

CONSIDERACIONES INICIALES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA PROPUESTA DE EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN

Esperanza Osorio Correa*
Actualizado en Julio de 2009

Este documento hace parte de un esfuerzo por contribuir a construir un cuerpo argumentativo acerca de la educación para la recreación¹. Se parte del convencimiento que los contextos de recreación son escenarios en los cuales se construyen formas de relacionamiento más equitativas entre géneros y generaciones y que aportan a dinamizar procesos de cambio individual, grupal y social. Esta premisa, necesariamente conduce a un resignificación del concepto de recreación, que trasciende su mirada como una experiencia psicológica individual, o como una totalidad sin tener en cuenta sus elementos constitutivos. Además demanda que quienes agencian las alternativas de recreación, accedan a una formación que les permita comprender la pluralidad del fenómeno desde lo disciplinar, lo cultural y lo social, y el papel que juega en la sociedad actual y los desafíos que tiene en el complejo mundo actual. Para el desarrollo del concepto de educación para la recreación, se toman diferentes autores que hablan fundamentalmente de educación para el “ocio”, término poco usado en nuestra cultura pero que no se puede obviar en la medida que hace parte de los orígenes mismos del campo de estudio del ocio y la recreación.

En este escrito se asume que la educación para la recreación puede contribuir al desarrollo de capacidades humanas que tengan incidencia sobre las decisiones y las prácticas de recreación de los sujetos y sobre otras áreas de su vida. Para ello es necesario favorecer diversos procesos de conocimiento, educativos, sociales que si se hacen transversales a la oferta de programas y servicios de recreación puede aportar, como proceso, a un cambio significativo en los sujetos, el entorno y las prácticas de las instituciones y organizaciones de recreación.

*Psicóloga, especialista en Gerencia Social, Maestría en Desarrollo Educativo y Social, Directora Ejecutiva Nacional y Directora Centro de Investigaciones Funlibre. espeosorio@funlibre.org / espeosorio@gmail.com

¹ Se hace uso de la palabra ocio y recreación, respetando el concepto enunciado por los autores revisados.

REFERENTES PARA UNA PROPUESTA DE EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN:

Si bien muchas personas pueden definir la recreación, la mayoría no exploran el valor real que éste tiene en sus propias vidas. Es interesante que pese a que considerables segmentos de la población expresan que no tienen suficiente tiempo para disfrutarlo -lo cual denota de una u otra manera que se le asigna un valor positivo-, la idea de la recreación raramente genera reflexiones profundas para el promedio de las personas.

Normalmente la carencia de recreación en la vida se vincula con la dificultad para identificar las barreras que impiden acceder a su vivencia, y por ello, se debería afrontar el compromiso de incrementar la comprensión de las personas sobre el papel de la recreación en sus vidas y de contribuir a cambiar o posicionar psicológicamente las actitudes hacia el mismo.

Desde esta perspectiva la educación para la recreación no pretende modular el comportamiento de las personas sino por el contrario, aportarles herramientas de análisis y capacidades para su disfrute con autonomía y libertad.

La recreación y el desarrollo de capacidades humanas:

Tales son condiciones esenciales para que los seres humanos puedan ejercer sus propias elecciones, y estén, en consecuencia, en capacidad para lograr estilos de vida de recreación que contribuyan a su bienestar y calidad de vida. Aquí se asume la diferencia entre la libre elección de la que tanto se habla en el campo del ocio y la recreación, y la libertad. Se tienen en mente utopías que imaginan estilos de vida de recreación, mediados por una toma de conciencia sobre las influencias que conducen a tomar ciertas decisiones en la vida de las personas y la capacidad de decidir sobre el tipo de vida que se quiere.

En este sentido se considera que la educación para la recreación contribuye a desarrollar un conjunto de capacidades humanas que le facilitan construir una visión del mundo y de la realidad y desarrollar competencias que le permiten lograr un mayor equilibrio en sus vidas y avanzar hacia el logro de una vida digna.

Se parte entonces del supuesto que una educación para la recreación desde un enfoque de capacidades, posibilita lograr estilos de vida de recreación cualitativamente mejores y tales capacidades no solo atañen e influyen sobre lo que las personas hacen en su tiempo libre, sino sobre la vida misma. Por lo tanto, no se pretende sobredimensionar el valor de la recreación en la vida de las personas, sino reiterar que es parte de la vida misma y como tal favorece o pone en interacción capacidades que influyen en los funcionamientos en todos los ámbitos de desarrollo del sujeto.

El enfoque de capacidad se inscribe en la teoría de Amartya Sen², la cual representa las combinaciones alternativas que una persona puede hacer o ser: los distintos funcionamientos que puede lograr”

Los funcionamientos representan partes del estado de una persona: en particular que logra hacer o ser al vivir. La capacidad de una persona refleja combinaciones alternativas de los funcionamientos que ésta puede lograr, entre los cuales puede elegir entre una gama de opciones. Este enfoque se basa en una visión de la vida en tanto combinación de varios “quehaceres y seres”, en los que la calidad de vida debe evaluarse en términos de la capacidad para lograr funcionamientos” pág. ⁵⁶.

Para este autor el desarrollo tiene que ver con las cosas que las personas pueden realmente hacer o ser (los llamados *funcionamientos*), y con las *capacidades* de que disponen, entendidas éstas como las oportunidades para elegir y llevar una u otra clase de vida. Es éste el sentido en que una sociedad desarrollada es una sociedad más libre, y en el que el desarrollo es el camino hacia una libertad mayor, entendida como la capacidad de una persona para tomar decisiones, actuar por sí mismo e impactar en el mundo.

Los funcionamientos se pueden clasificar en simples y complejos. Los funcionamientos simples son aquellas funciones más elementales, como estar bien alimentado, tener buena salud, no padecer enfermedades evitables ni mortalidad prematura, entre otros. Los funcionamientos complejos se representan por funciones de mayor complejidad como ser feliz, tener dignidad y ser capaz de participar en la vida de la comunidad, entre otros.

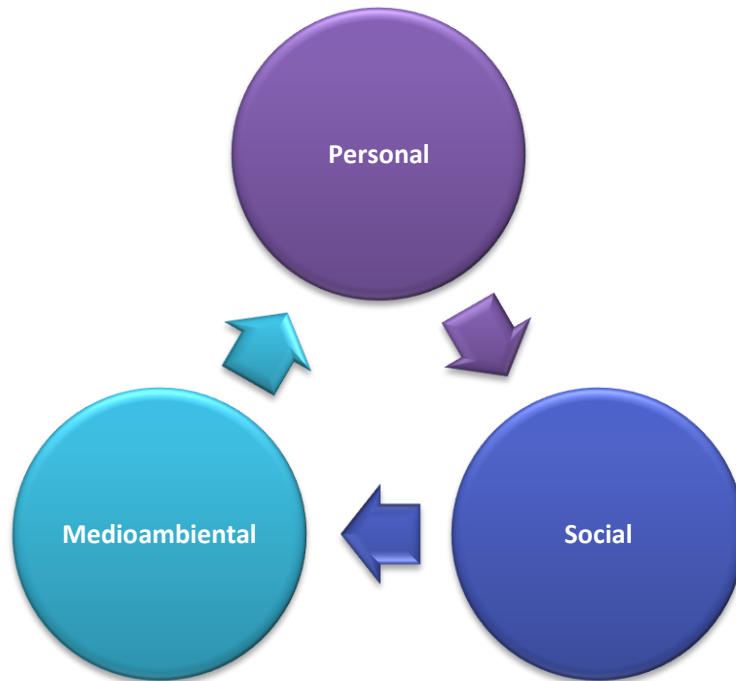
Los funcionamientos son constitutivos del estado de una persona y la evaluación de su bienestar consiste en la valoración de estos elementos constitutivos. Lo que importa para evaluar el bienestar no es lo que una persona tiene, como podrían ser los bienes de consumo y la apropiación de las propiedades de estos bienes, sino lo que consigue realizar con lo que tiene.

La relación entre un bien y los funcionamientos para lograr ciertos seres y hacer es está influenciada por tres grupos de *factores de conversión*, que contribuyen al desarrollo de las capacidades y despliegue de las potencialidades (Ver figura No. 1).

Factores de conversión personal (metabolismo, condición física, sexo, habilidades lectoras, inteligencia) influyen en como una persona puede convertir las características de un bien en un funcionamiento.

² SEN, Amartya. Capacidad y Bienestar. En. NUSSBAUM, Martha, SEN, Amartya (Compiladores) La Calidad de Vida. México, Fondo de Cultura Económica, 2002.

Figura No. 1: Factores de conversión que contribuyen al desarrollo de las capacidades



Factores de conversión social (por ejemplo, políticas públicas, normas sociales, prácticas discriminatorias, roles de género, jerarquías sociales, relaciones de poder). Si los procesos de desarrollo no consideran dimensiones como la sustentabilidad social, ambiental y política que creen condiciones de equidad y ampliación de oportunidades para todos y todas, las capacidades verán limitadas en su alcance la posibilidad de funcionamientos que permitan el alcance de propósitos de desarrollo individual o colectivo.

Factores de conversión medioambiental (por ejemplo, clima, localización geográfica) juegan un importante papel en la conversión de características de un bien en un funcionamiento individual.

Por lo tanto, saber lo que una persona tiene no es suficiente para saber acerca de sus funcionamientos y si éstos realmente lo conducen en el camino de lograr la vida que quieren, lo que igualmente demanda una mayor comprensión de sus realidades y entornos en los cuales habitan.

El enfoque de las capacidades por lo tanto toma en cuenta la diversidad humana en relación con la pluralidad de funcionamientos y capacidades y el espacio evaluativo, principalmente en relación con

los factores de carácter personal y sociomedioambiental y del contexto social e institucional global que afecta al conjunto de capacidades que las personas desarrollan.

Aunque la teoría o enfoque de las capacidades surge como un marco conceptual desde el cual juzgar la calidad de vida, su alcance implica reformular la noción de bienestar usada en las ciencias sociales en el sentido de tener libertad para llevar una vida valiosa. Desde esta nueva perspectiva, la calidad de vida depende de lo que el sujeto sea capaz de conseguir, de las maneras en que sea capaz de vivir, y no de su renta, disponibilidad de servicios sociales o garantía de sus derechos, lo cual podría contribuir a determinar de manera más específica cuáles son las capacidades que son sustanciales para que los seres humanos alcancen la vida que quieren.

Por lo tanto, la libertad de la persona para asumir ciertos estilos de vida, y uno en el que a la recreación se le atribuya valor para su bienestar, depende tanto de decisiones individuales como de factores externos a ella – patrones de consumo, políticas sociales, variedad en la oferta -.

Así, la educación para la recreación, busca entre sus propósitos contribuir al desarrollo de capacidades humanas, en primera instancia, aquellas que afectan directamente las posibilidades de tener acceso a oportunidades de recreación o una recreación enriquecedora para sus vidas, y también aquellas que les permitan lograr estados de bienestar satisfactorios para su vidas en salud, educación u otras dimensiones de su desarrollo.

Desde esta perspectiva la educación para la recreación involucra afectar los factores de conversión personal, ambiental y social de tal manera que se creen los escenarios y las condiciones para el despliegue de potencialidades y el desarrollo de capacidades de los seres humanos. Implica entonces que se inscriba en una propuesta de política pública de la recreación y de prácticas de planificación que garanticen el derecho a la recreación mediante agendas programáticas que incrementen la accesibilidad a una oferta recreativa de calidad. Por lo tanto, la educación para la recreación no es un hecho individual, lo trasciende y se inscribe en una propuesta mayor de transformación.

Una educación para la recreación, asimilada como una educación para libertad y la autonomía, plantea entonces la necesidad de ofrecer espacios donde los sujetos tengan la opción de contar con un conjunto de elementos para valorar en que medida la recreación contribuye a su propio bienestar,

al logro de sus metas personales y sociales a partir de una visión crítica de los medios y fines que orientan sus seres y haceres en la vida cotidiana, en lo público y lo privado.

