lugar de residencia:

Ocupación:

Escolaridad: Completa Incompleta

<b>Primaria</b>
<b>Secundaria</b>
<b>Universidad</b>
<b>Otro</b>

## II Parte: Selección

Indique las actividades que regularmente realiza en su tiempo libre.

Marque con una X en el espacio en blanco y también puede anotar alguna actividad que no es mencionada en esta lista.

Actividad	Seleccionar con X
1. Ver T.V.	
2. Salir con los amigos (as)	
3. Estar en la casa	
4. Hacer deporte	
5. Manualidades	
6. Juegos electrónicos (celular o computadora)	
7. Estudiar	
8. Caminar solo o en compañía	

9. Conversar
10. Vacilar con las amistades
11. Escuchar música
12. Leer (cuentos, novelas, libros, revistas, otros)
13. Dibujar
14. Ir al río
15. Pescar
16. Nadar
17. Salir en bicicleta
18. Bailar
19. Cocinar
20. Tareas del hogar (limpiar, cocinar, lavar, otras)
21. Escribir
22. Nada
23. Otro (indíquelo)

### **III Parte: Respuesta breve**

1. ¿Qué entiende por tiempo libre?

2. ¿Cuándo realiza estas actividades en su tiempo libre las realiza?  
 En compañía  Solo (a)
3. ¿Considera usted que las actividades que realizada en su tiempo libre le generan aprendizaje? ¿Por qué?  
 Si  No
4. ¿Existen espacios recreativos en su comunidad?  
 ¿Cuáles? Si  No
5. ¿Existen organizaciones o grupos juveniles que realicen actividades recreativas, deportivas o artísticas en la comunidad? ¿Indíquelas? ¿Participa de ellas?
6. ¿Qué impacto cree usted que tienen estas organizaciones en la población joven?
7. ¿Seleccione uno o varios tipos de actividad recreativa que le gustaría realizar en su tiempo libre en su comunidad y que le genere placer y disfrute.

Deportes <input type="checkbox"/>	Carrera <input type="checkbox"/>
Juegos tradicionales <input type="checkbox"/>	Música <input type="checkbox"/>
Actividades físicas <input type="checkbox"/>	Manualidades <input type="checkbox"/>

Aeróbicos ( )	Baile popular ( )
Bailes ( )	Pesas o gimnasio ( )
Teatro ( )	Club de lectura ( )
Fiestas ( )	Tecnología ( )
Conversaciones ( )	Juegos de mesa ( )
Campamentos ( )	Cantar ( )
Pesca ( )	Confección de artesanías ( )
Dibujo de la naturaleza ( )	Poesía ( )
Cocinar ( )	
Caminatas ( )	

8. ¿Considera importante que en el centro educativo se imparta la asignatura de Educación Física?
  
9. ¿Conoce algún juego tradicional o autóctono que represente a la comunidad?  
¿Cuál es? ¿En qué consiste? ¿Todavía se practica?

## Anexo 2

### Instrumento de medición tipo entrevista para los referentes institucionales

Universidad de Costa Rica

Facultad de Educación

Escuela de Administración Educativa

Licenciatura en Administración de la Educación no Formal

#### Entrevista referentes institucionales

#### **I. Datos demográficos**

Nombre	
Profesión	
Institución	
Nombre del proyecto	

## **II. Entrevista**

1. ¿Cuál es el propósito del proyecto?
2. ¿Explique brevemente en que consiste el proyecto?
3. ¿Cuál es el motivo de desarrollar un proyecto con la población indígena?
4. ¿El proyecto contiene contenidos que promuevan de alguna forma el aprovechamiento del tiempo libre?