Al ser reconocida la recreación como necesidad fundamental³ y derecho humano⁴, implica que nadie debe verse privado del mismo por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. No obstante, el ejercicio de los mismos solamente se facilitará en la medida que se adelante la provisión de condiciones de vida básicas como la seguridad, el cobijo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social⁵.

Lo anterior reafirma el principio de integralidad de los derechos, es decir, garantizar y proteger el derecho a la recreación, implica inscribirlo en las agendas y programaciones dirigidas a la garantía de los derechos como un todo. Particularmente en recreación es importante discutir este tema, en la medida que hay quienes de manera coloquial afirman que personas en condiciones de pobreza no pueden disfrutar del derecho a la recreación con hambre. La pregunta sería más bien como la recreación puede contribuir a romper el círculo de la pobreza, sin que se pretenda como se dijo, afirmar que ésta es la solución a los problemas de los seres humanos y a las condiciones de inequidad y conflicto de un país.

Igual sucede si se aplica el principio de integralidad a un enfoque de necesidades. En un sistema socioeconómico, de estructura compleja y con multitud de componentes interrelacionados e interdependientes, la recreación no puede separarse del resto de los objetivos vitales. Para lograr un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y materializar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades e interactuar positivamente con el entorno. Por lo tanto, éstos deben considerarse como recursos para mejorar la calidad de vida.

Como se plantea en el enfoque de desarrollo a Escala Humana⁶:

“La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes. Por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan. Simultaneidades, complementariedades y

³ En la Conferencia de la Naciones Unidas sobre Asentamientos Humanos, Hábitat y medio ambiente. Vancouver, Canadá. 1976 los países declararon que “...la recreación es necesidad fundamental del hombre contemporáneo..”. y la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1980 declaró que “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo.”

⁴ De acuerdo con el Art. 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” y según el Art. 15 de Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre “Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.”

⁵ RUSKIN, Hillel. ¿Cómo puede la educación del ocio contribuir al desarrollo humano?. Cuenca Manuel (Ed) Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao. Universidad de Deusto, 2000, pág.121

⁶ MAX-NEEF, Manfred; ELIZALDE, Antonio, HOPENHAYN, Martín. Desarrollo a Escala Humana. una opción para el futuro. Santiago, Chile: Centro de Alternativas de Desarrollo (CEPAUR), 1986.

compensaciones (trade-offs) son características de la dinámica del proceso de satisfacción de las necesidades”

El ocio visto desde este enfoque como una necesidad, interactúa con necesidades como el entendimiento, la participación, la creación, la identidad, la libertad; de tal manera que la recreación puede actuar como satisfactor sinérgico del ocio, favoreciendo procesos de desarrollo integradores.

De ahí tan necesaria la consideración de las necesidades como carencia y potencia, como plantean los autores:

“Las necesidades revelan de la manera más apremiante el ser de las personas, ya que aquél se hace palpable a través de éstas en su doble condición existencial: como carencia y como potencialidad. Comprendidas en un amplio sentido, y no limitadas a la mera subsistencia, las necesidades patentizan la tensión constante entre carencia y potencia tan propia de los seres humanos.

Concebir las necesidades tan solo como carencia implica restringir su espectro a lo puramente fisiológico, que es precisamente el ámbito en que una necesidad asume con mayor fuerza y claridad la sensación de "falta de algo". Sin embargo, en la medida en que las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son también potencialidad y, más aún, pueden llegar a ser recursos”.

La realización de necesidades mediante procesos que permitan el despliegue de las potencialidades plantean la pregunta sobre los satisfactores, los cuales como lo plantea el enfoque de desarrollo a Escala Humana, no siempre tienen efectos positivos y duraderos para las personas (por ejemplo, los seudosatisfactores).

Tal pregunta es de primera importancia para la recreación, en la medida que culturalmente se han normatizado y legitimado satisfactores que tienen implicaciones sustanciales en la vida de las personas, en ocasiones de manera sutil. Formas de entretenimiento que causan adicción y alienación, que estimulan el consumo de servicios que promueven hábitos de vida negativos para la salud de las personas, se han posicionado como satisfactores aceptados socialmente sin ponerlos en discusión, en la medida que su cuestionamiento afecta mercados e intereses económicos de colectivos que sustentan el poder.

Por ello, se reitera que la educación para la recreación no es un proceso aislado y debe ser parte integral de las políticas públicas de recreación de un país, y explicitar los intereses a los cuales le apuesta y al tipo de sociedad que se quiere construir.

La educación para la recreación plantea la pregunta sobre el tipo de satisfactores que median la realización de las necesidades y la necesidad del ocio en particular.

Una propuesta de educación para la recreación debe explicitar los principios éticos y políticos en que se sustenta y los fines de la misma en relación con sus fines.

La oferta de recreación, mediada principalmente por satisfactores producidos por la industria del entretenimiento le apuesta a un modelo de sociedad que favorece intereses económicos sin suficiente consideración de las consecuencias humanas.

El desafío, para quienes asumen la recreación desde una postura crítica y reflexiva es la construcción participativa de satisfactores sinérgicos que favorezcan procesos de desarrollo.

Los contextos de recreación como espacios de resistencia:

En años recientes se ha incrementado el interés del ocio como resistencia. Se argumenta que el ocio es un espacio importante para resistir conductas por la relativa libertad asociada con las situaciones de ocio, así como las oportunidades para la auto-expresión a través del ocio⁷. Muchas de las discusiones han sido de naturaleza teórica, orientadas, por ejemplo, a cómo la resistencia podría ser conceptualizada y definida, y las diferentes perspectivas paradigmáticas sobre la resistencia⁸.

Los análisis sobre el ocio como resistencia se han desarrollado principalmente en estudios con mujeres y la resistencia personal, donde se privilegia la fuerza que tiene la recreación como mediadora de procesos de resistencia social, colectiva⁹, sin desconocer los beneficios de los contextos de recreación a nivel psicológico, en la salud, etc.

Para analizar las implicaciones más amplias del ocio, Henderson¹⁰, plantea que es necesario:

- Reexaminar el ocio dentro del contexto de la justicia social y sus relaciones con el cambio social y personal y los valores asociados al ocio.

⁷ GREEN, E., HEBRON, S., & WOODWARD, E. *Women's leisure: What leisure?* (1990). Basingstoke, Hampshire: Macmillan.

⁹ OSORIO CORREA, Esperanza. La recreación como resistencia desde un enfoque de desarrollo humano. En Cuadernos de Ocio y Sociedad, Vol. 1, Nos. 1-2, , 2007, pág. 7 -22.

¹⁰ HENDERSON, Karla, BIALESCHKI, Deborah, HEMINGWAY, John, HODGES, JAN, KIVEL, Beth, SEASSOMS, Douglas. *Introduction to Recreation and Leisure Services*. Pennsylvania, Venture Publishing, Inc., 2001.

- Dado que los significados del ocio llevan algún tipo de acción, es necesario analizarlo críticamente y determinar de qué manera, hacia dónde y cómo ofrecer una recreación valiosa para las personas y las comunidades.
- Desde una mirada a la sociedad, evaluar cómo la desinformación y los estereotipos, por edad, raza, clase, género, condiciones de las personas, influyen sobre las decisiones que toman quienes agencian los servicios de recreación en los ámbitos públicos y privados.

Desde este contexto, la educación para la recreación tiene profundas implicaciones éticas y de compromiso con el tipo de sociedad que se construye y esto no se relaciona únicamente con las personas en condiciones de vulnerabilidad, sino con la sociedad como un todo, por lo tanto, involucra un análisis de la recreación más allá de su papel como medio de disfrute, y reconocerlo en sus efectos e impactos sobre la vida social.

Un campo particularmente favorable para ello es el de la educación popular, donde el manejo del tiempo libre ha sido una de sus funciones¹¹. Desde esta mirada se pueden encontrar aportes relevantes para la construcción de una pedagogía que sustente los procesos de una educación para la recreación.

Se considera que los ejes que estructuran la educación popular¹², pueden ser un referente para la educación para la recreación en cuanto a que orientan una toma de posición en relación con sus propósitos sociales.

En este sentido y aplicado a una educación para la recreación implica principios tales como:

- Implica una opción básica de **transformación** de la realidad particularmente en aquellos aspectos que afectan la calidad de vida de las personas y las oportunidades para la construcción de sus propios proyectos de vida.
- Exige una **opción ética**, es decir, una recreación comprometida con los seres humanos y por tanto conciente de las consecuencias que tiene sobre las personas y la sociedad.
- Los contextos de recreación como **espacios de empoderamiento** y de ampliación de oportunidades para el desarrollo de capacidades humanas y el despliegue de potencialidades, especialmente para grupos y colectivos en condiciones de vulnerabilidad por condiciones económicas, políticas, sociales o culturales.

¹¹ RUIZ SILVA, Alexander. Pedagogía Social. Maestría en Desarrollo Educativo y Social. Cinde, pág. 7, Bogotá, Marzo de 2000.

¹² MEJIA Marco Raúl, AWAD, Myriam. Pedagogías y metodologías en educación popular., 1999.

- Contextos de recreación que si bien le permiten a los seres humanos encontrar un ámbito de disfrute que en ocasiones les permite abstraerse de una realidad en muchos de los casos avasallantes, **no desconocen la realidad de los sujetos** y sus contextos.
- Considera la **diversidad y la cultura como elemento sustancial** en el diseño de los procesos recreativos. Por una parte, para lograr una mayor comprensión de los participantes y para construir satisfactores coherentes con la cultura, y por otra parte, la consideración de la diversidad aportada por la edad, la cultura, el género, la etnia, etc. En este sentido igualdad y diversidad forman una relación estrecha para no correr el riesgo de estandarizar “productos recreativos” que violenten la sostenibilidad cultural y social, o que si la transforma es porque sus actores lo asumen críticamente.
- Las prácticas recreativas y las interacciones **ponen en escena y discusión saberes, valores e ideologías** que movilizan el que actores salgan de “lugares comunes” de zonas de confort y les permita entrar en procesos de negociación que recreen prácticas y saberes, condición fundamental para generar alternativas y prácticas de resistencia.
- La recreación, por su tradición y necesaria relación con lo festivo y como expresión de prácticas culturales actuales, es un **lugar privilegiado para la afirmación o transformación** de la identidad colectiva de grupos y territorios.
- Los contextos de recreación son espacios de **construcción de conocimientos** no únicamente sobre el campo de la recreación sino sobre las realidades, subjetividades y procesos de desarrollo de sujetos y colectivos. Los procesos de recreación ponen en interacción conocimientos y saberes en un proceso de renovación continua.

La construcción de un enfoque que se base principalmente en el principio de equidad e igualdad, de la no exclusión, de la posibilidad de construir democracias reales desde los microespacios, donde la realidad es más comprensiva para los sujetos, sería la tarea de lo que Henderson llama el “ocio justo”, el cual se relaciona con la noción de que el ocio y la recreación contribuyen a la justicia social y éste ayuda a otros a hacer elecciones éticas y apropiadas.

Exige una opción ética, que determina que la educación para la recreación de cuenta de procesos que contribuya a una propuesta de construcción como sujetos éticos y una acción transformadora. El objetivo de la ética es la construcción de autonomía y la autonomía no puede circunscribirse a la idea de voluntad, no es la voluntad de un sujeto o de un individuo lo que da lugar a la decisión ética, no es la intención de un individuo capaz de sobreponerse y decidir. La autonomía concierne al ámbito y al

ejercicio de la subjetividad y tiene que ver con la relación que esta forma de individuación realiza con la vida y lo viviente. Es a esta capacidad de regenerarse, de mutarse en el límite a lo que Edgar Morin llama autonomía, no son solo los seres humanos los que tendrían esta propiedad, también los virus y otros organismos.¹³ La ética es antes que todo un lugar de creación donde es posible afirmar la diferencia, asumimos contingentes, resistir a lógicas establecidas y surge en el límite de la escogencia y la decisión sobre lo que somos y hacemos.

Por lo tanto, una educación para la recreación pensada desde la inclusión da cuenta de sus realidades sociales y culturales, las cuales en sí mismas se constituyen en punto de partida y marco para la el diseño de los procesos, y es desde sus espacios, sus saberes que es posible hablar de la participación en la construcción de sus propios estilos de vida de recreación, en la generación de experiencias óptimas que los reafirmen individual y colectivamente.

Un proceso de educación para la recreación que integre conceptualmente los elementos anteriormente anotados tiene como propósito la creación de escenarios para el desarrollo humano. En lo concreto de un programa – que es donde se da el contacto cara a cara - significa que las estrategias del programa y las vivencias en sí mismas, tienen efectos transformadores sobre las personas, los grupos y el entorno.

Quienes trabajan en este campo deben ser conscientes de la importancia que las personas puedan elegir y participar libremente, y por tanto de la responsabilidad que tienen de abrir espacios para una educación para la recreación que forme en el conocimiento del fenómeno recreativo, en la comprensión de los valores personales que influyen sobre las decisiones, y en el desarrollo de habilidades para identificar los recursos, planear y tomar decisiones.

Los valores asociados a determinados servicios, programas o productos de consumo, los esquemas relacionales que favorecen, los valores que reflejan, son todos aspectos que conmodifican y condicionan de manera significativa las decisiones individuales, colectivas e institucionales sobre las alternativas de recreación.

La educación para la recreación vista como una estrategia que posibilita crear espacios de resistencia, empoderamiento y transformación, no implica desconocer los fines de disfrute, esparcimiento y placer de las actividades recreativas, lo que implica es tomar posición frente a las alternativas que se ofrecen y que quienes se recrean actúen con mayor libertad y autonomía en relación con el tipo de vida que quieren. Involucra que quien se recrea no es consumidor pasivo, sino que la recreación le amplía las oportunidades para renovar e innovar su visión de mundo y el lugar que quiere ocupar en él.

¹³ MORIN, EDGAR. La noción de sujeto, en paradigmas de la subjetividad, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1994, pág. 67 y ss.

La vivencia recreativa como una experiencia óptima:

Aunque son más comunes las definiciones del ocio que de la recreación como tal, algunas de las que se encuentran la definen principalmente desde las actividades. Entre algunos de los elementos que contienen se refieren a:

- Todas las cosas que una persona decide hacer para hacer de su tiempo libre más interesante, más agradable y personalmente más satisfactorio.
- La recreación incluye deportes, recreación física, actividades artísticas, creativas, culturales, sociales e intelectuales.
- Es una necesidad humana fundamental para los ciudadanos de todas de las ciudades y esencial para el bienestar psicológico, social y físico del hombre.
- Es un servicio social y de la misma manera que la salud y la educación su propósito es: asistir al desarrollo de los individuos y de la comunidad para mejorar la calidad de vida y el funcionamiento social.
- Actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el ocio, pero también se percibe como una institución que se organiza socialmente y se orienta hacia unos fines societales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente¹⁴.

La comunalidad histórica que existe en cuanto a relacionar el concepto de recreación con actividad ha tenido múltiples consecuencias sobre la construcción de imaginarios y las características de la oferta de recreación. Por otra parte, si bien, como se observa en los elementos anotados se proyecta el papel social de la recreación, sus fines y conceptos se han vinculado a más estrechamente con las dinámicas asociadas a la experiencia individual, expresado particularmente en los paradigmas psicológicos que explican el ocio.

La posición que se plantea es que la “vivencia” de la recreación es tanto una experiencia social como existencial, en la cual entran en interacción el sujeto (con su historia, sus significados, imaginarios y subjetividades), los cuales se ponen en escena a partir de la interacción con los otros, pero que parten de una vivencia que atañe al sujeto individualmente.

En estos contextos tanto el tiempo histórico (aquél en el que el sujeto se ha construido), como el actual cobran vida en el espacio de la vivencia, haciéndola dinámica y vital.

¹⁴ CUSHMAN, Grant. Ocio, desarrollo humano y política social: Una perspectiva neocelandesa. En 6º. Congreso Mundial de Ocio y Desarrollo Humano. Bilbao. 2000.

Se plantea que la vivencia tiene múltiples lecturas en relación con los valores, comportamientos e historias que se tejen en un solo espacio, en el cual el juego y la actividad recreativa le permiten al sujeto flexibilizar barreras internas y hace a los participantes más humanos y genuinos propiciando el autoconocimiento y el conocimiento del otro, el aprendizaje, el logro de metas, la expresión y el descubrimiento, la gratificación personal y el placer.

Por ello se considera que la recreación no se reduce sólo a un análisis como fenómeno social, sino que debe necesariamente tomar en consideración lo que sucede en la vivencia a nivel individual, es decir, como fenómeno psicológico.

La teoría del Flujo de Csikszentmihalyi¹⁵, podría ayudar un poco con esto, en relación con lo que este autor ha llamado una experiencia óptima.

Una característica central de una experiencia óptima según el autor es que tiene un fin en si misma, lo que denomina una experiencia autotélica (auto: que significa en si mismo; y telos finalidad). La experiencia óptima corresponde al flujo, palabra que describe de manera corta y simple el sentimiento de un movimiento aparentemente sin esfuerzo. El propósito del flujo es seguir fluyendo, no subir a un pico o conseguir lo inalcanzable, es permanecer en el flujo.

Así, la experiencia autotélica o de flujo:

“... eleva el transcurso de la vida a otro nivel. La alienación da paso a la involucración, el disfrute reemplaza al aburrimiento, la impotencia da paso al sentimiento de control y la energía psíquica trabaja para reforzar la personalidad en lugar de perderse al servicio de una metas extrínsecas” Pág. 112.

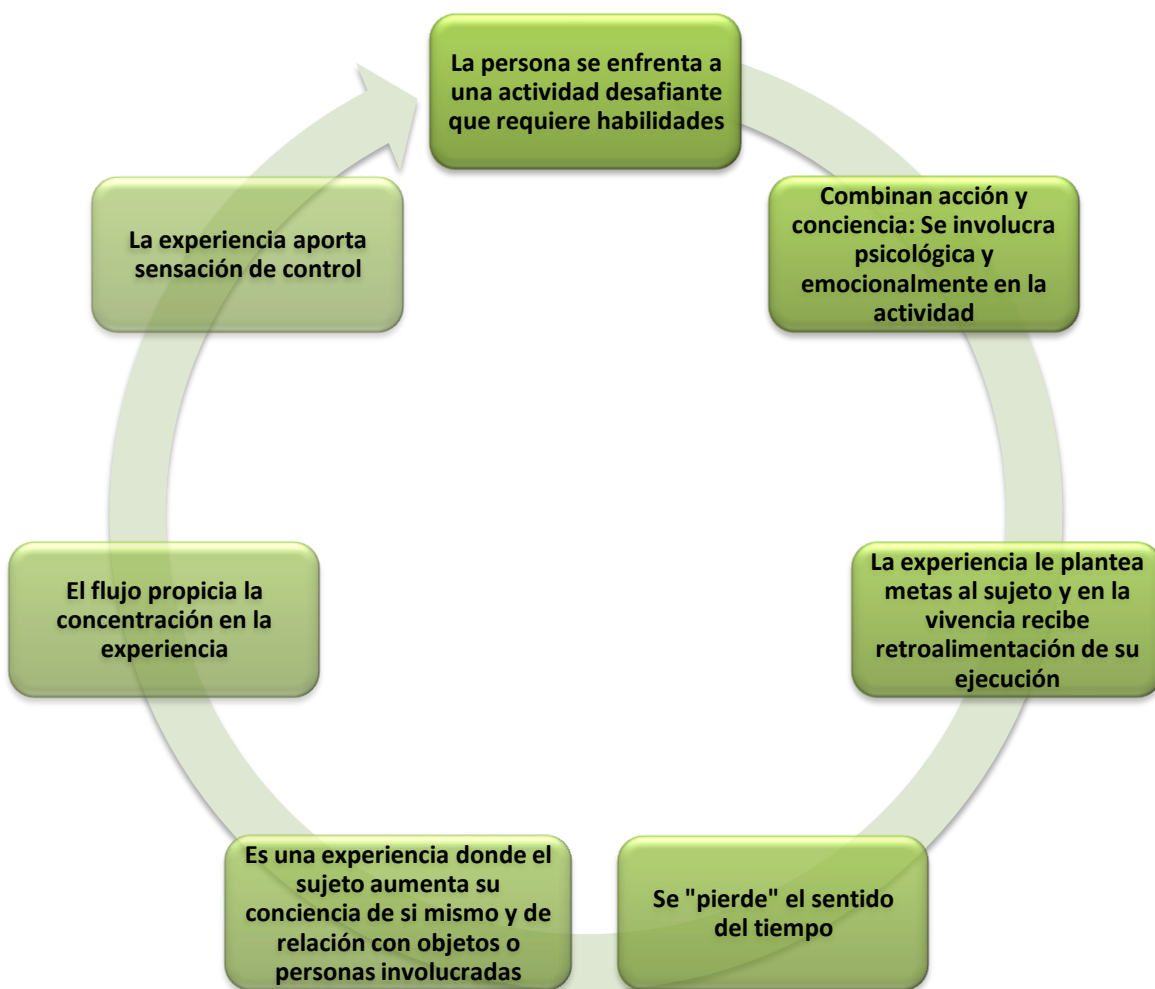
Estas experiencias de flujo pueden ser tanto positivas como negativas, pueden ofrecer o no desafíos significativos y las habilidades necesarias para beneficiarse de ellos. Pueden darse experiencias de ocio en los dos sentidos, ejemplo de ello robar carros por diversión u otro tipo de “desafíos” que a pesar de ser asimilada como una experiencia óptima, en sus resultados tiene efectos negativos para otros o para sí mismo.

Las experiencias de flujo pueden darse de manera espontánea o estructurada; como en el caso de la recreación, aquellas actividades que surgen en el momento menos esperado – encontrarse con una amiga y terminar disfrutando toda una tarde de conversación -, o realizar actividades estructuradas como el juego, el arte, el ritual, entre otros.

¹⁵ Csikszentmihalyi, Mihaly. *Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad*. Editorial Kairos, Barcelona, 1999.

Todas ellas actividades que por ser elegidas libremente están más íntimamente relacionadas con la raíces de los es finalmente significativo para las personas y sus interese y que como plantea el autor, tal vez sean indicadores más precisos de lo que somos¹⁶. Cuando se tiene una experiencia óptima el sujeto se “expone”, “es” desde su individualidad y particularidades, lo que hace que sean espacios de expresión y creación privilegiados. De acuerdo con este autor una experiencia de flujo tiene por lo menos las siguientes características (Ver la figura No. 2).

Figura No. 2: Características de una experiencia óptima



Una experiencia óptima se podría entonces describir como aquella en la cual una persona o personas se involucran de tal manera que pierden la noción del tiempo, en la que se concentran de manera tal

¹⁶ Csikszentmihalyi, pág. 124

que forman unidad, con el otro, consigo mismo y con la actividad, experiencia en la que ponen en juego sus habilidades y potencialidades en la búsqueda de una meta, y que al lograrla produce gratificación. Ejemplos de actividades que pueden “provocar” estos estados pueden ser la lectura de un libro, una partida de ajedrez, bailar, jugar, etc. que si bien no plantean metas en un sentido práctico o productivo desafían al sujeto: Terminar el libro, disfrutar su contenido y ganar experiencia del mismo; terminar un juego que demanda habilidades específicas y que en el proceso mismo generan disfrute.

Estas características descritas por Csikszentmihalyi¹⁷ tiene en cuenta las siguientes consideraciones:

- **Una actividad desafiante que requiere habilidades:** La actividad no necesita serlo en el sentido físico y la habilidad necesaria, no tiene que ser una habilidad física. Así, por ejemplo el cine, la lectura, no requieren de competencias relacionadas con el rendimiento físico, sino con habilidades cognitivas o de comprensión particulares.

Por otra parte, la actividad contiene oportunidades para la acción o desafíos que para su realización requiere poseer habilidades apropiadas, los desafíos son importantes para ofrecer disfrute.

Una manera simple de encontrar desafíos es entrando en situaciones competitivas. Así, la competición se constituye en una manera rápida de desarrollar complejidad. Es importante aclarar que la competencia solo es agradable cuando es un medio para perfeccionar las propias habilidades; al contrario, cuando es un fin en sí misma, deja de ser divertida y limita las posibilidades de disfrute.

Para los que no poseen habilidades adecuadas, la actividad no les desafía, simplemente no tiene sentido, de ahí la importancia de pensar las alternativas de recreación desde las condiciones del sujeto, de tal manera que si no se cuenta con las habilidades se diseñen los procesos para ello, y que el sujeto pueda ampliar sus opciones y desplegar sus potencialidades.

- **Combinar acción y conciencia:** Cuando las habilidades de una persona se necesitan para enfrentarse a los desafíos de una situación, su atención está completamente absorbida por la actividad, aspecto distintivo y universal de la experiencia optima: las personas están tan involucradas en lo que están haciendo, que la actividad llega a ser algo espontáneo, casi automático: dejan de ser conscientes de sí mismos como seres separados de las acciones que están realizando.

¹⁷ Csikszentmihalyi, Mihaly. Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad. Editorial Kairos, Barcelona, 1999.

- **Metas claras y retroalimentación:** En la actividad de flujo las metas están claras y la retroalimentación es inmediata. Si la meta es trivial para la persona el éxito en sí no proporcionará disfrute, igualmente, algunas veces las metas y las reglas que gobiernan la actividad se inventan o negocian sobre la marcha de las experiencias, así, hay metas que surgen desde el ensayo y error. La meta es significativa para el individuo en la vivencia y la situación que está experimentando.

Las actividades tienen sus propias reglas, y durante el transcurso de las mismas la retroalimentación, conformada por señales que indican que se avanza hacia la meta, se constituye en mensajes simbólicos de información que indica si se ha tenido éxito para alcanzarla.

- **La concentración sobre la tarea actual:** El flujo mejora la calidad de la experiencia, ya que las demandas claramente estructuradas de la actividad imponen orden y excluyen las interferencias de desorden de la conciencia. Lo que no necesariamente involucra un “orden” estructurado y rígido de la actividad. Una actividad no estructurada puede llevar a que el participante elabore el modo en que se aproxima a su desarrollo. Es decir, puede elaborar sus propias reglas.

La concentración producida por la experiencia de flujo – junto con la clarificación de las metas y la retroalimentación inmediata – pone orden en la conciencia. La experiencia de flujo involucra además una sensación de control e implica la falta de preocupación por perder el control que es típica de muchas situaciones de la vida normal. La concentración sobre la tarea actual expresa la *posibilidad*, más que la *realidad* de control, y aumenta considerablemente la sensación de control.

Lo que hace disfrutar a las personas no es el sentimiento de tener el control, sino el sentimiento de ejercer ese control en situaciones difíciles. Para experimentar el control se debe estar dispuesto a abandonar la seguridad de las rutinas protectoras; sólo cuando está en juego el resultado dudoso y cuando se es capaz de influir en ese resultado, la persona podrá saber si realmente tiene o no el control.

Es importante tener en cuenta que el “orden” que se crea para afrontar la experiencia, no debe descartar la opción de la incertidumbre e incluso el “caos”.

- **La pérdida de autoconciencia:** La pérdida de la sensación de que uno es una personalidad separada del mundo que le rodea viene acompañada a veces por un sentimiento de unión con el entorno (el escalador a la montaña, cuando se forma parte de un equipo, el miembro de una pandilla, etc.).

La pérdida de autoconciencia no involucra una pérdida de personalidad, sino una pérdida de conciencia de la misma, lo que le permite al sujeto dejar de preocuparse por mostrar lo que es y simplemente “ser” en la experiencia, lo que genera en el flujo un espacio de interacción más genuino.

Cuando una persona invierte toda su energía en una interacción (bien sea con otra persona, objeto, fragmento musical, etc.) llega a ser parte de un sistema de acción mayor que la personalidad individual que había sido antes, es decir que la personalidad expande sus fronteras y se convierte en algo más complejo de lo que había sido.

- **La transformación del tiempo:** Una de las descripciones más frecuentes de la experiencia óptima expresa cómo el tiempo parece no pasar del modo en que convencionalmente lo hace, el paso del tiempo en términos objetivos se convierte en algo irrelevante debido al ritmo que marca la propia actividad y no el reloj. La liberación de la tiranía del tiempo se añade a la euforia que sentimos mientras nos encontramos en un estado de completa involucración con lo que hacemos.

Si se tienen en cuenta las características de una experiencia óptima, se puede afirmar que ésta no depende únicamente de la capacidad de las instituciones o las organizaciones para generar alternativas de recreación, los factores relacionados con el sujeto mismo que le demanda paralelamente actitudes hacia el disfrute, ampliación de intereses, la disciplina para desarrollar habilidades, etc.

Por ello se considera que una propuesta de educación para la recreación involucra el diseño de procesos que le permiten al sujeto avanzar por ejemplo de la contemplación a la participación (ir a una exposición de pintura y llegar a pintar), haciendo ruptura con tendencias, estereotipos y barreras que limitan la gama de oportunidades que un sujeto tiene (dedicarse únicamente al deporte o ver televisión en el tiempo libre); ampliando los espacios de participación, por mencionar algunos aspectos.

EDUCACION PARA LA RECREACIÓN: DEFINICIÓN, PROPÓSITOS Y PROCESOS:

Pedagogía del ocio, educación para el tiempo libre, educación para la recreación, son términos utilizados en un campo, que como anota Fache¹⁸ no ha sido suficientemente estudiado.

¹⁸ Fache Willy, Ghent University. A taxonomy of leisure education goals. En abstracts presentado en el “Tenth Canadian Congress on Leisure Research”, May 22-25,2002. Faculty of Physical Education and Recreation - University of Alberta - Edmonton, Alberta

Para Puig y Trilla¹⁹, en la educación *para* el tiempo libre, éste y el ocio se convierten en el objetivo de la intervención pedagógica. Se busca que la persona se forme para que viva el tiempo disponible de la mejor forma posible. Este propósito se puede lograr en el tiempo libre o fuera de él.

La educación *mediante* el ocio pretende que las personas, a través de la vivencia del ocio, se formen para construir sus contextos de ocio, lo que equivaldría a aprender a “vivir el ocio fundamentalmente por medio del ocio mismo”.

Según estos autores los principios de una pedagogía del ocio son:

- Respetar la autonomía y la libre elección. La pedagogía del ocio ha de ir dirigida a enseñar a crear, no sólo a consumir; ha de generar alternativas para que se pueda elegir, ha de fomentar y no suplir.
- Armonizar la diversión, creación y el aprendizaje en las actividades de ocio que se realicen en el tiempo libre, tanto de forma individual como colectiva.
- Respetar la contemplación frente al activismo tan de moda hoy en día. Toda persona, en su tiempo libre, tiene derecho a no hacer nada, y la ociosidad que conlleva el no realizar actividad alguna puede servir no sólo como terapia sino como fuente de aprendizaje, si la contemplación comienza a formar parte de una necesidad vital.
- La evaluación no debe estar presidida por criterios utilitaristas; ha de realizarse analizando los procesos intrínsecos de la propia actividad y el grado de satisfacción que produce.
- Estimular el valor de lo cotidiano, explorando el placer que encierran actividades que se realizan en el tiempo libre, como cuidar su propio espacio, relacionarse con los vecinos, etc.
- Desarrollar la contingencia de lo extraordinario, ofreciendo la oportunidad de realizar actividades que se salgan de la rutina diaria.
- Liberar tiempo para el ocio gratificante y formativo, planificando adecuadamente el tiempo libre para impedir que se pierda en actividades tales como los desplazamientos en las grandes ciudades.
- Participar en la formación de las diversas instituciones que se ocupan de organizar actividades en el tiempo libre, como son los clubes, las ludotecas el voluntariado.
- Evitar el aburrimiento y el tedio, muy frecuente en el tiempo libre tanto de los niños como de los adultos, que impiden que se lleve a cabo el verdadero objetivo del ocio: proporcionar placer y disfrute mediante el desarrollo de determinadas actividades que favorecen el desarrollo personal de cada sujeto.
- Compatibilizar el ocio individual con el colectivo para lograr un encuentro satisfactorio con uno mismo y con los demás.

¹⁹ PUIG, Josep, y TRILLA, Jaume. La pedagogía del Ocio. Barcelona, Laertes Psicopedagogía, 1996.

- Identificar los ocios nocivos y crear un sistema de valores que genere el rechazo de esos ocios.

Para Sivan²⁰, el papel de la educación para el ocio consiste en ayudar a las personas a conseguir un uso óptimo y constructivo de su tiempo de ocio, y en fomentar el desarrollo de valores, actitudes, destrezas y conocimientos relevantes para la calidad de vida; es un proceso de por vida, que comienza con la infancia y abarca una variedad de actividades a través de las cuales las personas pueden entender mejor el papel del ocio en sus vidas y actuar con base en dicha comprensión para mejorar su bienestar.

Edginton, et. al²¹ consideran que todas las personas e instituciones que trabajan en los diferentes niveles de los servicios de recreación y ocio deben asumir el papel de educadores para el ocio, y simultáneamente hacen una diferencia entre las categorías de bienestar de ocio, educación para el ocio y consejería del ocio.

El bienestar del ocio es un estado donde las personas pueden lograr un estilo de vida de ocio óptimo, el cual involucra tanto la elección deliberada y la auto- responsabilidad, como un manejo y planeación para alcanzar la armonía entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace. Es personal, positivo y proactivo, se hace durante el tiempo libre y es un reflejo de los valores de la persona y una medida de la responsabilidad consigo mismo.

Chinn y Joswiak citados por Edginton, et. al., utilizan el término educación para el ocio para describir la aplicación de un modelo comprensivo focalizado sobre los procesos educacionales para mejorar el estilo de vida de ocio de las personas. Kelly, citado por los mismos autores, señala que a través de la educación los individuos aprenden y se preparan para las expresiones de ocio y para auto- educarse con una relativa libertad y autodeterminación.

Como anota Cuenca²² el ocio entendido como experiencia humana, fuente de salud y calidad de vida o como derecho, requiere de un proceso continuo de aprendizaje personal en el que es prioritario el desarrollo de actitudes, valores, conocimientos y habilidades de ocio y por otra parte, se inscribe como un componente importante de los procesos de socialización y de desarrollo comunitario, local, nacional, y regional. *La educación para el ocio no es únicamente un asunto individual, le compete a la sociedad como un todo.*

Implica por lo tanto:

²⁰ SIVAN, Atara. ¿Cómo puede el ocio contribuir al desarrollo humano en el futuro inmediato?. Cuenca Manuel (Ed) Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao Universidad de Deusto, 2000, pág.128

²¹ EDGINTON, Christopher, HANSON, Carole, EDGINTO, Susa, HUDSON, Susan. Leisure Programming. A service – Centered and benefits Approach. Boston, McGraw – Hill,. 1998.

²² CUENCA CABEZA, Manuel. Temas de pedagogía del ocio. Universidad de Deusto, Bilbao, 1995.

- **Habilidades:** Cada persona desarrolla un repertorio de habilidades que son construidas sobre el desarrollo de competencias cognitivas, afectivas y psicomotoras.
- **Conocimiento:** Este es crítico para que la persona pueda lograr la comprensión de las muy diversas alternativas de ocio y recreación disponibles; además, del conocimiento sobre los recursos que son requeridos para poder desarrollar tales actividades.
- **Experiencia:** La oportunidad para experimentar actividades de ocio, incrementa la confianza de la persona para explorar otras dimensiones del ocio y perfeccionar las habilidades que requerirá para lograr un pleno desarrollo.
- **Actitudes, valores y apreciación:** Para desarrollar una percepción positiva del ocio. Una actitud de comodidad y el valor que se le asigne a la experiencia de ocio, son determinantes para la construcción de estilos de vida de ocio óptimos.

Por otra parte, la consultoría del ocio, está centrada en ayudar a las personas para aprender más acerca de ellos mismos, particularmente orientado a su crecimiento y desarrollo personal a través del ocio.

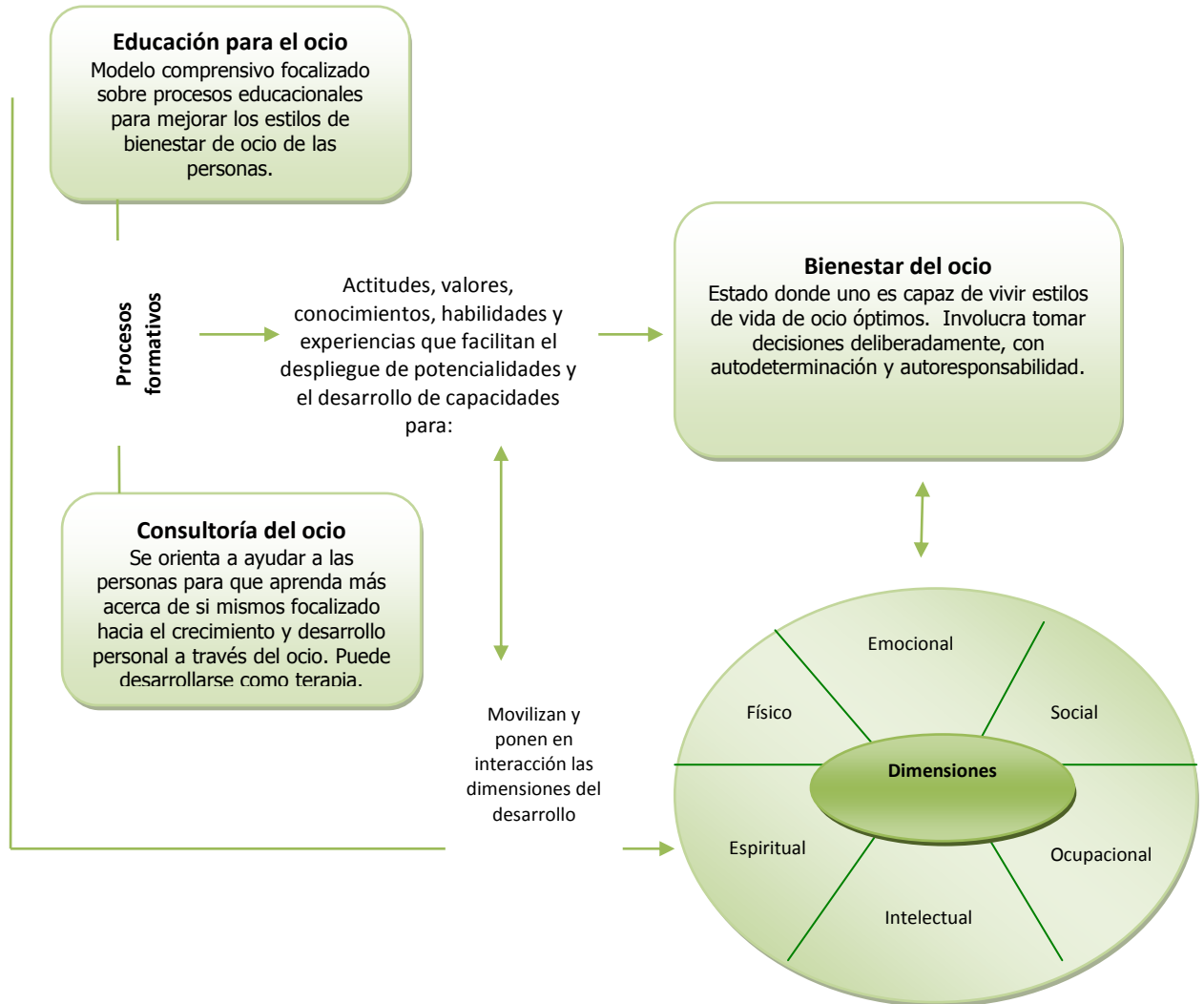
Así el bienestar, la consultoría y la educación para el ocio son procesos interrelacionados que en su conjunto facilitan la construcción de estilos de vida de ocio óptimos (Ver figura No. 1).

Los procesos educativos ayudan a las personas a tomar decisiones acerca de sus experiencias de ocio e involucra el facilitarles que cuenten con el marco de referencia para tales decisiones. Las personas necesitan actitudes, habilidades y conocimientos, que les ayuden a vivir experiencias plenas. La libertad implícita en el ocio requiere sujetos que tomen decisiones inteligentes, bien informadas que promuevan su elección individual, con responsabilidad para si mismos, la comunidad y los otros²³.

La educación para el ocio es una estrategia intencional, deliberada y sistemática, que a partir de métodos y procesos estructurados conducen a la construcción de significados de ocio y recreación, a su reconocimiento como necesidad y derecho y a la apropiación de información y recursos, que le posibiliten tomar decisiones que conduzcan a la construcción de un proyecto de vida de ocio continuado a lo largo de toda la vida y orientado a encontrar armonía entre experiencias de ocio que amplíen las oportunidades de desarrollo de las personas.

²³ VAN DER SMISSEN, Betty, MOISEICHIK, Merry, HARTENBURG, Vern, TWARDZIK, F. Louis. Management of Park and Recreation Agencies. The National Recreation and Park Association, 1999.

Figura No. 3: Interrelación bienestar, educación y consejería del ocio y dimensiones del bienestar. (Adaptado de Edginton, et. al., 1992)



Stebbins²⁴ define **el estilo de vida óptimo de ocio** como la búsqueda satisfactoria durante el tiempo libre de una o más formas de ocio serio que resulten completas y atractivas, complementadas por una cantidad razonable de ocio casual. Una persona encuentra su estilo óptimo de ocio llevando a cabo actividades de ocio que, de manera individual y colectiva, desarrollan el potencial humano y mejoran la calidad de vida.

²⁴ STEBBINS, Robert. Un estilo de vida óptimo de ocio: Combibir ocio serio y ocio casual en la búsqueda del bienestar personal. En (Ed) CUENCA CABEZA, Manuel. Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao, 2000. Págs. 109 - 116

La gente que busca estilos de vida óptimos de ocio se esfuerza el máximo posible por sacar frutos de su tiempo libre lo cual depende de la conciencia que cada persona tenga de las diferentes alternativas de ocio que están potencialmente a su alcance.

Una persona es consciente que ha alcanzado un estilo de vida óptimo cuando a partir de un conocimiento razonablemente amplio del ocio casual y el ocio serio que están a su alcance, pueden afirmar que su calidad de vida ha mejorado debido a una combinación ideal de los dos tipos de ocio.

El ocio serio es la búsqueda sistemática de una satisfacción más profunda a través de una afición o voluntariado que los participantes encuentran tan substancial e interesante, que inician una carrera centrada en adquirir y expresar sus propias habilidades, conocimientos y experiencias. Los aficionados han encontrado en el arte, la ciencia, el deporte y el entretenimiento aspectos que se ligan con su contraparte profesional.

Las seis características distintivas del ocio serio son:

1. La necesidad de perseverar, que genera normalmente sentimientos positivos sobre la actividad que conquista la adversidad.
2. Los participantes encuentran una carrera (no un trabajo) en el esfuerzo; formado por sus propias contingencias especiales, puntos de cambio y etapas de logro o compromiso. Las carreras en el ocio serio están formadas también por el esfuerzo personal basado en el conocimiento, el entrenamiento o la habilidad especialmente adquirida y a veces las tres a la vez.
3. Se han identificado 8 beneficios durables, o resultados del ocio serio: autoactualización, autoenriquecimiento, autoexpresión, regeneración o renovación de sí mismo, sentimiento de satisfacción y mejoramiento de la autoimagen, interacción social y pertenencia y por último los productos físicos de la actividad (ejemplo, una pintura, un estudio científico, una pieza de mueblería).
4. Un beneficio posterior, la autogratificación o el disfrute puro, el cual es considerablemente más sutil que los ocho anteriores, es una de las más amplias formas del ocio casual.
5. La quinta cualidad del ocio serio, es el ethos y el mundo social especial que crece alrededor. La sexta cualidad fluye de las cinco anteriores: los participantes en el ocio serio tienden a identificarse fuertemente con las búsquedas elegidas.

Para un entendimiento más pleno del ocio serio, se debe comparar con el ocio “casual” o “no serio”, la recompensa intrínsecamente inmediata, la actividad placentera de corta duración que requiere o no de entrenamiento especial para disfrutarla. Sus manifestaciones incluyen juegos, relajación, entretenimiento pasivo, una conversación social y estimulación sensorial. Es considerablemente menos substancial y no ofrece carrera como la descrita para el ocio serio.

Tanto el ocio casual como el ocio serio comparten una propiedad central y es que ambos son hedónicos. Todos producen un nivel significativo de placer puro y disfrute. El ocio casual puede servir para hacer las cosas que vienen naturalmente, no es completamente frívolo y su característica hedónica lo hace valorable como beneficio.²⁵

Entre los beneficios del ocio casual están:

- La creatividad, el descubrimiento y la invención. Esto sugiere que el descubrimiento no esperado y el ocio casual están estrechamente relacionados, dado que la vivencia puede llevar a una amplia gama de resultados.
- Los aprendizajes que se obtienen acerca del mundo social y físico en el que se vive a través de la música popular, los programas de televisión, las visitas a museos, entre otras.
- Ofrece posibilidades de regeneración, re-creación y relajación que no siempre aporta el ocio serio por la intensidad de las actividades. Lograr estados de relajación en periodos de intensa actividad dado que contribuye a lograr el equilibrio.
- El desarrollo y mantenimiento de las relaciones interpersonales, particularmente la conversación social es muy positiva.
- Aporta al bienestar cuando la persona logra estilos de vida de óptimos.

El reto entonces está en favorecer procesos de educación para la recreación que creen oportunidades de ocio casual y ocio serio, respaldados en una mirada crítica al papel que juega en la vida de las personas y en su bienestar, por lo tanto requiere de capacidades que lo posibiliten y de condiciones sociales, ambientales, políticas etc., que faciliten el acceso a tales oportunidades.

Desde los enfoques aquí tratados significa dar cuenta de los factores de conversión que favorecen el desarrollo de las capacidades para alcanzar los estilos de vida que la persona desea, donde la recreación toma un lugar significativo.

²⁵ STEBBINS, R. The Organizational of Leisure Participation. Venture Publishing Inc. 2002

Procesos asociados a la educación para la recreación:

Apostarle a una formación que privilegie la libertad, la emancipación y la autonomía en la toma de decisiones, supone adelantar una serie de procesos (Figura No. 4) que se interrelacionan en el propósito de lograr estilos de vida de ocio óptimos.

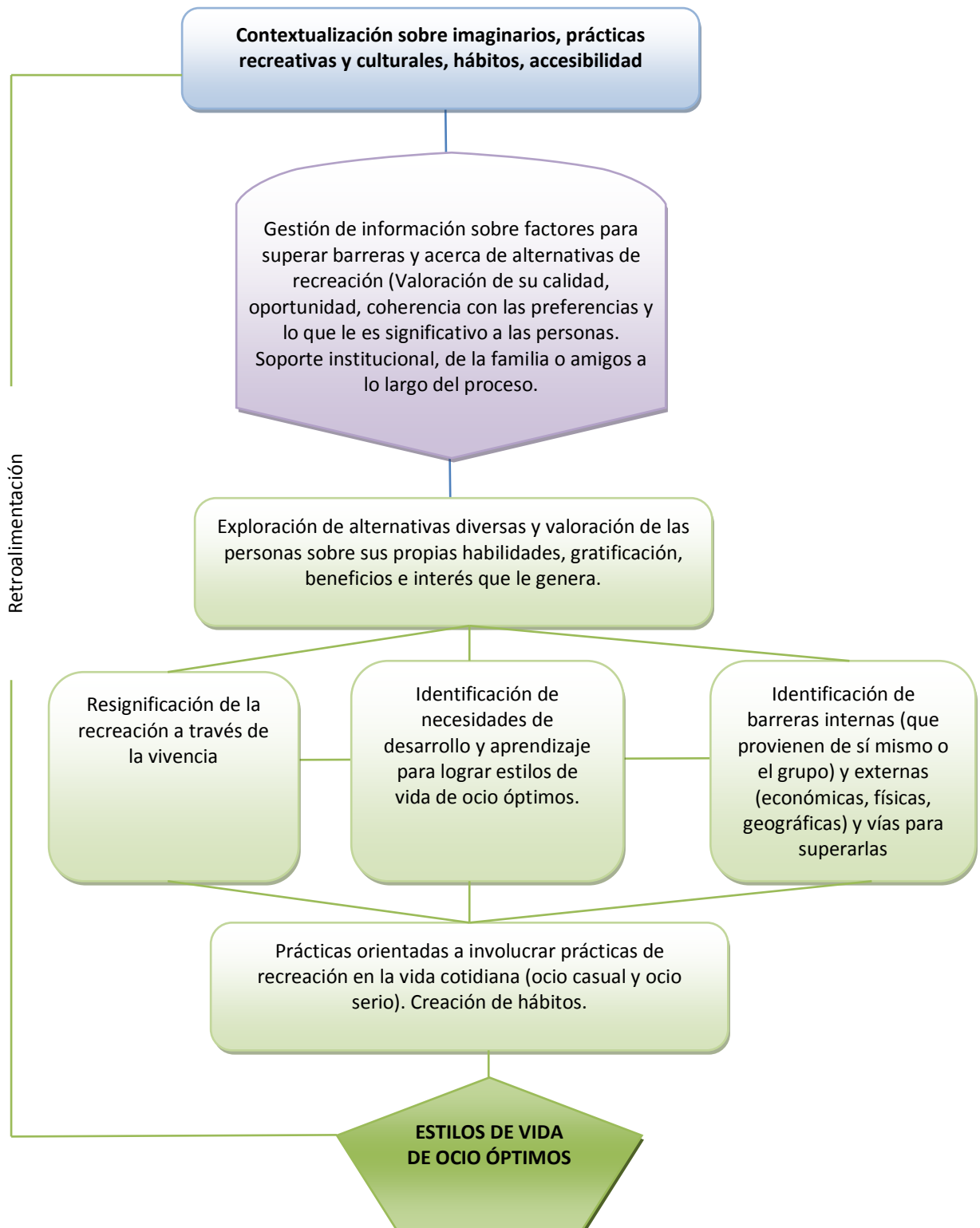
Se parte de un reconocimiento y comprensión por parte de los sujetos y los grupos de papel que juega actualmente la recreación en sus vidas, el tipo de satisfactores que utilizan, las tendencias en el contexto local, los hábitos e imaginarios que se tienen sobre el tema, además de una valoración de las barreras que limitan el acceso a oportunidades de recreación.

Este primer paso permite acercarse a una mayor comprensión de los sujetos y su cultura, sus saberes y experiencias previas y sus sueños y proyecto de vida, para desde ahí, desde sus propias posturas y visiones abordar a través de la vivencia procesos recreativos que les permitan abordar otras alternativas que aumenten la gama de opciones desde las cuales elegir, valorar su incidencia sobre la propia vida, e incluso explorar con quién o quienes estar en su tiempo libre, que en ocasiones son los espacios de la vida cotidiana donde ocurren los hechos más significativos en la vida de las personas.

En este sentido se considera que la educación para la recreación involucra tanto para quienes los diseñan y facilitan como para quienes participan de las experiencias procesos de información, construcción de conocimiento, exploración, vivencias y gestión para crear condiciones posibles para una vivencia enriquecedora del tiempo libre:

- **Construcción de conocimiento:** Construir con las personas sus significados de ocio, recreación y tiempo libre, calidad de vida, desarrollo humano, los beneficios e impactos de alternativas negativas o positivas, etc. En la medida que identifique y reconozca la importancia de este componente para su vida y su bienestar, el participante tendrá mayores elementos para una toma de decisiones adecuadas a sus principios y proyecto de vida, lo que necesariamente ha de sustentarse en un proceso de clarificación de valores y necesidades.
- **Información:** Para que una persona, grupo o comunidad pueda cualificar sus procesos de toma de decisiones acerca de sus opciones de recreación y tiempo libre, es necesario que disponga de la información acerca de las alternativas que tiene en su entorno: Actividades, espacios, precios, accesibilidad geográfica, beneficios de los programas y servicios son entre otros elementos fundamentales para que las personas tengan los criterios de decisión.

Figura No. 4: Procesos asociados a la educación para la recreación



- **Exploración:** No es suficiente estar convencido que la recreación es importante para la vida y saber cuáles alternativas existen, la exploración, la experimentación, el acercamiento subjetivo a diferentes actividades le permiten a las personas saber cuáles le son significativas y le permiten realizar sus necesidades de manera integral e integradora.
- **Gestión:** una propuesta de educación para la recreación requiere de un marco de políticas y de gestión de la información, de las alternativas y actores que están involucrados en la oferta de alternativas de recreación. Esto igualmente le da mayor capacidad al sujeto de ser autodependiente en sus búsquedas y elecciones y buscar corresponsablemente las vías para superar las barreras que afectan el acceso a la recreación.
- **Apropiación de hábitos:** Para que el ocio y la recreación tenga efecto sobre el desarrollo es necesaria la adquisición de hábitos y comportamientos, de aficiones e intereses que permanentemente creen un flujo creativo, novedoso y descubrimiento. En este contexto el objetivo es crear nuevas rutinas para la innovación y la re-creación de si mismo.

La capacidad para identificar las propias necesidades y problemas, las opciones reales de las cuales se disponga, los conceptos que atraviesen las decisiones, la voluntad para seguir un estilo de vida dado y ser creativo frente a él, para que realmente se den transformaciones individuales y colectivas, son elementos que permean la educación para la recreación y sobre los cuales hay que trabajar en el momento de construir un proyecto de vida en recreación.

Buscar la armonía y el equilibrio entre las diferentes actividades que se dan en la vida cotidiana implica reconocer aquellos factores tanto personales como externos que impiden participar o tomar las decisiones acerca de alternativas que promuevan el crecimiento personal.

Las barreras de ocio según Cuenca, son todos aquellos factores que inhiben la capacidad de participar en actividades de ocio, de pasar tiempo haciéndolas, de aprovecharse de ciertos servicios o de alcanzar los niveles de satisfacción deseados, en el cual se distinguen dos clases:

- Intrínsecas o personales, que están centradas en el desajuste entre las necesidades, deseos e intereses y la realidad, por ejemplo el no conocer las oportunidades disponibles, la falta de habilidades para realizar determinada actividad, la motivación, etc., y
- Las extrínsecas o ambientales, externas al sujeto y tienen que ver con las condiciones arquitectónicas, el acceso geográfico, las limitaciones, el control social que rechaza o aprueba ciertos comportamientos, entre otros.

Barreras que están presentes en los diferentes ámbitos de interacción de las personas donde es posible recrearse y donde se construyen los estilos de vida de recreación, esto es la familia, el personal social, la escuela, la universidad, la comunidad.

La implementación de la educación para la recreación con las comunidades incluye un proceso de desarrollo con la misma, y liderazgo para mejorar la calidad de vida de los individuos y de los grupos que viven en el entorno.

Se refiere entonces a conceptos como la capacitación a las personas en sus esfuerzos para mejorar la calidad de vida a través de la recreación; la accesibilidad a los servicios, el aprendizaje para toda la vida, la participación social, la disminución de las barreras, la inclusión de todos los grupos multiculturales, socioculturales y marginados, grupos según género, edad, habilidad y otros de la sociedad, desarrollando un sentido de ciudadanía a través de un comportamiento hacia la recreación.

Los programas de educación para la recreación basados en la comunidad adquieren el carácter de cualquier otro proyecto de desarrollo social y educativo.

Demanda una mirada a las políticas locales en esta materia, la construcción de medioambientes institucionales favorables al proyecto, el análisis e investigación sobre los conceptos de ocio y recreación de los miembros de la comunidad, el análisis de la oferta a nivel barrial, local y de la ciudad como un todo y sus condiciones de accesibilidad.

El posicionamiento de este tipo de programas a nivel local (comunas, localidades, barrios), será más viable en la medida que se emprendan campañas que informen sobre los beneficios de la recreación y la importancia de éstas en el desarrollo personal, comunitario y local en aspectos sociales, psicológicos, ambientales, económicos, etc.).

Los barrios, comunidades y ciudades que cuentan con facilidades como parques, zonas verdes, espacios públicos, salones comunales, conjuntos residenciales, etc., tienen una línea de base que puede facilitar este tipo de procesos, con el apoyo de las Juntas de Acción comunal, los grupos juveniles, los grupos de adultos mayores, culturales y recreativos, entre otras.

A modo de síntesis en términos de los alcances de la educación para la recreación, se plantean algunos propósitos orientadores²⁶:

- Desarrollar habilidades y conocimientos sobre el ocio, implica tanto a quienes desean extender su potencial de ocio, sino también a personas que desean adquirir “maestría” en una actividad

²⁶ Recoge algunos de los planteamientos de Fache

dada. Estos procesos de aprendizaje en muchas ocasiones son asumidas por el individuo sin ninguna orientación o presión externa, lo hacen con el propósito de encontrar la satisfacción y el disfrute en los nuevos aprendizajes.

- Para diversificar y ampliar las alternativas de ocio que una persona tiene: La educación para el ocio en este caso parte de los hábitos, preferencia y actividades de ocio que una persona realiza en su vida cotidiana, para a partir de allí, estimular nuevos aprendizajes.
- Aumentar el conocimiento acerca de las oportunidades y recursos para el ocio disponibles en la comunidad. La información que las personas de una comunidad tienen sobre la oferta de programas y servicios en una comunidad es variada – lugares, recursos, precios, gratuidad, etc. -, por ello es de primera importancia generar estrategias para ampliar esta información.
- Para lograr una actitud favorable hacia el ocio: La educación para el ocio sería limitada si pretende únicamente favorecer el desarrollo de habilidades para la realización de actividades. Su propósito deberá ir más allá: facilitar que las personas apropien una actitud hacia el ocio en sus vidas, y no se trata únicamente del disfrute, sino de cómo un estilo de vida de ocio enriquecedor contribuye a cualificar su vida desde lo objetivo, lo subjetivo, lo individual y lo colectivo.
- Desarrollar habilidades de interacción social, para fomentar el contacto social y la integración a redes de amigos. La contribución del ocio a la construcción de redes sociales y al fortalecimiento de los lazos de amistad y soporte es un hecho. La educación para el ocio en sentido se orienta a aportar a la creación de ambientes y escenarios propicios para interacciones enriquecidas.
- Mejorar la libre iniciativa, auto-organización, la autonomía: Uno de los propósitos centrales de la educación para el ocio, se generar procesos pedagógicos y de reflexión, donde las personas tomen conciencia de cómo sus propias decisiones y acciones – individuales o de grupo – son un elemento fundamental en su vida y en la calidad de sus estilos de vida de ocio; y no del consumo de bienes y servicios.
- Favorecer una actitud crítica hacia la oferta de servicios de ocio: El consumo de alternativas de ocio está mediado por la publicidad, los medios de comunicación y sistema político y de valores que se reflejan en los fines y características de la oferta. De ahí la importancia de educar para un consumo crítico y autónomo. El ocio no debería ser un tema de “modas” sino de satisfactores que respondan a las necesidades de desarrollo de las personas. Ocio y recreación no son sinónimos de diversión, éste es un elemento.

- Facilitar la toma de conciencia sobre la importancia de contar con tiempo para el ocio. El privilegio, la complicidad social y alto reconocimiento que tiene el trabajo en una sociedad, sumado a la desregulación de la relación ocio – trabajo, y a las barreras económicas y culturales, conducen a subestimar la importancia de “manejar” cotidianamente el tiempo. En este caso no se refiere al tiempo después del trabajo y las obligaciones, sino a la capacidad de crear momentos para el ocio.
- Fomentar el desarrollo de identidad a través del ocio: La formación de la identidad está compuesta por dos partes: La identidad social y la identidad personal, las cuales se construyen a partir de la contribución de factores biológicos, sociales y cognitivos, en la escuela, la familia, las amistades y los contextos de ocio²⁷. Estos últimos aportan elementos para la construcción como sujetos éticos e igualmente presionar decisiones que no favorecen a la persona o a los otros. Los contextos de ocio abre opciones para el conocimiento de sí mismo, para darse a conocer a otros para enriquecer las interacciones y mayores niveles de comprensión mutua con base en un reconocimiento de tales identidades²⁸.
- Para lograr una sensibilidad ecológica y tolerante: En los contextos de ocio se construye valores, se apropian actitudes y comportamiento en relación con el mundo y con los otros. La educación para el ocio debe promover una ética del cuidado sobre si mismo, los otros, la naturaleza y los bienes culturales.
- Desarrollar la capacidad creativa. Los contextos de recreación, son espacios para transgresión, para re-crear conocimientos y comportamientos, para darse permisos sin temor al ridículo que en ocasiones se constituye en si mismo en un obstáculo para la acción. Es abrir oportunidades para hacer lo mismo de otro modo, no sólo implica acción sino la visión del mundo, la mirada crítica a los estereotipos, por mencionar algunas cosas.

Estos propósitos son posibles si se dan en el contexto de una interacción permanente entre quienes agencian las alternativas de recreación – organizaciones públicas y privadas, recreadores, profesionales en las áreas sociales – dado que ambos juegan un rol fundamental.

En la dinámica de negociación cultural que se estable tanto unos como otros aprenden de la cultura, la diversidad, las estructuras de poder, y es este intercambio el que permite crear una oferta basada el saber vital producido en un contexto de participación mutua.

²⁷ Op Cite, Henderson et al.,

²⁸ Op Cite, Fache, pág. 2.

Por ello, más que intervenir, los programas y proyectos de recreación han de constituirse como un soporte en el que profesionales y participantes abordan la solución de problemas complejos relacionados con la recreación, y en el que las dos partes se hacen responsables de prevenir o parar oportunamente prácticas de poder o intolerancia que limiten las interacciones, y que por el contrario, promuevan habilidades para su afrontamiento.

COMPONENTES DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN:

El proceso de resignificación de la recreación debe gestionarse en todos los ámbitos personales y sociales de los individuos, ya que el ejercicio de la misma posibilita y cualifica el desarrollo humano en el sentido de brindar alternativas que enriquezcan la creatividad, la salud mental, la afectividad, las relaciones intra e interpersonales, los ambientes de desempeño y en general la actitud con la que se asumen todos los papeles en la vida cotidiana. Por lo que urge educar en y para la recreación con el fin de que se fundamente como necesidad o satisfactor vital para el bienestar de los seres humanos.

El diseño de programas de educación para la recreación, demanda rigurosidad y coherencia, que implica definir en primera instancia si es un programa de educación *para* la recreación o *mediante* la recreación. Ello determina el diseño metodológico, el sistema de evaluación, los objetivos, etc.

En el primer caso, los objetivos del programa deberán arrojar resultados directos en las áreas antes enunciadas como propósitos de este tipo de procesos, en el segundo, los resultados en relación con los logros esperados, son indirectos. La sugerencia es que todo programa de recreación contemple entre sus estándares indicadores de procesos y resultados relacionados con la educación para la recreación.

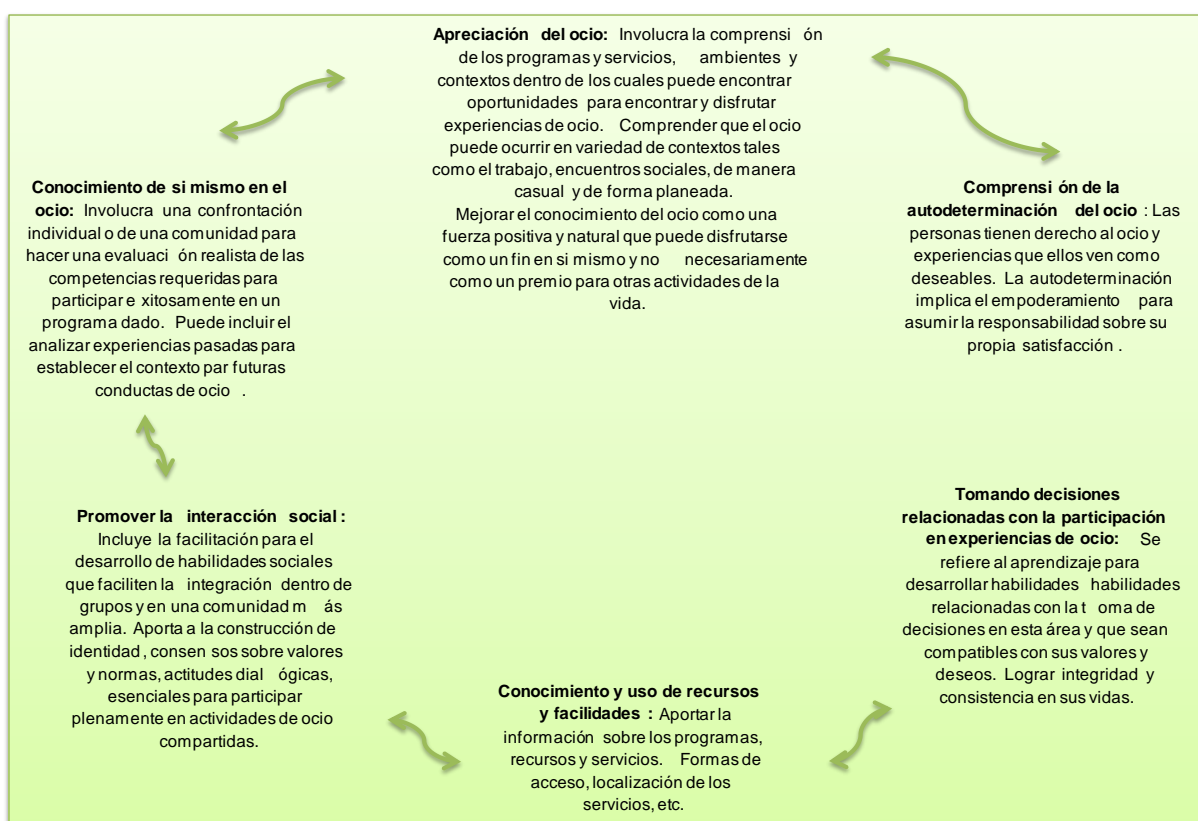
Esto significa que como resultado de la participación en un programa, las personas podrán en alguna medida lograr:

- Resignificar el concepto de ocio y recreación en sus vidas.
- Reconocer alternativas diversas que pueden ser utilizadas de manera autónoma en su tiempo de ocio.
- Identificar sus propias habilidades y gustos en relación con las diferentes alternativas desde el arte, el juego, la actividad física, el ocio contemplativo.
- Reconocer el potencial del ocio y la recreación para su propio desarrollo.
- Adquirir información sobre los conceptos de ocio y recreación y la influencia de la cultura en el consumo.

El alcance de estos resultados estará determinado en gran medida por el diseño técnico del programa y la concreción de la intencionalidad de educar para la recreación desde los objetivos y actividades del mismo.

De acuerdo con Dattilo & Murphy, 1991, citado por Smissen et al.,²⁹, un programa de educación para el ocio tiene seis componentes: Autoconocimiento, apreciación, manejo de información, toma de decisiones, conocimiento de los recursos, desarrollo de habilidades de interacción social y comprensión del significado de la autodeterminación en el ocio. Ver figura No. 5.

Figura No. 5: Componentes a trabajar en un programa de educación para el ocio y la recreación (Adaptado de Dattilo & Murphy, 1991)



El análisis de sus componentes en conjunto conducen, desde la perspectiva que aquí se plantea a procesos de empoderamiento que en últimas se reviertan en una mejor calidad de vida y mayor bienestar.

²⁹ Op Cite. Smissen et al, pág. 208

Ello significa lograr que a través de los procesos de educación para la recreación, las personas desarrollen la capacidad de acceder a las oportunidades de ocio, tanto en términos de habilidades concretas, como en el manejo de los recursos y principalmente asumir su defensa al derecho al juego y la recreación.

Los programas de educación para el ocio y la recreación, además de los efectos sobre las personas de manera individual o grupal se orientan a promover los ambientes y mecanismos para que se concrete el derecho al mismo en la vida cotidiana y que el sistema favorezca una oferta de programas y servicios que coadyuven al cambio social, y que por si misma sea incluyente.

Los componentes de un programa de educación para la recreación, que se inscriben en los propósitos señalados requiere de un proceso sistemático, participativo e intencional que involucra el paso por diversos momentos metodológicos. Aunque se presentan como una secuencia, éstos se pueden desarrollar gradual o simultáneamente y se actualizan de manera permanente en la medida que se avanza en los procesos de ejecución y evaluación.

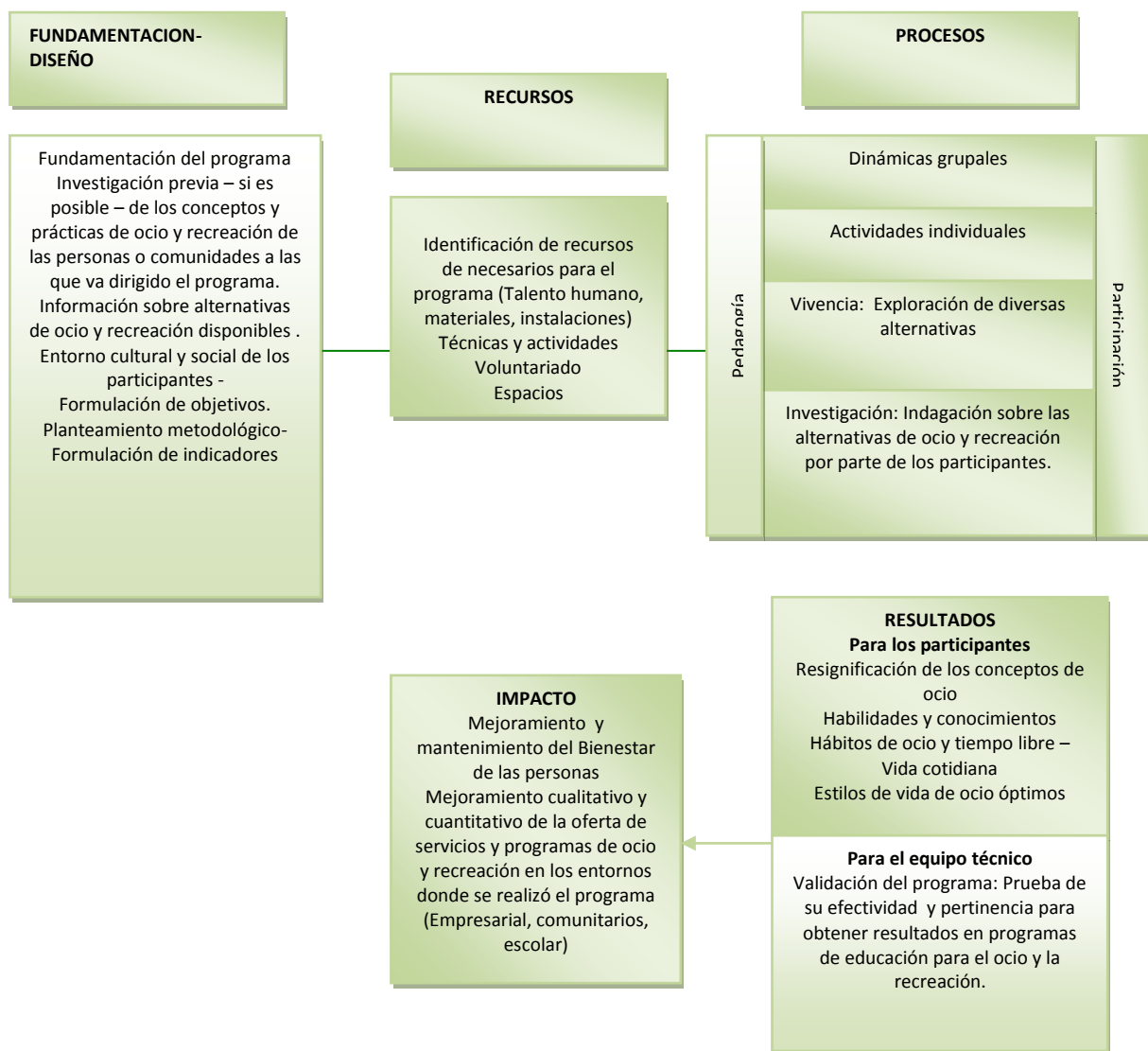
Como se observa en la figura No. 6, implica un proceso de fundamentación, diagnóstico y construcción de un marco de referencia que oriente la formulación de los objetivos, metodología e indicadores o resultados esperados, los cuales idealmente deben construirse con las personas o una representación de quienes participarán en el programa. Por lo tanto implica el reconocimiento explícito de sus capacidades para incidir en los procesos de toma de decisiones, y superar estereotipos discapacitantes asociadas al género, la edad o la raza.

Por tanto, se concibe como un proceso de gestión y producción de conocimiento con los participantes que se alimenta a través de los diferentes momentos metodológicos.

El componente de recursos se refiere a todo aquellos que será necesario poner al servicio del programa y al talento humano (institucional, comunitario o voluntario) que hará parte activa del proceso, y que son quienes hacen posible la operación del mismo.

Es importante que en relación con los recursos materiales, se tenga presente la sostenibilidad de los recursos y preferiblemente reciclar o innovar en la producción de elementos. En este aspecto también es necesario tener en consideración el costo de los mismos, pues si lo que se pretende es que las prácticas se transfieran a la vida cotidiana de los participantes, el programa no debe crear problemas de acceso en relación con la capacidad económica de los participantes para adquirir los materiales.

Figura No. 6: Lineamientos para el diseño de un programa de educación para la recreación.



Los procesos por otra parte, tienen que ver con la vivencia recreativa y aquellas actividades que se refieren a la sostenibilidad del programa. Involucra tanto dinámicas de organización, como pedagógicas orientadas al desarrollo de capacidades que garanticen los resultados esperados en términos de los propósitos de una propuesta de educación para la recreación con un impacto real sobre la vida de los participantes.

Lograr tales propósitos no es posible a través de un solo evento o una sumatoria de ellos, implica generar procesos continuos, encuentros e interacciones por periodos de tiempo que permitan la

instauración de hábitos y el desarrollo de capacidades que les permitan a los participantes actuar de manera autodependiente y autónoma.

Algunos elementos metodológicos que pueden orientar el diseño de programas de educación para la recreación son:

- **La participación:** Se considera parte esencial y condición sine qua non de las actividades que se realicen, en la perspectiva que la construcción colectiva que se desarrolle parta de las experiencias, saberes, vivencias y percepciones de las personas, de tal manera que igualmente se dé una mayor apropiación de las decisiones que se tomen y un mayor compromiso psicológico con las dinámicas que se generen con los asistentes.
- **La lúdica:** Un componente incondicional de los programas de recreación es la lúdica, sin la cual se estaría violando un principio esencial de la misma, de ahí, que se considera que los procesos reflexivos acerca del proyecto de vida en ocio, recreación, y tiempo libre implican tanta seriedad para la vida actual y futura de las personas, no se descarta el uso del juego, la risa y el placer como centro de la dinámica: *“El juego también es algo serio”*
- **Una recreación con intencionalidad:** Las actividades que se programan para cada encuentro son intencionalmente planeadas, en respuesta al criterio que el ocio y la recreación orientados al desarrollo humano demandan tanta planeación, fundamentación teórica, conceptual y metodológica como cualquier otra propuesta.
- **Proyecto de vida en ocio, recreación y tiempo libre:** La formulación del proyecto se plantea como una estrategia para que las reflexiones y decisiones de los participantes en relación con el qué, cómo y para qué en su vida del ocio y la recreación quede configurado como una propuesta a corto, mediano y largo plazo, que le posibilite desde la vida cotidiana decidir autónomamente sobre opciones que le faciliten espacios de desarrollo humano y el manejo de problemas que pueden ser abordados desde el ocio y la recreación.
- **Intergeneracional:** La dinamización se hará con un criterio intergeneracional pensado no únicamente desde los vínculos familiares entre adultos, adolescentes y niños, parte de un mismo grupo, sino también entre los diferentes participantes. El supuesto bajo el que se trabaja considera tanto los aprendizajes que los adultos pueden aportar a los jóvenes y niños como también éstos a los adultos a partir del intercambio que generan las actividades que se realicen.
- **El juego y las artes:** Además de las innumerables técnicas ya comunes en procesos recreativos, los programas de educación para la recreación involucran un conocimiento a profundidad del juego (sus condiciones, implicaciones en el desarrollo de acuerdo a la edad, pertinencia para las

generaciones, etc.) y del arte, por lo menos de procesos de educación artística para estar en capacidad de facilitar una pedagogía pertinente a los participantes y los propósitos del programa.

Si la pretensión es que los participantes accedan a múltiples opciones es importante recrear aficiones, deportes, las diversas manifestaciones artísticas y recreativas.

CONCLUSIONES PRELIMINARES:

El ocio y la recreación como derecho que se concreta en la vida cotidiana, depende en gran medida de los conceptos de las personas sobre los mismos, y éstos a su vez se derivan más del saber individual que del estudio a profundidad del fenómeno. Un arquitecto al diseñar una escuela, un espacio urbano, un parque o un conjunto residencial; un maestro al elaborar y desarrollar un plan de estudios; los padres de familia al distribuir el tiempo y el dinero de la familia; todos ellos, sabiéndolo o no, garantizarán en mayor o menor grado el ejercicio de este derecho para todos los implicados, en función del sentido y el significado que le den al ocio y la recreación.

Dado el lugar que se les ha asignado dentro de las políticas públicas sociales y las prioridades institucionales, comunitarias y personales, es claro que se requiere una resignificación de tales conceptos a la luz de una mirada más amplia e integral del papel que juegan el ocio y la recreación en la calidad de vida de las personas, y ello determinará entonces cambios en la importancia que se le da en la vida cotidiana.

Así, uno de los retos de los procesos orientados a formar a las personas para cualificar sus contextos de ocio, será la construcción de significados de ocio y recreación con las personas, desde sus sentidos, su cultura, proyecto de vida y prioridades.

A través de su evolución histórica la recreación ha empezado a construirse como campo de estudio, el espontaneísmo, la improvisación, el empirismo irreflexivo, gradualmente está dando lugar a la sistematización, a la construcción de cuerpos argumentativos incorporando diversos saberes y disciplinas, configurando así una práctica cada vez más reflexiva.

Desarrollar la educación para la recreación desde lo conceptual y la praxis, pasa necesariamente por el abordaje de la recreación como objeto de estudio. Desde la práctica, se tienen significativas oportunidades de producción de conocimiento, entendiendo que éste es posible construirlo desde el quehacer y con la participación de todos los actores involucrados; es desde ahí y con una estrecha articulación de académicos, investigadores, profesionales y empíricos.

La educación para la recreación como una vía para estimular estilos de vida de ocio óptimos y la cualificación de los contextos de recreación, requiere de un largo camino en su construcción, profundizar sobre los procesos recreativos en los colectivo, los factores particulares que movilizan ciertas prácticas, el papel de la lúdica como dimensión del desarrollo, las circunstancias particulares en que se recrean comunidades particulares, el estudio de barreras involucrando a “quienes no participan”, la libertad en el ocio, son apenas algunos de los aspectos que se deben considerar con mayor profundidad.

Lo expuesto aquí es una aproximación inicial que busca avanzar en la determinación de elementos para construir una propuesta de educación para la recreación, con el convencimiento que permite abordar la generación de procesos recreativos de manera más integral.

BIBLIOGRAFIA

- BELFORE WANDERLEY, Mariangela, Refletindo sobre a noção de exclusão. Bader. S (Org), en As artimañas da exclusão. Análise psicosocial e ética da desigualdade social. Petrópolis, Editora Vozes, 2002.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad. Editorial Kairos, Barcelona, 1999.
- CUENCA CABEZA, Manuel. Temas de pedagogía del ocio. Universidad de Deusto, Bilbao, 1995.
- EDGINTON, Christopher, HANSON, Carole, EDGINTO, Susa, HUDSON, Susan. Leisure Programming. A service – Centered and benefits Approach. Boston, McGraw – Hill, 1998.
- CUSHMAN, Grant. Ocio, desarrollo humano y política social: Una perspectiva neocelandesa. En 6º. Congreso Mundial de Ocio y Desarrollo Humano. Bilbao. 2000.
- FACHE Willy, Ghent University. A taxonomy of leisure education goals. En abstracts presentado en el “Tenth Canadian Congress on Leisure Research”, May 22-25, 2002. Faculty of Physical Education and Recreation - University of Alberta - Edmonton, Alberta
- GREEN, E., HEBRON, S., & WOODWARD, E. *Women's leisure: What leisure?* (1990). Basingstoke, Hampshire: Macmillan.
- HENDERSON, Karla, BIALESCHKI, Deborah, HEMINGWAY, John, HODGES, JAN, KIVEL, Beth, SEASSOMS, Douglas. Introduction to Recreation and Leisure Services. Pennsylvania, Venture Publishing, Inc., 2001.
- MAX-NEEF, Manfred; ELIZALDE, Antonio, HOPENHAYN, Martín. Desarrollo a Escala Humana. una opción para el futuro. Santiago, Chile: Centro de Alternativas de Desarrollo (CEPAUR), 1986.
- MEJIA Marco Raúl, AWAD, Myriam. Pedagogías y metodologías en educación popular., 1999.
- MORIN, EDGAR. La noción de sujeto, en paradigmas de la subjetividad, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1994, pág. 67 y ss.
- OSORIO CORREA, Esperanza. La recreación como resistencia desde un enfoque de desarrollo humano. En Cuadernos de Ocio y Sociedad, Vol. 1, Nos. 1-2, 2007, Pág. 7 -22.
- PUIG, Josep, y TRILLA, Jaume. La pedagogía del Ocio. Barcelona, Laertes Psicopedagogía, 1996.
- RUIZ SILVA, Alexander. Pedagogía Social. Maestría en Desarrollo Educativo y Social. Cinde, Pág. 7, Bogotá, Marzo de 2000.
- RUSKIN, Hillel. ¿Cómo puede la educación del ocio contribuir al desarrollo humano?. Cuenca Manuel (ed.) Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao. Universidad de Deusto, 2000, Pág.121
- SEN, Amartya. Capacidad y Bienestar. En. NUSSBAUM, Martha, SEN, Amartya (Compiladores) La Calidad de Vida .México, Fondo de Cultura Económica, 2002.

SIVAN, Atara. ¿Cómo puede el ocio contribuir al desarrollo humano en el futuro inmediato? Cuenca Manuel (Ed.) Ocio y Desarrollo Humano. Propuestas para el 6º. Congreso Mundial de Ocio. Bilbao Universidad de Deusto, 2000, Pág.128¹

STEBBINS, R. The Organizational of Leisure Participation. Venture Publishing Inc. 2002

VAN DER SMISSEN, Betty, MOISEICHIK, Merry, HARTENBURG, Vern, TWARDZIK, F. Louis. Management of Park and Recreation Agencies. The National Recreation and Park Association, 1999.

WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION -Comisión de Educación. Declaración internacional en Educación para el tiempo libre al aire libre. 2000.